

オーパス・スイミングクラブ

## 春休み短期水泳教室開催!!

6日間コース 3/25 (土)

3日間コース 3/31 (金)

3/30 (木)

4/2 (日)



みんなでバタ足の練習だよ!



泳げるようになったよ!



はじめは顔つけからだよ



水の中へ  
ダイブ!!

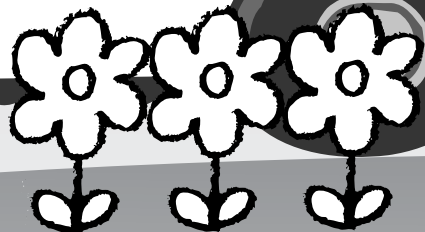


浮島にのって余裕のヒーロー

ヨロイタへい!

OPUS  
Fitness & Swimming

- ・春休み水泳教室開催
- ・手に入れる!ゴールドワッペン
- ・春のイベント バスツアー
- ・春のイベント 水中運動会
- ・グアム合宿報告
- ・新しい仲間が5名加わりました
- ・検定級報告
- ・ナチュラルスタンド新ジュース
- ・特別スクール



みんなガンバレ!  
オーパスチャレンジ  
2006

4月末でゴールだ!

休んだ分を振替で補おう!!あともう少して金色に輝くゴールドワッペンが君を待ってる!



生徒募集!

50% 入会金OFF  
~4/29 (土)

通常入会金6300円が期間中、ナ・ナ、なんと3150円  
ジュニアスイミング [3才~中学生]  
水中歩行 [16才以上]  
成人スイミングスクール [16才以上]  
キッドビクス [幼児~中学生]

各コース315円で体験できます。



# Jr.エアロビク & KIDビクス



## クラス紹介

リズム感・表現力を養いながら、様々な運動能力を向上させていくエアロビク。JOCジュニアオリンピックの種目にもなったように競技スポーツとして現在注目されています。



### 火曜日 Jr.エアロビク (3年生~中学生)

基本ステップ習得や簡単な技にもチャレンジし、大会やイベント等にも出場しています。



### 金曜日 KIDビクス (4歳~)

運動遊び、リズム遊びを通じて、音楽に合わせて楽しく体を動かすことから練習します。

曜日	火	金	月会費 (税込)
時間	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	週1回 6,300円 週2回 8,400円

スポーツエアロビク  
ワールドシリーズ2005  
フランス大会 5位  
日本エアロビク連盟認定  
指導専門委員  
テクニカル  
アドバイザー  
今掘裕子

現在も現役で  
活躍中の有名な  
インストラクターが  
指導を行っています。

エアロビク全日本  
選手権大会2005  
6位  
日本エアロビク連盟認定  
キッズ・ジュニア  
エアロビク  
指導員  
松本三智江



## 発表会出場コメント

先日2月26日(日)野洲文化小劇場にて開催されましたエアロビクサークルADVANCE4発表会にて、演技発表を行いました。会場から大きな拍手や歓声を受けながら、日頃の練習の成果を全員楽しく最高の笑顔で披露することができました!次回は6月に行われる大会に出場予定です。次の目標に向けて皆で練習頑張ります♪

保護者

コーチ

## 現代っ子よ!

### 飽きやすい性格にならないで!!

~まず「三日坊主」を改善をすることが大事~



### 最近の子供の現状

最近の子供は、忍耐力や持続力に欠けているとよく言われます。いろんなことをやってみては、すぐ飽きてしまう。いわゆる「三日坊主」がとても多いのです。よくある話ですが、ある家庭では、子供が犬を欲しがるので、両親が「毎日必ず、あなたが散歩に連れて行くこと」という条件をつけて犬を飼うことにしたそうです。子供が約束を守ったかという、結局「三日坊主」になり、毎日のこととなるとだんだん面倒になってきたらしく、何かにつけて親に散歩を頼むという、案の定の答えだったのです。もちろん、すべての子供がそうとはいきませんが。

### 約束に例外を作らないで

子供の「三日坊主」は親の対応のまずさもひとつの原因があるようです。子供がどんな理由をつけて親に「散歩」を頼み込んでも、親がそれを認めなければ、子供は仕方なしに自分でこなすようになります。一度でも「今日だけよ」と言って例外を認めると、一度が二度になり、三度になり、子供の約束は約束でなくなってしまう。約束に例外を作らないことが「三日坊主」を直す秘訣ですね。

### まず、目標を持ち、それを乗り越える!

子供であっても、大人であっても、“三日坊主は直らない”とよく云われます。「言うのは易く、行うは難し」という言葉もあるように毎日かさず同じことを実行することが大変なことで、途中で投げ出すのはすごく簡単なことです。オーパスに通っている子のなかでも、半ば「クロールが泳げるようになってから」などの目標を前に途中で辞めていく子供がいます。それはクロールの息継ぎがうまくできない・友達がいなくなっていくのが嫌になった、などいろいろ理由はあります。しかし、今の時期から、目標を持ってそれを乗り越える、ちょっとやそっとの壁にぶち当たっても負けない強い精神を養ってほしいと思います。私達コーチもそういった目標を掲げ持続力を発揮できる子が一人でも多く生まれる様、指導し見守っていきたいと思います。

ちゃんとして  
さいごまで  
がんばるんだよ

ボクはクロールを  
泳げるようになりたい!



## コーチ紹介



ウスダ ショウヘイ  
白田 昇平 コーチ

京都佛科大学社会学部卒業。日本体育協会公認水泳指導員、日本障害者スポーツ指導員などの資格を取得。中学3年間と大学4年間で競泳の選手を経験。高校時代は、弓道部に所属。インターハイ4位入賞を果たす。その後、水泳指導に魅力を感じ、2年のアルバイト期間を経てOPUSに入社。「No1よりもOnly1」のコーチを目指します。」



タチバナ ダイスケ  
立花 大介 コーチ

高岡商業高校卒業。スポーツインストラクターを目指して高岡オーパスに入社。今年の4月から水口オーパスに転任してきました。「明るく、楽しく、やる気のでるクラス」を目指して一生懸命がんばります!!

# 水口から塩見選手が選ばれて参加！ 水口・高岡合同グアム合宿報告！！



オーパス初の海外遠征合宿を平成17年12月20日(火)～24日(土)まで4泊5日で、レオパレスリゾートグアムで小4～大学生の水口と高岡の選手コース、A級選手を対象に行ないました。日本代表チームの合宿場に指定されている同プールで練習を行いました。天候にも恵まれたほか、中国マカオで開催されました東アジア競技会で圧倒的な力で金メダルを獲得した「松田史志選手」が隣で練習するという幸運にも恵まれました。また、一緒に写真におさめることができ、生徒達にとっては忘れられない合宿になりました。



塩見菜々瀬（小学5年生）の感想

決まった時は、とてもビックリしました。大雪の中、富山、東京と向かいやっとグアムに着きました。練習はクロール練習だったので、とても疲れました。練習メニューも水口とまったく違うのでビックリしました。2日目、島内観光のときにヤシの実ジュースを飲みました。後でヤシの実を割って、ワサビと醤油で頂きました。イカの味がしました。おいしかったです。その後、練習でした。私は、今までやったことのない練習をやりました。個人メドレーもクロール練習も辛いけどクロールと平泳ぎが嫌いなので、直してきました。クロールと平泳ぎも速くなったと思います。最後の日、高岡の人達と一緒に写真を撮りました。ご飯を食べ、海水浴に行きました。海全体がキレイでした。バナナボードに乗り、波が大きなところまで行きました。途中でひっくり返りました。ナマコもいました。夕食はバーベキューで、お肉がすごくおいしかったです。お姉さんたちが火の棒を持ってダンスを踊っていました。すごく楽しかったです。最後の練習のとき、松田選手と写真を撮りました。泳ぎを見ていても、私とぜんぜん違うし練習も辛そうでした。私も速くなって松田選手のようになりたいと思います。滋賀県に帰っても練習に活かせるようにしたいです。



## 選手コースに新しい仲間が5名加わりました！

昨年11月に行なわれた高岡水泳記録会により、新しく5名の選手を選手コースに選考しました。1月4日から選手コースの一員として初めての練習に参加し、タイムを縮めるために一生懸命みんな毎日の練習に参加し頑張っています。中でも、村田さんはもうひとつ上のクラスに上がり黙々と練習を頑張っています。さあ、いよいよ水泳シーズンの夏がやってくるぞ！



村田絵梨ちゃん  
小5

今月の目標  
私は選手コースに入って頑張ろうと思いました。それは、頑張って泳いで自己ベストを出したいです。  
選手コース前(12月) 中級 タイム4分1秒5 選手コース2月テスト 中級 タイム3分48秒6

墨田彩ちゃん  
小2

今月の目標  
私は飛び込みが上手になりたいです。飛び込みのとき、先に足が水の中に入ってしまうので、みんなみたいに頭から上手に入れるように頑張りたいです。  
選手コース前(12月) 8級 選手コース2月テスト 4級

藤原妃奈子ちゃん  
小4

今月の目標  
私は1月から選手コースに入れてもらいました。私の目標はキレイに泳いでタイムを縮めることです。もう1つは、平泳ぎのキックをもう少し強くしたいです。選手コースの練習は厳しいけど頑張りたいです。  
選手コース前(12月) 7級 選手コース2月テスト 4級

大坂拓也くん  
小6

今月の目標  
選手コースに入って、最初はすごくきつかったけど、だんだん慣れてくると、だんだん楽しくなってきました。そして、少しずつ速くなっているような感じがしました。すぐは速くならないけど、これからもっと速くなりたいです。  
選手コース前(12月) 5級 選手コース2月テスト 1級

西詰翔くん  
小4

今月の目標  
僕は100mを1分40秒をきりたいです。そして、選手の人達と仲良くしていきたいです。速く泳げるコツを教えてくださいなあって思っています。  
選手コース前(12月) 4級 選手コース2月テスト 2級

## 合格 日本水泳連盟泳力検定級 受講結果

1月22日(日)オーパスのプールで日本水泳連盟の泳力検定が行なわれました。この泳力認定級は全国で統一されており、履歴書にも資格として記入できる水泳検定です。今回、受講したのは6名(Jr.スクールの子供から大人まで)でした。みなさん、日頃の練習の成果を発揮し、とても上手に泳いでいました。その結果、みなさん全員が見事、合格することができました！次回も行なう予定ですので是非、受講して認定書&バッジをゲットしましょう！

[1級合格]	村田 真一朗くん(選手コース)	認定種目	200M個人メドレー
	藤原 虎汰郎くん(選手コース)	認定種目	200M個人メドレー
[3級合格]	森口 歩さん(成人スクール)	認定種目	50M自由形
	山口 好子さん(一般会員)	認定種目	50M自由形
	村田 絵梨ちゃん(選手コース)	認定種目	50M自由形
[5級合格]	宮尾 有里菜ちゃん(Jr.スクール 火金C9級)	認定種目	25M自由形

次回、日本水泳連盟泳力検定級

◎ 6/4(日) 9:00～

詳細は後日連絡いたします。

さあ、みんなで水泳の資格をゲットしよう！



この春限定!!  
4月末まで  
ナチュラルスタンドに  
イチゴと菜の花  
が登場!

とっても美味しい春の味を楽しもう!  
新陳代謝UP! 非会員価格 420円  
いちごジュース 会員価格 370円  
風邪予防に!美肌効果に! 非会員価格 370円  
菜の花ジュース 会員価格 320円

## 特別スクールのお知らせ

[4月16日(日)・6月18日(日)]

※5月は特別スクールは開校致しません。

● 特別スクールの対象者は、後日コーチよりご連絡させていただきます。



小学生から参加できる!

# 春のバスツアー

in岐阜

5月21日(日)予定

今年は昭和年にタイムスリップ!  
「日本昭和村」に行くぞ!!

さあ、楽しいバスツアーがやってきたぞ! 今年は岐阜県にある「日本昭和村」だ!! みんなで昭和30年にタイムスリップして昔の生活や遊びを体験しましょう。今回はポニーに乗ったり動物と触れ合ったり、飯ごう炊飯体験や昔のおもちゃ作り体験など面白いことがたくさん!! 詳細は後日プリントにてお知らせします。



竹とんぼ作りやコマ回しを体験!

動物さんとも遊べるよ!

のどかな風景の中でピクニック♪

お風呂に入ってほっこり

トロッコ電車に乗ろう!

ワイワイ飯ごう炊飯

自分で作るパンの味は?

がんばれ!

子供だらけの水の祭典!

年長さんから参加できるよ!

# 水中運動会

6月25日(日)予定

今年もやるぞ!

水上バトル! 究極の選択!  
ホップ・ステップ・ジャンプ!  
他にも楽しいゲームがいっぱいだよ!

泳ぐだけじゃプールじゃない! コースロープを全部とった広いプールで楽しくいろんなゲームをしよう! 君の参加を待ってるよ。詳細は後日プリントにてお知らせします。



負けるな!



# オーパス振替制度がより便利になりました!

今まで振替をしたけれども風邪を引いて来れなくなった、学校が終わるのが遅くなった等で振替日に来れないということがあったと思います。そこで、振替の振替はできませんでしたが、今回から振替の振替ができるようになりました。ただし、予約レッスン前までにキャンセルのご連絡が無かった場合は振替ができなくなりますのでご注意ください。

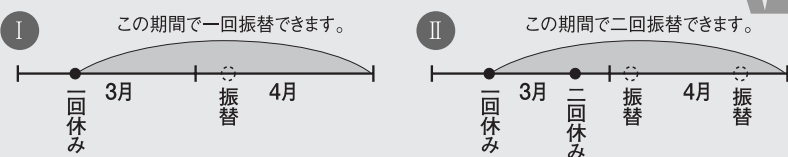
- 振替とは既定の練習日に何らかの理由でお休みされた場合、別の曜日・時間に来て練習していただく制度です。
- 週1回のクラスであればその月の1回分、週2回のクラスであれば2回分振替していただけます。但し、その月に数回お休みされても上記回数のみです。
- 振替はお休みされる月の前後1ヶ月まで可能です。
- 当日直前や前日などの受付はできませんので、希望日の2日前までに手続きを行なってください。

前までに手続きを行なってください。

- 担当コーチが変わる場合があります。
- 通常スクールでバスを利用している生徒は、ご家族で送迎願います。
- 振替の振替はできますが、予約レッスン前までにお休み連絡がなかった場合は振替ができなくなりますのでご注意ください。

(例) 3月中に一度お休みをしてしまったら...

- I ※週1回の生徒は4月末までに3月分を1回のみ振替可能です。
- II ※週2回の生徒は4月末までに3月分を2回のみ振替可能です。



## 注意事項 貴重品・タオルについて

貴重品は  
コーチが預かります。

財布・現金・時計・メガネなど大切な物は、担当コーチが管理ボックスで管理していますので、必ずプールサイドに持ってきてコーチに渡して下さい。

## タオルについて

ボタンが付いているバスタオルは危険? みんながもっているボタン付きバスタオル。身体を拭いたあと、ボタンが全部付いたままのバスタオルをかぶると手が出ないですね。そんなとき、転んだりしたら大変です。これから、みなさんの安全を考え一番上のボタンを一個だけ留めて下さい。手が出るようになることでケガの防止になりますのでよろしくお願いします。