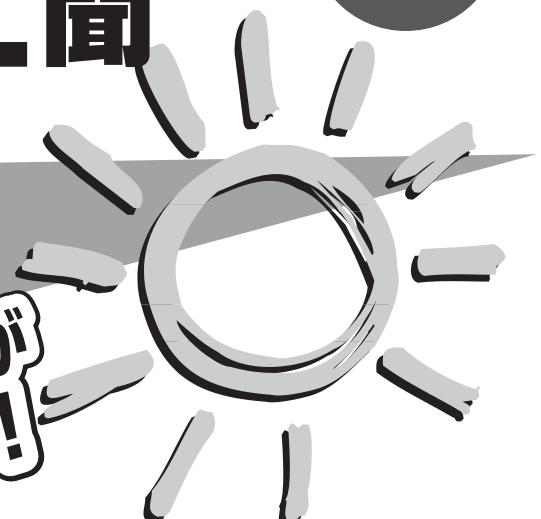


オーパス・スイミングクラブ

# あついな夏! 水泳シーズンが やっやっで来るっ!



オーパスは夏もイベントもりたくさん!

Event 1

## 水中運動会

<オーパスプールで大盛り上がり>



Event 2

## 夏休み短期教室

<ライバルに差をつける!!>



Event 3

## 納涼祭

<夜店あり、たのしい  
抽選会もあるよ>



Event 4

## サマーキャンプ

<初のサマーキャンプ目的地は  
「岐阜県付知峡」>



### もくじ

大阪・兵庫バスツアー報告  
 5月11日(日)行って来ましたヨードルの森・昆虫館  
 コーチから父兄の皆様へ  
 一年間で子供の水難事故による死者数は約100人  
 オーパス泳ぎって?  
 13級から12級編~いよいよクロール~  
 キッドピクス  
 水口キッドピクスチーム集合!!  
 お知らせ  
 第一回夏休み短期教室開催  
 水中運動会  
 オーパス高岡と合同サマーキャンプ  
 ユニセフ募金箱設置しました  
 営業日変更のお知らせ  
 スクール中の写真を販売します



## 大阪・兵庫バスツアー



# コーチから父兄の皆様へ



このような事からオーパスではトピオ級という早い段階で水難防止の練習を取り入れています。

## 一年間で子供の水難事故による死者数は、約100人

現在スイミングスクールは、社会体育の一環を担って全国に広く広まっておりますが、スイミングの必要性は言わずと知れた水難防止が大前提にあります。

算数や国語ができなくても死ぬ訳ではありません。野球やサッカーを知らなくても死につながる訳ではありません。

しかし、泳げないと「死」につながるのです。実際、私自身、富山県高岡市の海水浴場で小学生の児童に人工呼吸を施し救助した経験がありますが、もしそこに、泳げて人工呼吸のできる人が居合わせなければ確実にその児童は「死」よくても「脳障害」に陥っていたと思うのです。

それに警察に通報を入れて救急車が到着するまで30分以上を要しました。

その所要時間が致命的な時間に余りうる時間であることは用意に判断できると思われます。

また、私の知人の子供も海の浜辺で遊んでいる際、チョット目を離した一瞬、打ちよせる波に足をすくわれて転んだ拍子に海水に顔が浸かり水を飲み込んで窒息死してしまいました。彼は私に「水泳を習わせていれば良かった」と話していたことが強く印象に残っています。その子がこれまでに潜るといふ経験さえあれば反射的に呼吸を止めることができたはずなのです。

スイミングチーフ 形田 博之



# オーパス泳ぎって??



## 13級～12級について

14級で手の回し方をマスターできれば、いよいよクロールを完成させるための「呼吸」が練習課題になります。

水中でのバランスや顔を上げるタイミングなど、総合したコンビネーションが必要となります。これまではビート板があり、補助具として活用してきましたが、13級では浮力の小さいヘルパーひとつをもって泳ぐことになる(写真1)ので、「向こうまで一人でたどり着けるか?」といった不安が生じると思います。そこで「半分だけ泳げればいいよ」と私たちコーチはその本人に言います。それは、がむしゃらに25Mを泳ぐよりも、12.5Mを基本どおりに泳いだ方がいいからです。このことは、補助具なしでクロールを泳ぐ12級でも同じです。(写真2)このクロールを習得することによって自力で泳ぐことができ、水難事故(溺れること)を未然に防ぎ、自己防衛できるのです。



(写真1)



(写真2)

# キッドビクス 水回キッドビクスチーム集合

水曜日・金曜日 16:30～17:30

今回はキッドビクスでがんばっているお友達の声を紹介します



5歳から上は10歳と幅広い年齢層でがんばっています。

現在、9月7日(日)石川県小松市で行われる、全日本エアロビクスコンテスト北信越大会出場に向けて練習中です。オーパス高岡チームに少しでも追いつけるようにガンバリマス! 応援よろしくおねがいします!!

元ペア世界チャンピオンによる特別スクールを開催しました。



女の子8人のチームです 私たちのがんばっている姿、みにきてくださいね!!

## こどもたちに聞きました

練習の中でなにか一番好きですか?

曲に合わせて振り付けを踊ることが好きです。柔軟体操が好きです。

キッドビクスを習って良かったことは?

体が柔らかくなった。前屈で少しずつ床に胸がつくようになった。新しいお友達ができた。

## ご父兄の皆さんにお聞きしました

キッドビクスで子供さんがかわったところは?

家で腹筋や柔軟などエアロビクスに必要なことをみずから進んでできるようになった。テレビなどでノリのいい曲が流れるとリズムに乗って踊ったりする。テレビで踊っている人を見て「どうしたらあんな風に踊れるんだろう」ときいてくる。体が柔らかくなった。人見知りや友達と仲良くなるのに時間がかかりましたが、何回かキッドに通って友達ができたら通うのが楽しくなったみたいですよ。すぐご飯を食べるようになった。

家でキッドビクスの内容についてなにか話していますか?

音楽をかけて踊りを見せてくれます。妹と2人でダンスをしています。がしんどかった! こんな練習してはできなかったけどは楽しかったよ! など その日やったことを笑顔で説明してくれます。



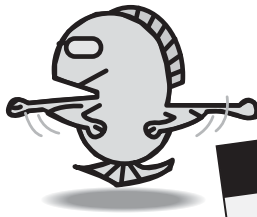


# OPUS オーパスであんなこと、こんなこと、やってみよう。



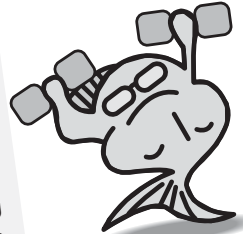
## 健康になりたい人

運動をすることは、体脂肪を燃焼し、適正体重を保ってストレスを減らしてくれる効果があります。それ以外にも血圧を安定させたり、免疫機能を高めるので風邪を引きにくくなったり、疲れにくい体を作ってくれます。またオーパスには、体に負担のかからないマシンが数多く入っておりますので、ぜひ体験してみましょう。



## 筋肉をつけたい人

オーパスのマシンは、すべてアメリカ製の最新機種を導入しており、非常に使いやすく、安全にトレーニングを行っていただけるプログラムも用意しておりますので、パフォーマンスの良い筋肉や身体を作れます。皆さん頑張ってください。また、女性専用フリーウェイトコーナーもありますので、女性も気兼ねなく筋力トレーニングができます。



## やせたい人

やせたい方にもオーパスはおすすめです。数多くの有酸素マシンだけでなく、スタジオやプールもあります。また自分に合わせたトレーニングもできます。テレビやビデオを見たり、本を読みながらでも運動ができますので、飽きずに楽しくシェイプアップすることが可能です。



## 疲れている人

今日は疲れていてトレーニングはちょっとという人は、お風呂をはじめ、水風呂、大型ジャグジー、打たせ滝、サウナ、アロマ採暖室、マッサージ機など、リラクゼーション施設も充実しています。単に汗をかくだけでなく、気分をリフレッシュしてストレスも発散できます。



## 忙しい人

仕事が忙しく時間が取れない人は、30分だけでも来館していただく、仕事の疲れやストレスを一扫してくれます。スタッフとお話して帰るだけでも気分爽快間違いなしです。



## スタジオレッスンだけの人

オーパスはスタジオレッスンも多彩です。エアロピクスをはじめ、シェイプアップを目的とした女性に人気のスッキリクラス(お腹・脚・腕)。ボールを使って楽しくストレッチやバランス能力を向上させるクラス。マッサージをしてもらえるリラクゼーションクラスなど、どなたでも参加していただけるようになっております。ぜひ一度スタジオに足を踏み入れてみましょう。



## ~高岡の会員さんがご旅行をかねて来館されました~

### オーパス水口体験記

昨年11月、観光をかねてオーパス水口見学を計画。彦根城、多賀大社、西明寺、金剛輪寺、百濟寺の湖東三山を見学。特に西明寺では、燃えるような紅葉と、春とは違い、小さな淡い花びらをつけた秋咲きの桜、そして千数百年の古刹が溶け込んだ光景、さすが滋賀県有数の紅葉の名所に感動しました。オーパス水口に到着したのは5時過ぎ、すでに日が落ちたころ。フロントをはじめ、スタッフの皆さんは、高岡での研修期間中懇意にいただきました。突然の訪問に驚かれるとともに大歓迎を受け、忙しい中施設の案内もしていただき、大変うれしく思いました。ロビーをはじめ、各施設は、いずれも高岡に比べ1.5倍から2倍の広さがあり、マシンの台数や種類も多く、羨ましい限りでした。最後は高岡の倍はあるだろう真新しいお風呂につかり、往路の疲れをとり、高岡への帰途につきました。スタッフの皆さん、本当にありがとうございました。

高岡オーパスの佐野さんよりお手紙を頂きました。



オーパス歴7年  
高岡オープン当初から会員の  
佐野幹夫さん(61才)



# ★お知らせ★

## 第1回 夏休み短期教室開催

好評だった春の短期教室に続き、夏休み短期教室を開催します。  
夏休みはなんと2期を開催予定!  
1期だけの参加はもちろん、2期連続しての参加もOK。  
進級のチャンスも2倍です。今回の短期教室も内容充実の6日間で行うので、上達は間違いなし!!  
さあ、夏休み中に一気にライバルに差をつけよう!

### 期間

第1期:7月20日(日)~25日(金)  
第2期:7月26日(土)~31日(木)

### 時間

Aコース AM10:00~AM11:00  
Bコース AM11:00~PM12:00

申し込み方法などの詳細は、6月15日に配布する広告をご覧ください。



夏休み短期教室で姉妹仲良く  
11級から7級へ進級しました。

伴谷東小3年  
菊本紗衣ちゃん

伴谷東小5年  
菊本彩乃ちゃん

## 水中運動会

# 6/29日

いよいよ「水中運動会」  
プールの中で「水」と  
闘いながらいろんな  
バトルに挑戦だ!  
詳細はプリントでお知  
らせします。



## 納涼祭

# 7/31日

## 17:00~21:00

大人も  
子供も  
全員集合!

おいしい屋台やたのしい抽選会など  
用意して、夏の夜を満喫しましょう。  
ご家族、友達と一緒に遊びに来てね

## オーパス高岡と合同サマーキャンプ

# 8/1日・2日



対象年齢は、小学1年生以上

1泊2日岐阜県付知峡の大自然  
でキャンプ! 昼はきれいな川で泳いだり、森  
を散策したり...夜はキャンプファイヤー...、流  
れ星も見えるかも?ばんごはんは、もちろん  
バーベキュー!自分たちで作ればおいしさは  
世界一! さあ、今年の夏はオーパス高岡の友  
達と楽しい思い出をつくらう!

## ユニセフ募金箱を設置しました。

~10円で子供の命が救えるのです~

みんなは、毎日ちゃんとご飯を食べていますよね。嫌いなものも残さず食べている  
かな? また、病気になったらすぐに病院にもいけるよね。私たち日本人は飲み食い出  
来ずに死ぬ人はいませんが、世界中ではたくさんの子供が餓死しています。しかし、  
世界にはお腹が空いているのに食べるものもなく、病気になっても注射一本が手  
に入らず、死んでしまう子供たちがたくさんいます。

こういった貧しい子供たちを助けるための募金が「ユニセフ募金」です。

たった10円で予防注射が打って命を助けられ、1000円で、はしかや下痢の余病を  
防ぐビタミンAのカプセルを300人分、小学生用文房具なら4人分、緊急救援毛布2  
枚などが購入できます。



栄養補助食が提供される。



はしかの予防接種キャンペーン。



学校に行くことができず、粗末で過密  
な教室で、教材・教科書が不足する中  
で、十分に訓練されていない教員から授業  
を受けている子供も少なくありません。

2003年4月にはアンゴラではじめて実施  
となる全国規模での予防接種一斉キャン  
ペーンが予定され、生後9ヶ月から15才ま  
での子供700万人が予防接種を受けるこ  
とになっています。

ユニセフ募金を通年設置する店舗として、オーパス高岡店が以前より登  
録されておりましたが、この度オーパス水口店が登録されることになり  
ました。この募金は、世界中の恵まれない子供たちを支援するための援  
助活動募金であり、将来を担う世界の子供たちが少しでも健康でいられ  
るように私たちオーパスも参加し、協力していきたいと考えています。

### 営業日変更のお知らせ

7月30日(水) 通常営業(10:00~22:30)  
7月31日(木) 短縮営業(10:00~14:00)  
8月11日(月) 休館日  
8月12日(火) 通常営業(10:00~22:30)  
8月13日(水) 短縮営業(10:00~18:00)  
8月14日(木)から16日(土) 休館日

### スイミングスクール スケジュール変更の お知らせ



7月28日(月) スクール開講  
8月11日~17日まで スクール休講

父兄からのご要望が  
多く聞かれましたので  
スクール中の写真を  
販売します。

短期教室の広告や、会報誌用に撮影した写真を1枚50円で販売します。

普段見ることが少ないプール内でのお子様の素顔をぜひご覧ください。

6月1日から30日までギャラリーに展示いたしますのでご覧いただき、フロントにて申込用紙をご提出ください。