

オーパス・スイミングクラブ



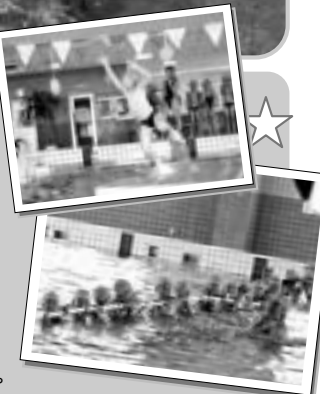
## ★ バスツアー

5月8日(日)今回は福井県にある「エンゼルランド」に行ってきました。宇宙飛行士の体験や自然科学など、日頃味わえない事にチャレンジしました。当日は、晴天でアスレチックで、みんなで楽しく遊んだり、昼食はキレイな場所で飲んだり食べたり、1日があっという間に過ぎました。



## ★ 水中運動会

5月29日(日)第3回オーパス水中運動会が行われました。年長さんから高学年まで、たくさんのおともだちの参加で大盛り上がりでした。各3チームの戦いで、みんな一生懸命自分のチームを応援をする姿がとてもよかったです。水上でさまざまなゲームがくりひろげられプールサイドは暑い活気につつまれました。



ホームページに遊びにきてね★

<http://www.opusclub.jp/>

オーパスの知りたい情報が盛りたくさん!!皆さん、ぜひ、見に来て下さい。



≪≪ 待望のOPUS携帯サイト開設!!  
オーパスのレッスンスケジュールからイベントまでいつでもどこでも携帯でその日の情報がすばやくチェックできます!!

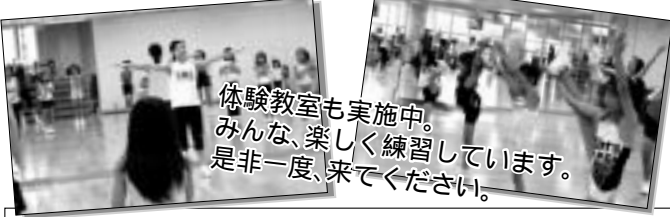
## もくじ

- |                 |           |
|-----------------|-----------|
| バスツアー           | 長野更埴合宿報告  |
| 水中運動会           | サマーキャンプ   |
| 夏休み短期水泳教室       | 納涼祭       |
| オーパスチャレンジ2005   | サマービッグセール |
| Jr.エアロビク&KIDピクス | お知らせ      |

# エアロビクス & KIDビクス

## KIDビクス体験者大募集!!

今年も、納涼祭で練習の成果を発表します。只今、その振り付けを練習中です。元気一杯に楽しくエアロビクスを練習しています。皆さん是非見に来て下さい。



【火曜】・・・17:30～18:30《中級》  
より大きくきれいに動くための中級者以上のクラス。

【土曜】・・・17:00～18:00《初級》  
基礎をしっかりと身につけエアロビクスの楽しさを覚える初心者クラス。

## 今堀裕子さんがフランス大会に出場しました スポーツエアロビクスワールドシリーズ イン ロゼツ グループ部門 決勝5位

当クラブのキッドビクスの指導にあたっている、今堀裕子インストラクターが、この度5/7・8にフランスで行われたスポーツエアロビクスの世界大会に出場されました。結果は、グループ部門5位入賞という素晴らしい成績をおさめられました。現在現役で活躍していて、こんなスゴイ人に指導してもらっている生徒達は鼻高々だね。

### 今堀先生からのコメント

今回、初めて世界大会にグループで出場し、素晴らしい経験をすることができました。次は、10月のSUZUKI JAPAN CUPシングル出場に向けて練習に励みたいと思います。これからも、応援宜しくお願いします。



# 夏休み短期 水泳教室

家でのんびりじゃもったいない!  
やっぱり練習しないとね!!  
そして進級のチャンスだ!!

- 6日間の練習スケジュール
- 1日目 練習 / 泳力分け
  - 2日目 練習
  - 3日目 練習 / 泳力分け
  - 4日目 練習
  - 5日目 練習
  - 6日目 練習(テスト認定 / あそび)
- 練習時間は50分前後です。

### 第一期

第1期のAコース  
締切間近!!

24日(日)休み

7/22日(金) → 28日(木) 6日間

第一期申込 締切 7月19日(火)

### 第二期

7日(日)休み

8/4日(木) → 8/10日(水) 6日間

第二期申込 締切 8月1日(月)

各コース 60名 定員になり次第  
締切り致します

オーパス会員の方は、1,000円割引させていただきます。

時間	Aコース	10:00～11:00
	Bコース	11:00～12:00

料金 6,300円 (税込) スクールバスをご利用の場合  
7,500円 (税込)  
非会員の方 7,300円 非会員の方 8,500円

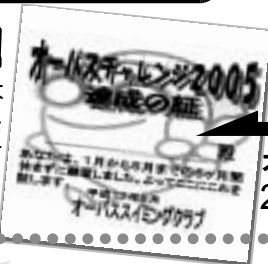
## オーパスチャレンジ2005

元気のあかし



### ゴールドワッペン授与おめでとう!!

一度も休まず練習に参加した生徒は昨年、110名でしたが、今年はナント!! 149名がゴールドワッペンを授与しました。昨年以上カゼをひかない元気な子が増えてうれしいかぎりです。既に配付は行なっていますが、まだもらっていない人は担当コーチまで言って下さい。



### オーパスチャレンジ 2005達成の証

## 達成者なんと! 149名!!

- |        |        |        |       |        |        |        |       |
|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 藤野 結衣  | 込堂 マサル | 池田 晴香  | 山野 雄大 | 森 隼人   | 雑賀 大輔  | 宮田 璃菜  | 橋本 朋哉 |
| 橋本 菜緒  | 岸部 奈美  | 森 彩    | 野口 大吾 | 倉崎 佳穂  | 杉本 拓磨  | 宮田 愛望  | 菅沼 希  |
| 久世 零   | 中窪 鴻太  | 深田 裕太  | 大隅 圭  | 坊迫 一矢  | 今村 柚貴  | 込堂 マモル | 鳥本 昂  |
| 西詰 翔   | 坊迫 一誠  | 天野 史子  | 上野 勇  | 郷間 夕貴  | 郷間 大生  | 村鳥 昇生  | 橋本 麻由 |
| 藤富 幹   | 甲田 陽菜  | 中谷 真子  | 吉田 瑞希 | 郷間 夕貴  | 郷間 千絵美 | 今井 理紗子 | 木下 莉子 |
| 岸田 ひと美 | 大平 裕也  | 平井 ななみ | 上山 遥人 | 有加 有   | 芽生 友香  | 島田 恭輔  | 村地 未雪 |
| 中川 鈴子  | 新海 良太  | 糸井 美優  | 鈴木 聖哉 | 康平 香   | 山中 友香  | 功希 拓哉  | 玉川 日菜 |
| 成田 華奈子 | 岸田 闘志  | 平井 紀基  | 西村 晟  | 舞香 美晴  | 麻原 璃玖  | 谷村 飛翔  | 野村 瑞希 |
| 長谷川 綺見 | 後村 紗希  | 藤野 健太郎 | 西沢 遼太 | 三林 希奈  | 渡辺 彩乃  | 古川 知寛  | 井出 泰貴 |
| 治武 克尚  | 谷村 篤史  | 後村 健太郎 | 西村 月那 | 田中 希奈  | 菅嶋 愛咲美 | 大谷 沙良  | 中島 遥  |
| 伊藤 遼   | 西川 美咲  | 芦田 和志  | 新井 凜  | 山本 彩奈  | 松村 航   | 野口 健斗  | 北澤 諒也 |
| 長谷川 貴也 | 前田 貴生  | 中島 彩紀  | 望月 かな | 林 奈津美  | 草川 光稀  | 山本 健斗  | 杉浦 綾音 |
| 今井 啓太  | 山口 開   | 森安 真子  | 柴田 結衣 | 大原 浩大  | 山本 和奏  | 谷村 勇磨  | 富永 倉崎 |
| 乾 友貴   | 松田 祥穂  | 中野 朋岳  | 小林 佑規 | 藤本 佑磨  | 大角 侑   | 岩下 奈々  | 倉崎 祐都 |
| 服部 聖乃  | 橋本 莉菜  | 橋本 希帆  | 村嶋 愛未 | 鷗飼 琴星  | 大角 翔希  | 島田 莉々  | 館 加奈子 |
| 墨田 彩   | 塚本 健矢  | 宮田 愛佳  | 鎌田 奈海 | 上田 海斗  | 奥田 賢人  | 田代 真悠  |       |
| 淵 拓人   | 木村 史郎  | 佐井 駿佑  | 麻原 圭人 | 小森 昭拓  | 森 雅史   | 鳥本 直宏  |       |
| 鈴木 楽斗  | 那珂 ころこ | 松田 博紀  | 松村 陸  | 丹保 穂乃香 | 小林 桃花  | 橋本 博斗  |       |
| 谷村 和哉  | 山本 光海  | 安田 博紀  | 杉田 紘輝 |        |        |        |       |

2005  
選手春季

# 長野県更埴合宿報告

総勢50名の選手がお互いに競い合いました!!

川口 翔子ちゃん(小6)

今年の合宿では、初日全然サイクルにまわれなかった。2日目の練習では、1つ下のコースで泳ぐことになった事が1番悔しかった。記録会では、200mフリーも50mフリーもベストが出せました。200mはあと4秒で、2分台なので頑張りたいです。この合宿で私は初めて25m無呼吸をしました。無呼吸ができるようになったので、日ごろの練習のダッシュでも無呼吸でできるようにしたいです。今年の合宿で学んだ事を水口の練習でも生かされるようにしたいです。

## ご父兄のご感想

今年に入ってからタイムが速くならず悩んでいました。「休まずに練習しているのに、用事で休んだ人の方が速くなってきている、どうして?」と、焦る毎日でした。春休みに気分転換に思い切って休ませましたが、「今まで休まずに来たのに…」という思いが強く複雑な様子でした。「どんどん速くなる人たちに負けたくない!!」強い思いで「寂しい」とも口にせず、合宿を心待ちにしていました。

帰ってきたときの顔は晴れやかで少し自信がついたようです。食事も初日に食べるのが遅くて、走らされたのがたえたらしく、その後は頑張って早く食べられたと嬉しそうでした。今回で3度目の合宿、一番体調が悪かったけれど、一番自信がついた合宿であったようです。本当にありがとうございました。



梅垣知弘くん(中2)

今回の合宿では、途中39度近くの高熱を出してしまい、1回休んでしまいました。なので、6回しか練習に参加できなかった。練習では、サイクルが短くて、とても辛く、特に200m個人メドレーの練習にはついていけなかった。7本中2本しか回ることができなかったが、最後の記録会では、必死で泳いだ。200mフリーでは、5.4秒速くなり、50mでは0.1秒速くなり、コーチに「ターン前では、呼吸するな!」といわれ次回には直すぞ!!と思いました。辛く大変な合宿だったけど、来てよかったと思いました。

## ご父兄のご感想

本当にご迷惑をおかして申し訳ございません。コーチや他の合宿に参加していた人たちにお氣遣いいただき、また、途中復帰をさせていただいた時にも温かく迎えてくださり感謝いたしております。

今回の合宿で、本人も練習量の違いを痛感した反面、サイクルについて行けたことが自信となり、ますますやる気を持ったという感じがこちらにも伝わってきました。これからどれだけタイムを縮めていけるかを見守っていききたいと思います。



橋本直樹くん(小6)

初めこの合宿に参加している人々と友達になって、苦しい練習を仲間と乗り越えられたのが、すごく嬉しいです。練習途中、泣いてしまうこともあったけど、乗り切ることができてよかったです。今回合宿は、選手コース入って初めてだったので正直辛かったです。記録会では200m、50mのフリーのベストが出せたので嬉しかったです。行く前は、合宿は行きたくないといっていたが、たった4泊5日で、いろんなことが経験できて楽しかったです。これから水口で水泳を頑張りたいです。

## ご父兄のご感想

合宿に参加するにあたり、話を聞いてみると、やはり「行きたくない」と、言っていました。しかし、心を鬼にして参加させることにしました。出発日に微熱が出てとても心配しましたが、帰ってきたときには、ひとまわり大きく見えしました。練習が苦しかったことや、江尻さんと同じ部屋だったこと、友達がたくさん出来たこと、いろいろ話してくれました。合宿に参加させて本当によかったと思いました。コーチのみなさんありがとうございました。



塩見ななせちゃん(小5)

私は、合宿にきて、個人メドレーのタイムが全部サイクルに回れなかったため、25m呼吸なしで泳いでいました。合宿初日、「50mクロール10本」と言われ、びっくりしましたが、今では平気になりました。みんなに初日は追いつけなかったけど、この合宿に参加して前までクロール200mが3分17秒6でしたが、今では、3分10秒8になりました。この合宿に参加してよかったと思っています。

## ご父兄のご感想

今回も合宿が近くに連れ「やっぱりさみしい、やめとこうかなあ」けど、合宿いかへんかったらタイムも縮まらへんし、みんなの練習にもついていけへんしと、気持ちが揺らいでいる様子でした。

当日も起きた時点で泣いていたので、「さみしいとか、つらいとか、しんどいからといって、止めてたら、これから先、一生そうやって嫌なことから逃げて生きて行くか!」と、ここは可愛い子には旅をさせろ、少し厳しいなと思ったのですが、喝を入れたらビタッと泣くのやめて出発していきました。途中朝夕電話があって、3日目に「頑張ってるから見に来て欲しい」と言われ、自分の目標とすることが出来ているなら応援しにいく、と長野まで行きました。

自分の不得意なクロールのタイムが7秒も縮められ、最後までやり通せたことで自信をつけて帰ってきました。コーチの皆様へ感謝の気持ちです。ありがとうございました。これからも陰ながら応援していきますので、宜しくお願いします。

小倉つぐみちゃん(小4)

私は、この合宿に参加してよかったと思いました。200mフリー、50mもベストがでたのでよかったです。今度の合宿でも、もっと早くなるように頑張りたいです。

## ご父兄のご感想

合宿4日前に、溶連菌感染による咽頭炎になり、医師から「あまり激しい運動は避けた方がよい」と、言われたのですが、本人の強い希望もあって参加させることにしました。練習では、個人メドレーでサイクルが回れずコースを下げられ、悔しい思いをしたそうです。次の合宿では、もっと持久力と集中力つけて、頑張ってください。

## 形田コーチより

毎年、恒例の長野県更埴合宿ですが、これまでは宿舎から片道30分を要して毎日2往復や3往復していましたが、今回はタイミング良く、宿舎隣のプールを全日程、利用できたため運動する私たちコーチも楽だったし、なんといっても無駄な時間が無かったことですよ。その分生徒達は泳ぐ時間が長くなるので辛かったと思いますが、今までにないとても有意義な合宿になったと思います。

記録の向上もさることながら、もう顔馴染みとなった高岡の生徒とも馴染んでいて、今まで以上にチームワークもとれていたように思いました。次の夏の合宿はもっと良い合宿になるだろうと確信しました。

## スイミングサブチーフ紹介



まつき ようこう  
松木 陽康 (スイミングサブチーフ)  
S55.3.18

5年前、高岡オーパスに入社し、形田チーフに水泳指導の研修を受け、水泳とすじでやってまいりました。今回、形田チーフのサブとして水口オーパスに来ました。

富山健康科学専門学校卒業  
競技歴:陸上8年(中学校-専門学校)  
水泳において...  
2年前、富山県マスターズ短水路水泳大会 25M/バタフライ 1位  
陸上において全国専門学校選手権 200m 6位

みんなこれからよろしくわ!!

## ニュースタッフ紹介



すぎむら ひろみ  
杉村 宏美  
S57.7.26  
龍谷大学  
社会学部 社会学科  
特技: ソフトボール、カラオケ、ピアノ  
(全国大学生ソフトボール...3位)  
(関西学生ソフトボール...1位)

子供達に、活気を与えられるようなコーチを目指して頑張っています!!



おくの たけし  
奥野 剛士  
S58.3.2  
山梨学院大学  
法学部 法学科  
特技: レスリング  
(全国大学生レスリング...2位)

笑顔と明るさをモットーに日々指導を行っています。子供達に元気と笑顔をもたせたいです!!



# 夏イベント大集合

## 第3回 サマーキャンプ in 三重県白浜 参加者募集開始

1日目 三重県白浜かもめキャンプ場に行くよ!! 2日目 志摩スペイン村に行くよ!!

昨年第2回サマーキャンプでは台風という、あいにくの天候で開催されました。不安もみえはじめましたが、奇跡的に雨もあがり、波はハワイのようなきれいな波が打ちよせて、海水浴、スイカ割りなどとても楽しく子供たちは大喜びでした。あいにくの天気でしたが、また行きたいと好評でしたので、今年は天候に恵まれることを願い、さらに志摩スペイン村に夏休み限定の笑ってたのしむお化け屋敷がやってきます。

みんなの知っている吉本新喜劇山田花子さんや池乃めだかさん、おなじみのお笑いギャクなど、のろわれたギャグ屋敷をみんなで楽しめるよ!! さあ、みんなオーバスのお友達とこの夏思い出を作ろう。きみをまってるのはきれいな海と楽しい思い出!!

写真の販売は8/4(木)~9/3(土)となります。同時に納涼祭の写真を貼り出します。



大人気のよしもとお化け屋敷 みんなのしみにね

去年は台風の影響で大きな波が来て波ディボードができて楽しかったね!

日時: 平成17年7月29日(金)・30日(土)  
 集合: オーバス[7時30分までに集合]  
 宿泊先: カモメキャンプ場 今回は民宿貸切だー!!  
 対象: 小学1年生以上  
 定員: 30名  
 参加費: 13,000円  
 申込方法: 現金を添えて、フロントまでお申込下さい。  
 申込期間: 6月21日(火)~7月16日(土)  
 キャンセルは17日(土)までとなります。

日時: 8月2日(火)  
 16:00~20:30  
 OPUS第一駐車場

## 夏の恒例イベント!!赤字覚悟!! 3周年記念の納涼祭

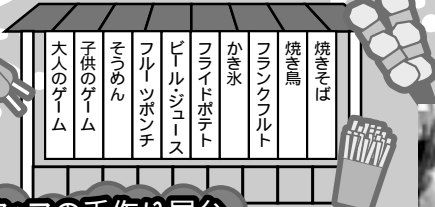
去年のオーバス納涼祭ではたくさんのお友達が足を運んでくれました。子供のゲームコーナーではトトロをもらおうと何度も挑戦するお友達もいてゲットしたお友達は大喜びでした。

今年の納涼祭はトトロとネコバスをゲットしよう!! また屋台ではコーチたちが腕ふるって手作りおいしい屋台がずらり!! ステージではキッドピクスのお友達が一生懸命練習してダンスをオープニングに発表してくれますので是非みんな大いに期待してください。お友達も誘って来て下さいね!!

手作りでんがく  
 味噌にもこだわり!!



完全無農薬こんにゃく



スタッフの手作り屋台、抽選会など盛りだくさん

キッドピクスによるデモンストレーション

### お得な前売りチケット販売

当日買うとー	前売り券はー
1,000円分	900円 100円お得
2,000円分	1,700円 300円お得
3,000円分	2,500円 500円お得
4,000円分	3,300円 700円お得
5,000円分	4,000円 1,000円お得

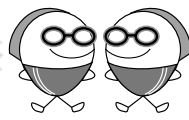


景品のトトロをゲットしよう!

## サマービッグセール開催!! 7/11(月)~7/16(土)

ポロシャツ 5年ぶりのモデルチェンジのため、在庫一掃!!  
 オーバスオリジナルポロシャツ  
 通常価格 ¥3,045 → ¥5,255

オーバス指定水着のみ 特別30%OFFにて販売致します。  
 おかあさん必見!



OPUSオリジナル水着		税込み
男子用水着 《100cm~150cm》	女子用水着 《100cm~150cm》	
¥2,100 → ¥1,470	¥3,675 → ¥2,572	
男子用水着(S・M・L・O)	女子用水着(S・M・L・O)	
¥2,320 → ¥1,617	¥3,885 → ¥2,719	

### 夏限定!! 7/1よりナチュラルスタンドにナント!!かき氷が登場!!

イチゴ・メロン・レモン・みぞれ、いろんな味が勢揃い!! プール後にみんなで食べよう!! 練乳も追加できるよ!

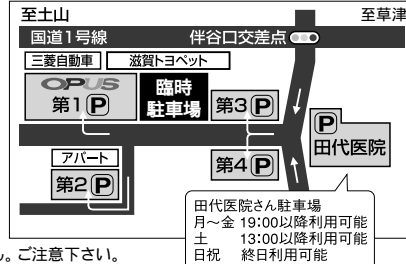
ナチュラルスタンドにスタンプカードができました!!

全ての食材にこだわったナチュラルスタンド!! 完全無農薬&フルーツのジュースバーについてポイントカード登場!! 1杯飲むごとに1ポイント進呈。さらにお得なプレミアムカードにステップアップ。どんどん飲んで身体の中からキレイになろう!!

### お知らせ

OPUS第一駐車場隣の空地为臨時駐車場としてご利用して頂けることになりました。どうぞご利用下さい。尚、あくまで臨時ですので、ご利用できる期限は未定です。あらかじめご了承下さい。臨時駐車場には車止めがありません。ご注意ください。

◎駐車場150台完備



田代医院さん駐車場  
 月~金 19:00以降利用可能  
 土 13:00以降利用可能  
 日祝 終日利用可能