

# OPPiE新聞

Vol 16  
2006.10

秋号

オーパス・スイミングクラブ

## 06' サマーキャンプ報告

7月31日  
/  
8月1日

### 「忘れられない夏になりました！」

今年のサマーキャンプテーマはずばり「忘れられない夏になる」そんな気合の入ったサマーキャンプの舞台となったのが、和歌山県太地町。オーパスの子供達総勢19名を引きつれ、7月31日(月)～8月1日(火)の一泊二日で行ってまいりました。

初日の海水浴は、日本の海水浴場100選中「特選」に選ばれる程美しい海岸を誇っており、その日はちょうど人も少なく、子供たちは「特選」の海でオーパス泳ぎをおもいきり満喫し、もちろん、まだ泳ぎが未熟なちびっ子達も持参ヘルパー着用で海をプカプカ満喫していました。そして、その夜には恒例の「きもだめし」がおこなわれ、あまりの恐怖に終始顔を引きつらせる子供、泣き出す子供、コーチにしがみつ子供、無口になる子供などが続出し、サマーキャンプ史上一番の成功をおさめる事ができました。イルカとのふれあい体験が行われ、想像以上にすばらしい体験をすることが出来ました。

渡辺彩乃ちゃんの絵日記



- イルカとふれあい体験  
スケジュール
1. 10分間イルカとの遊泳
  2. イルカのキス
  3. イルカと握手
  4. イルカとダンス
  5. イルカに乗り、プール1周
  6. 記念撮影

これだけの体験をした子供たちは大ハシャギ!! 今回のサマーキャンプ1番の笑顔を見せてくれましたがイルカはぐったりでした。イルカ体験を終えた子供達はイルカのお土産をしこたま抱え、最後の観光地である世界遺産「那智の滝」に向かい、そこで、世界が認めた壮大な滝を見学し、その滝の大きさと、水の迫力にビックリ!? 世界遺産のすごさを肌で味わった貴重な経験となったことでしょう。「忘れられない夏になる」をテーマにしたこのサマーキャンプの締めくくりにあつた素晴らしいサマーキャンプとなりました。オーパスに到着後、家族に笑顔で2日間の報告する子供たちの顔がとても印象的でした。来年もこの素晴らしい笑顔に出会えるようなサマーキャンプを企画したいと思います。

# \* 第4回水泳記録会 \*

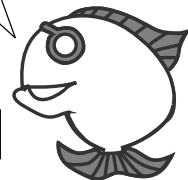
只今申込受付中

15級以上のみんなはぜひ参加しましょう。

10月22日(日)

7:30~13:30  
場所・オーパスプール内

水泳記録会とは・・・学校の行事・運動会や学習発表会と同じように「水泳の発表会」です。



毎年10月に開かれる、オーパス水泳記録会。今年、4回目となり過去最大の盛り上がりを迎えることでしょう!!

※お申込み締切は、10月15日(日)です!!

☆年に一度!お父さん・お母さんに日頃の練習成果を発表しよう!

「でも、水泳の記録は、タイムが肝心でしょ!私早く泳げないから出たくない〜。」と思ったあなた、いえいえとんでもございません!もちろん、タイムは大事で、今年もタッチパネルを採用して正確なタイムをギャラリーにライブで見れるようにしますが、オーパスがこだわっている泳法、「きれいなフォームを身につけよう!」が大切なんです。例えば、どんなに早く泳げる人でも、フォームがめちゃくちゃで、25M泳いで息がハアハア、体がヘトヘトじゃあとても水泳が上手とは思われません!やはり、フォームがキレイで何M泳いでも息が切れない姿は憧れになるものなのです。オーパスの生徒はまず、キレイに泳ぐことに専念してもらっているの、決して早く泳ぎなさいという教育はしていませんよね! \*1級からは、制限タイムを設けてより早く泳げるように指導はしますが・・・。ですから、ギャラリーの保護者やコーチにキレイなフォームを見せながら、今のベストな泳ぎをする・・・!それが、水泳記録会の本質なのです。そのタイムが年々少しでも早くなったり、よりキレイに長い距離を泳げたりすることが一番肝心だと我々コーチ一同は思っております。そして身につけた泳法が、大人になっても生かされ水泳を一生楽しむ事ができれば、最高です。その為にも今ここで勇気を少し出して、水泳記録会に挑んで欲しい!その挑戦する姿勢こそが大切なんだ!!...君は、自分に勝てるのか!?自分自身に挑戦しよう!

いよいよスタート!緊張の瞬間



友達いっぱいできたよ!

真剣な泳ぎ...かっこいいね!

みんなすごいぞ!



自分に挑戦や。



2005年表彰者のみなさん



タイムがすぐ表示されるタッチパネル採用



お父さん・お母さん、応援に来てね☆

\*当日、無料スクールバスを運行します\*



\*参加される方は、申込用紙に記入してフロントまでお申込下さい。

## 父兄 & コーチ

努力する才能を身につけよう!

高岡オーパスがオープンして11年、今年11回目の水泳記録会を迎えるにあたりとても印象に残っている生徒がいます。

当時、小学校一年生でオープン当初から入会してきた向井エリカという女の子です。となりの砺波市から週2回スクールバスに乗って通ってきて、練習もほとんど休まない女の子でした。確か15級と7級に随分停滞した記憶があります。オープンの翌年、第一回の水泳記録会に板キック25mに出場してビリだったと思います。次の年はクロールにも出場して、やっぱりビリになっていました。私も記録会のことを本人の前で話題に出来ない思いがあったほどでした。それから、毎年必ず出場して来て。少しずつで



すが、上にあがっていき、6年目小学6年生で遂に大会新記録で優勝を果たしました。そのとき一番高い場所に立ったエリカに賞状を渡したとき、エリカの一言は「やっと一番になれた」でした。

本人は第一回目のビリが彼女の原動力だったのかもしれませんが。ただ言えることは、この水泳記録会で一番高い場所に立ちたいという目標に向かって、6年間努力していたことです。その結果エリカに努力する才能が身に付いていたのかもしれませんがね。

年に一度だけ盛大に行われる水泳記録会、足の届かない深いプールへ勇気を振り絞って、スタートと同時に飛び込む勇氣に、お父さんお母さん勝ち負け関係なしにほめてあげて下さい。そして、子供たちには、負けたら次は勝ちたいと思う向上心を持って欲しいと思うのです。

# 高岡水泳記録会

11月26日  
(日)

富山県高岡市総合プールにて

大会のレベルは高いゾ!!

400名以上が参加する大きな大会です。

■記録会で優秀な成績を収めた生徒は高岡との合同記録会11/25(土)・26(日)に参加できます。\*メンバーはコーチが選抜します。宿泊費、交通費は、オーパスが負担します。

\*但し、諸経費として食事代1,500円(2日分)と参加費1種目300円が必要です。  
\*プログラム購入希望者はプログラム代400円が必要です。

# 選手コース

NEWフェイス紹介



山崎悠太 甲西高校1年生 16才  
オーパスのハンカチ王子山崎です。日々、自分の限界に挑戦していこうと思います。辛い練習、苦しい練習なんでも来い!!全国高校総体出場目指し、泳ぎ込んで行こうと思います。これからもよろしくお願致します。

## 個人種目初優勝者コメント



小倉つぐみ  
小学5年生の部

200m個人メドレー  
優勝 3分11秒94

私は、大会で初めて優勝することが出来てとても嬉しかったです。合宿では50Mプールで練習していたので、ちょっとだけ水が軽い気がしました。練習が辛くて、泣きながら泳いでいる事もあるけれど、これからも頑張りたいと思います。



村田真一郎  
小学4年生の部

50m自由形  
優勝 36秒11

今回1位になれた自由形は、僕の得意な種目なので、自信がありました。でも、僕より速い子はたくさんいるので、これからは速い子に勝てるように、練習していきたいと思っています。



山川和奏  
小学1年生の部

50m背泳ぎ 優勝 55秒94  
50mバタフライ 優勝 52秒24  
50m自由形 優勝 48秒50

この前の大会で嬉しかったことは50Mバタフライで1分を切って、大会新記録を出せた事と、50M背泳ぎで2年生に勝って1位になれた事です。50mバタフライでは51秒台を出せるように、練習をもっと頑張りたいです。

# 2006年夏季新潟県柏崎合宿報告

8月13日~17日



辛かった練習も今日で終わり! 思わず笑みがこぼれる選手達

8月13日(日)~8月17日(木)の間、毎年恒例となりました、高岡・水口選手コースによる合同合宿が新潟県柏崎のアクアパークで行われました。参加選手は両チーム合わせて30名。小学校1年生~中学2年生までの幅広い年齢の選手が参加しました。

今回の合宿からプール練習だけでなく、ジャンプ・ダッシュを中心とした陸上トレーニングも取り入れ、その厳しい練習に選手達の疲労度は日を追うごとにピークに達していきましたが、その中での選手達の頑張り、粘りにはコーチ一同驚かされるばかりでした。その頑張りもあり、5日間の合宿中で生まれ変わったような泳ぎをする選手が増えたように思います。練習面だけでなく、生活面でも上級生から下級生へと礼儀・挨拶・食事などの指導が行われ、チームとしても大きく成長することができたと思います。

この合宿を通じて、選手達は肉体的にも精神的にも大きく成長したことでしょう。そして、合宿中は晴天にも恵まれ、海水浴・きもだめし・温泉なども予定通り行うことができ、大変実りの多い、素晴らしい合宿が実施できたと思います。

## この合宿に参加して

合宿初参加 墨田 彩ちゃん 伴谷小3年生

今回初めてオーパス選手合宿に参加しました。1番辛かったのが陸上トレーニングの馬跳びで、1番楽しかったのが夜の砂浜でしたきもだめしでした。合宿でたくさん辛い練習をして、平泳ぎが速く泳げるようになりました。次はもっともっと練習してクロールが早くなるように頑張りたいと思います。

### 保護者からの感想

ご指導どうもありがとうございました。初めての合宿参加に親は不安でしたが、本人は楽しみのほうが大きく、喜んで出発していきまして。合宿中はどうしているんだろうと気をもんでいましたが、とても元気に帰ってきて新潟合宿で体験したことをいろいろ話してくれました。本人の中で確かな手ごたえがあったようです。合宿での経験を今後の練習につなげて欲しいと思います。

こんなに長い間、親元を離れるのは初めてでどうなることかと思いました。貴重な体験を通して心も体もひとまわり大きく成長したように思います。家族みんなで「あの泣き虫だった彩ちゃんがねえ」と関心しきりでした。「また次も行きたい!!」と早くも次回への意気込みも。これからもご指導よろしくお願いたします。

綾ちゃんは今回初めての合宿で、妃奈子ちゃんは初めての夏合宿で色々まとまったことも多かったと思います。今回から水泳トレーニングだけでなく陸上トレーニングも行ったこともあってとても辛い合宿だったろうけど、最後までやり抜いたという自信は今後の二人にとって大きな財産になったことと思います。その努力がクラブ対抗での成果として充分に発揮できたと思います。合宿で培った力をこれからの練習ますます磨きをかけ、次の合宿でもっと上のクラスで練習出来るようになっていくことを楽しみに待っています。 形田コーチより

合宿初参加 藤原 妃奈子ちゃん 伴谷小5年生

私はこの合宿に来て、本当に良かったと思います。なぜかという、泳ぐのも速くなったし、高岡の選手達とも友達になれたからです。初めてバケツをつけて泳いだ時は、上の人たちはこんな重いバケツをつけて泳いでいてすごいなと思いました。私も早くあんな風になりたいなと思いました。だから、合宿から帰ったらもっと一生懸命泳いで、上の人たちがみたいになれたらいいなと思います。

### 保護者からの感想

3歳年下の弟が、選手コースで練習する姿を見てオーパスに入会した娘。1年後、念願の選手コースへいれて頂き、とても喜んでおります。 厳しい練習の合宿も嬉しくて仕方ない様子でした。200M個人メドレーで、弟より早いタイムを出すのが今の目標だそうです。低レベルな目標のような気もしますが、彼女なりに精一杯頑張りたいと思います。



合宿最年少参加の山川選手陸上トレーニングでは男の子顔負けの粘り強さを発揮。



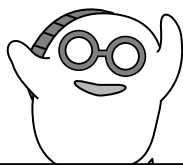
厳しい練習を乗り越えて、自己新記録は更新できたのかな?



練習の疲れも吹っ飛ばすくらい遊びまくる選手達



新潟の海で、はたしてオーパス泳ぎは通用したのかな??  
バタフライを泳ぎまくった生徒たち



よくがんばったね!

# 第13回 滋賀地域長水路クラブ対抗水泳競技大会

結果報告

9月3日(日)彦根総合運動場内50Mプールにおいて、第13回滋賀地域長水路クラブ対抗水泳競技大会が行われました。2年前の初参加の際は8チーム中8位という成績に終わっていましたが、去年の大会では5位と上昇傾向にあり、コーチ一同今回の結果を楽しみにしていました。

合宿後、初の大会ということもあり、選手達のコンディションもよく、団体では総合4位という好成績を収めることが出来ました。個人では2つの大会新記録と、5つの個人優勝を獲得することが出来、合宿での成果が存分に発揮できた大会になったように思います。今後は更なる高い目標を持ち、こういった大会で今以上の成績が収められるよう練習に励みたいと思います。

# 知人友人紹介キャンペーン

実施中!

期間:11月30日まで

キャンペーンを利用して、得をしよう!



**特典 1** ★ご紹介下さった会員の方に★  
**映画鑑賞券1枚進呈**  
 この機会にぜひ、ご家族、ご友人をご紹介下さい  
 ※映画券は一人につき、1枚とさせていただきます。

公開中  
 AMEN

**特典 2** ★ご紹介された方に★  
**入会金50%OFF**  
 この機会にぜひ、ご家族、ご友人をご紹介下さい

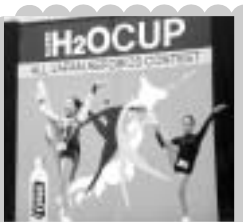
**特典 3** ★ご紹介された方に★  
**プロショップ 20%OFF券進呈**  
 ご紹介頂いたご友人とご利用いただいてもかまいません。



## Jr.エアロビック

### 「H2Oカップ北陸大会」報告

9月10日に行われたH2Oカップ北陸大会でオーパスJr.の上田早緒里さんがサーキット部門で見事**3位入賞**を果たし、**全国大会出場**を決めました。  
**全国大会でも上位めざして頑張れ!**



上田 早緒里ちゃんコメント

「大会に参加して8回目で初めて決勝に残る事ができ、あこがれのステージに立った時、嬉しくて涙がでてきました。決勝で3位と発表された時は本当にびっくりしました。全国大会はもっとレベルが高いので一生懸命に練習して上位入賞を目指したいです!」

3位入賞おめでとう!

## キットビクス

7月30日に行われた納涼祭で日頃の練習の成果を発表しました。始まる前はかなり緊張していましたが、いざステージに立つと、とびきりの笑顔とすばらしい演技で、会場から大きな拍手が沸き起こりました。



決まったー!



かわいい!

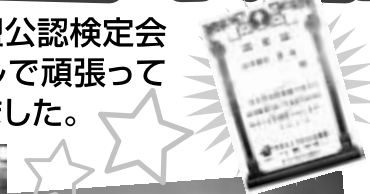
# 日本水泳連盟泳力検定

9月3日(日)に行われた、日本水泳連盟公認検定会の結果です。今回は、ジュニアスクールで頑張っている5名の生徒が気合を入れて参加しました。



緊張するけどがんばるわ!

検定員の形田コーチが見守る中、緊迫した雰囲気で行われました。



みんな、本当に頑張りました!!! そのガッツ!大切にしようね☆

**4級合格**  
**森 彩さん**  
 [月Dコース] 25Mクロール  
**20秒8**



**3級合格**  
**安田 智美さん**  
 [土Cコース] 50M背泳ぎ  
**59秒9**

**2級合格**  
**鵜飼 菜絵さん**  
 [金Dコース] 100M個人メドレー  
**1分43秒2**

合格者には、日本水泳連盟公認認定証と認定バッヂを贈らせて頂きます。

おめでとうございます。

今年最後の泳力検定は  
**11月19日(日)**  
**9:00~**

次回、みんなの挑戦待ってるぞ!

## 進級基準表が新しくなりました!

■これまで練習基準、テスト基準科目だけの記載でしたが、今回練習課題のポイントを記載しました。親御さんがギャラリーで見学されていても、どんな練習をしているのか?コーチがどんな泳ぎをさせようとしているのか?分からないことだらけじゃないかと考え、簡単ですがどこを指導のポイントにしているのかを記載いたしましたので、ぜひご覧になってください。

ホームページにも記載されていますので、ぜひアクセスしてみてください。



■プール入り口ギャラリーにて掲出、詳しくご覧になりたい方は、ご面倒ですが、ギャラリーにてご確認ください。

種目	練習基準	テスト基準
25m 標準泳	標準泳の動作が安定してスタート・ストップがスムーズに行えること	標準泳の動作が安定してスタート・ストップがスムーズに行えること
25m パタフライ	11歳から12歳までの小学生は、スタート・ストップがスムーズに行えること	11歳から12歳までの小学生は、スタート・ストップがスムーズに行えること
50m 背泳ぎ 両足スタート・ターン	スタートの動作がスムーズに行えること、泳ぐ姿勢が安定していること、泳ぐスピードが速いこと	スタートの動作がスムーズに行えること、泳ぐ姿勢が安定していること、泳ぐスピードが速いこと
50m クロール 両1周スタート・ターン	泳ぐ姿勢が安定していること、泳ぐスピードが速いこと	泳ぐ姿勢が安定していること、泳ぐスピードが速いこと
50m パタフライ 両足スタート・ターン	スタートの動作がスムーズに行えること、泳ぐ姿勢が安定していること、泳ぐスピードが速いこと	スタートの動作がスムーズに行えること、泳ぐ姿勢が安定していること、泳ぐスピードが速いこと
100m 個人メドレー 両足スタート・ターン	スタートの動作がスムーズに行えること、泳ぐ姿勢が安定していること、泳ぐスピードが速いこと	スタートの動作がスムーズに行えること、泳ぐ姿勢が安定していること、泳ぐスピードが速いこと

## ゴールドワッペン受賞者追加!

- 林 大貴くん 岡崎 優仁くん 村本 美穂ちゃん 谷村 拓哉くん  
 大角 尚くん 谷村 和哉くん 大角 侑くん 川池 光くん

みんな、おめでとうございます!! 次回の挑戦待ってるぞ!!!

## 新人コーチ紹介

## 水口オースパに新しいコーチがやってきた



コーチ  
**若山 希美**  
 NOZOMI WAKAYAMA

滋賀女子短期大学ビジネスコミュニケーション学科レクリエーションマネジメントコース卒業。学生時代は、水泳と柔道をしていました。「明るく元気にイキイキ」をモットーに頑張るので、宜しくお願いします。



コーチ  
**奥村 宏美**  
 HIROMI OKUMURA

金沢学院短期大学生活情報コース卒業。高校時代バドミントンで、国体に出場し5位入賞。指導歴6年のベテランコーチ。笑顔いっぱい指導で、生徒全員が楽しめるクラスにしています。

## ギャラリーに

オッピー新聞と共にフィットネスジャーナルを設置致しました。



どうぞお読み下さい!

## 特別スクール

次回 特別スクールの案内

滞在月数が週1回は7ヶ月以上、週2回の生徒は4ヶ月以上を対象とさせていただきます。

\*平成18年9月終了時が対象となります。  
 \*対象者には、10月22日(日)までに連絡させていただきます。

**10月29日(日)**  
**AM8:00~**  
**の予定です。**

## 休館日の変更のお知らせ

オーパス水泳記録会の予定日変更に伴い、

**10/29(日) 休館日 → 通常営業**  
**10/22(日) 営業日 → 休館日**

とさせていただきますのでお気をつけください。