

## 日本水泳連盟泳力協会

3月2日(日)オーパスプールで泳力検定が行われ、今回は10名の生徒が受講してくれました。履歴書にも書ける資格です!!次回もたくさんの方の受講をお待ちしています。



次は上の級を目指して頑張ろう!

日本水泳連盟認定級

2級合格者	山本 友貴			
3級合格者	山本 友貴	山村 佳奈	江畑 隼也	示野 雅博
4級合格者	示野 雅博			
5級合格者	片山 宇太郎	大上 裕樹		

## 爪を切って プールに来て

前回のオッピー新聞にも掲載させて頂きました。生徒が45~50分、水に浸かっていると肌がふやけ、容易に爪などで肌を切ってしまいます。未だかつて、大げかに至ったことはありませんが、今後起こらないとも限りません。是非とも保護者の方々には子供達の手足の爪のチェックを宜しくお願い致します。 コーチ一同



## 2008 春のバスツアー in 黒部

### この春、ラフティングを体験しよう!!

今回は昨年春のバスツアーに続く、ラフティング第2弾!! 昨年よりもさらにダイナミックな川、黒部川に挑戦するぞ! 手に汗握るエキサイティングなコースから、のんびり自然を感じるコースと多彩なコースを用意しました! 美しい清流の里、黒部で新しい水の体験をしよう!

日本で一番綺麗な清流に選ばれた地元黒部川をラフティングでダイナミックに下ろう!



ウエストスーツ ライフジャケット ヘルメットを着用して行います。

ラフティング 第2弾!!

2008 春のバスツアー in 黒部

日 時 平成20年 6月 8日(日)  
定 員 50名  
受付期間 平成20年5月11日(日)~20日(火)

\*申込開始日・定員は変わる可能性がありますので予めご了承ください。

## 日本水泳連盟 泳力検定会

国内の最高資格取得者による検定です。

次回の泳力検定は

6月15日(日)

受講料 500円

泳力検定認定者

形田 博之  
日本体育協会公認水泳上級教師  
水泳上級コーチ

目標をもってがんばろう!!

将来、履歴書にも書ける!!!

たかおか おっぴー 高岡 オッピー

〒933-0857 富山県高岡市中央1632-1  
TEL.0766-25-8888 FAX.0766-25-8022

日本水泳連盟 泳力認定1級

## 続々と初級・中級合格者が誕生!!

前号、冬号にも掲載で述べさせて頂きましたが、これまで半年に一人か二人しか合格出来なかった初級に続々と合格者が生まれ、とても嬉しい限りです。1月・2月の初級・中級合格者は以下の通りです。

- 1月 木原 宏重 (12才) 水士D 初  
古田 賢一朗 (12才) 水士D 初  
藤井 虎太郎 (10才) 火金D 初
- 2月 大山 美香 (10才) 火金C 初  
藤井 虎太郎 (10才) 火金D 中

合格おめでとう! 上級めざしてこれからもがんばってね。

Congratulation

## ナチュラルNEWS

ナチュラルスタンド3月29日にてクローズ。5月初旬に、ヨガスタジオにて新規和CAFE OPEN!

たくさんの方にご利用頂いておりましたナチュラルジューススタンドがこの度3月29日をもってクローズさせていただきます。つきましては、ナチュラルチケット、ポイントカードをお持ちの方は、3月29日までにご利用頂きますようお願い申し上げます。なお、ヨガスタジオ併設 和カフェに新しいメニューと共にナチュラルジュースもご用意しております。今後も美容、健康にオーパスはあなたのスポーツライフをより一層サポートしてまいります。

## ショップ情報

携帯・パソコンメール会員限定!!

ショップ 20% OFF

4/15 メール配信

オリジナル商品、ゴーグル、キャップ  
くもり止め etc...  
春は新しい水着で頑張ろう!  
有効期限:4/20~6/15



オーパス高岡 2008 春号

# OPPIE

## 楽しかった 雪の祭典! 2008

巨大カマクラに びっくり!!

はいポーズ!

2月3日(日) 雪の祭典!! 2008  
長野県白馬/HAKUBA47

かわいい雪だるま



完成!!

おいしい~い!



あつたか~い!

ひざ~!



キヤー!!

2月3日(日)に長野県白馬にある「HAKUBA47」へ、毎年恒例の雪の祭典へみんなで出かけました。今年話題の映画「銀色のシーズン」のロケ地という事もあり、とても綺麗なゲレンデでした。今回は節分の日と重なっていたため、広場で行われていた節分イベントにも参加! みんなたくさん豆を拾えたのかな? また、その広場には今までに見たことのないような大きさのカマクラが作られており、一番大きなカマクラの中には喫茶店やコタツ、みんながくつろげるスペースまでありました。柱などは一本も無く、とても頑丈に出来ている広いカマクラ内部を不思議そうに眺めている生徒達がとても印象的でした。豆まき、カマクラ見学の後は、お昼ご飯! 真っ白い雪の上で特製カレーライスを食べました。冷たい雪の上で食べる温かいカレーはいつもにも増して美味しく感じたのか、おかわりをすに乗って頂上へ向かいます。頂上は長野県特有の超パウダースノー。雪を集めてしかし、生徒達はやる気満々! 雪を集め、地道に雪だるまの形に固めていきました。コーチも「今回ばかりは無理だろう」と思っていたのですが、最後には立派な雪だるまを作ってくれました。

次は、雪の祭典のメインイベント「スノーラフティング」! 流れの速い川などで行うラフティングを雪の上で行うというもので、スピード感溢れる、とてもスリリングなものです。左右に高速で振り回され、ジャンプ台で大きく跳ね上がり、最後は4mはあるとかという急な斜面を滑り落ちていく体験もできました。ラフティングを終えた子供達は大喜び! 「もう1回したい!!」とせがむ生徒がいるほどでした。最後はみんなでお餅つき。息のあったリズムでついたお餅を、お雑煮で頂きました。冷え切った体を芯から温めてくれるお雑煮は本当に美味しかったです。今回は、いろんな体験ができた雪の祭典でした。



## 江戸商家、矢谷家 家訓

京都で酒造りをしていた「矢谷家」は今も続く老舗の酒店です。天保8年(1837年)に定められた矢谷家の家訓は、今の時代にも大変見習うべきところが多く、今から171年前に定められたとは思えない内容だったので紹介させていただきます。

一、美酒、美食を好み、仕事をひとまかせにするべからず。味薄くして身を働かせれば食気とどこおらず。血気めぐりて養生の第一なり。

一、家を治めるは堪忍を第一とす。奢りをこらえ、欲を抑えて、欲しいままにせざるも、みな堪忍なり。万のことにかなわやうことあるも、堪忍をもち、怒りを知らざれば家のうち和らぎ親しむ。

一、「足りるを知らば、家は貧しいい」とも。心は福者なり。足りる事を知らざれば、家富めるといへども心は貧者なり。

一、常に心がけ陰徳を積むべし。陰徳とは、善事をなし、人に知られないことを求むるをいふ。貧窮を救い、飢寒を憐れみ、老人を助け、病人をいたわり、生ある者を殺さず、万に慈悲の心を根とすれば、自然に天道の冥加に叶いて家は長久なるべし。

一、主人たる者は、家人の見習うところなれば、まず身を正しくして慎み、家内を善に導くべし。親子、兄弟、夫婦仲むつまじく、家人ならびに出入りの者を憐れみ、かりそめにも怒りのしるごと無かれ。

一、無理に利をむさばれば、かえって財を失ひ禍のくるもとなり。家業をおこたらず、おこらざれば自然に家は安泰なり。

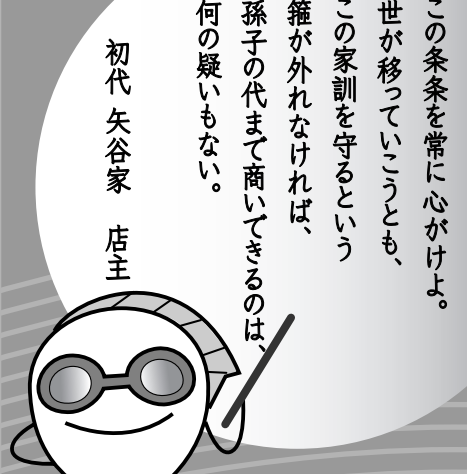
一、人の悪しきことを告げ知らず者ありとも、みだりに取り上げ、用いるべからず。

一、富むる家に貧なる親戚の親しく出入りするは主人の人徳厚きゆえなれば、その家の誉れと心得るべし。

一、何事も思慮ある人に相談して取りはからうべし。わが身のごとは、身勝手あるゆえ、心得違ひあり。岡目八目といつことを心得ておくべし。

一、金銀多く子孫に残し与えんより、財を捨て、広く善行を行い、陰徳を積みおこべし。その徳は子孫にめぐりて子孫の幸いとなる。

この条を常に心がけよ。世が移つていこうとも、この家訓を守るといふ箴が外れなければ、孫子の代まで商いてけるのは、何の疑いもない。



この文章を読んでなかなか頭では理解出来ても、行動に移すとなかなか難しい内容もありますが、この中で、私自身感銘を受ける部分が多々ありました。特に気に入ったところは「金銀多く子孫に残し与えない」という所です。きっと昔も賛否が分かれるところかもしれませんが、私の友人も私もとても共感を受ける所でした。子供には将来個々の人生があります。自分で好きな道を進み、自分の力でお金を得て人生を学んで行くのだと思います。子に多くの財産を残すことは努力する気持ちを削ぐ要因(甘え)になるように思えます。財を残すほどの財が無いとつこみが聞こえそうですが、それはそれで矢谷家の当主から言わせればきっと「とても幸いなこと」と言われるのではないのでしょうか。

東洋思想において儲けを喜んだり、損を悲観したりする感覚は最も低次元な感情で、その上に愛するとか、憎むとか、悔やむ、恥じるという感情があり、さらにその上には人間の絶対的な心霊の感情があり、この感情は慈悲の心や安泰、浄化といった穏やかな感情となり、そうなると人格的感情も超越し、至楽は無楽となるそうです。忘れ去られようとしている日本人の「詫び寂び」の心に通じる感情をもう一度取り戻したいものです。

# 選手コースだより

## 北陸A級以上短水路水泳大会報告

平成 20年 2月24日(日) 富山市民プールにて

### 2名が優秀選手に選ばれ、3名が全国大会出場決める。



A級富山県大会優秀選手賞 オーバスより2名が選ばれました!

つい先日北陸A級大会が行われました。富山、石川、福井から北陸のトップ選手たち35チームが参加。総勢495名のA級以上の選手が地元富山市民プールで競い合いました。

今年最初のスタートをきる大会とあって、大会一週間前から調整にも力を入れてきました。結果、出場した14名全員がベストタイムを更新し、一人3種目にエントリーしたので、種目数は42種目に出場、内36種目にベスト記録を更新、ベスト更新率はなんと88.0%に達するという過去最高の達成率を更新し、2008年最初をすばらしいスタートをきる大会となりました。

今回の大会で特に光ったのが北陸A級大会では全く無名だった矢野 由樹選手(福岡小学校)が50Mバタフライでジュニアオリンピック春季大会出場標準記録を1秒も上回る32秒63をたたき出し、男女から5名づつ各グループで最高資格級を出した選手に送られる優秀選手賞(10才以下グループ)を獲得しました。また黒田選手(19才以上グループ)も獲得し、男子5グループ中、オーバスの選手が2名も選出されるという栄冠を手に入れました。黒田選手(高岡法科大学)は、50M、100M、200M自由形で日本学生選手権出場標準記録を突破し、100M自由形では、なんとジャパンオープン出場記録にあと0.03秒という好記録をマークしました。50M自由形では大会新記録をマークし、ジャパンオープンにあと0.18秒に迫るタイムで優勝を飾りました。また伊藤選手(中田中学)は50M平泳ぎでは30秒25のベストタイムでジュニアオリンピックの出場を決めました。 形田コーチ

全国ジュニアオリンピック春季水泳競技大会は 3月27日(木)~30日(日)まで 東京辰巳国際水泳場で開催されます。



男子19才以上グループ 優秀選手賞受賞 黒田 健介選手 男子10才以下グループ 優秀選手賞受賞 矢野 由樹選手

3位以内の表彰者は以下のとおりです。

10才以下	男子	200Mメドレーリレー	(朝日・嶋・矢野・長谷川)	1位	2分35秒00
10才以下	男子	200Mフリーリレー	(長谷川・嶋・矢野・朝日)	1位	2分13秒27

10才以下	200M	自由形	嶋 航汰	1位	2分34秒27
10才以下	50M	バタフライ	矢野 由樹	1位	32秒63
10才以下	100M	バタフライ	矢野 由樹	1位	1分16秒62
10才以下	100M	自由形	長谷川 瞬弥	3位	1分11秒31
15~17才	50M	平泳ぎ	伊藤 凌平	2位	30秒25
15~17才	100M	平泳ぎ	伊藤 凌平	3位	1分07秒36
15~17才	200M	平泳ぎ	伊藤 凌平	3位	2分31秒71
18才以上	50M	自由形	黒田 健介	1位	23秒57
18才以上	100M	自由形	黒田 健介	1位	51秒22
18才以上	200M	自由形	黒田 健介	1位	1分52秒08

ジュニアオリンピック標準記録突破!!

ジュニアオリンピック標準記録突破!!

日本学生選手権標準記録突破!!

日本学生選手権標準記録突破!!

日本学生選手権標準記録突破!!



## 伊藤凌平選手、またまた県中学新記録を更新!

1月26(土)~27日(日)の2日間に渡り、兵庫県西宮で「KONAMI OPEN2008 水泳競技大会」が開催されました。オーバスからは標準記録を突破している黒田・沢田・伊藤の3選手が参加してきました。この大会は大変レベルが高く、北京オリンピック候補選手が多数参加する大会で、出場した選手にとっては良い経験になったのではないのでしょうか。前回のオビエー新聞に「東京スイミングセンター招待試合」での報告を掲載しましたが、そこに大会前の心身の調整の難しさについて反省すべき点がたくさんあったと書きました。これは引率したコーチ(白田コーチ)だけでなく、参加選手にとっても大変勉強になったように思います。その反省から2か月後に行われたこの大会。反省を生かすと言う意味においても大変重要な大会といえます。前回の「東京スイミングセンター招待」の失敗を経験した4名の選手のうち、2名がこの大会に参加しています。選手達は大会前の調整も順調に終え、大会に挑んでいきましたが、決して良い成績・記録ではない大会でした。収穫と言えば、伊藤選手が唯一決勝に残り、自己の持つ県中学新記録更新した事だけがせてもの救いとなりました。



伊藤 凌平選手が大健闘! 15~18才 50M 平泳ぎ 31秒21 予選3位  
中田中学3年(15) 無差別 50M 平泳ぎ 31秒19 決勝7位 県中学新記録

## 新選手14名が加わり活気づく選手コース!!

今年の1月より新選手を新たに14名加え、総勢33名で練習に取り組んでいます。この冬の時期は、夏のシーズンに向けての「力を蓄える時期」なだけに、上のクラスの選手達にとっては苦しい時期となっていることでしょう。この苦しい時期を乗り越え、選手自らの「自信」へ繋げていってほしいものです。上のクラスのすぐ横で泳いでいる新選手達も、今は基本を固めている大切な時期です。上のクラスにつられ、速く泳ごうとする気持ちを抑え、基本に忠実な泳ぎを毎日繰り返しています。新選手は4月13日に富山市で開催される「ジュニアスプリント選手権」への出場が決定しています。彼らには、全員200M個人メドレーに出場するからね!と伝えており、一様に不安の表情を浮かべていました。その日からしきりに「もっと泳がせて欲しい!」「飛び込みの練習がしたい」と迫ってくる選手が多くなったように思います。大会出場を聞いた事で、選手達の中で何かが変わったのでしょうか。こういった心構えはさすがに1,000人の中から選ばれた選手だけの事はあると感心しています。上のクラスの選手、新選手がこういった心構えで練習する事で、お互いに良い刺激になっていけばと思います。今年の水泳シーズンに向けて、さらに大きく成長していきましょう。 白田コーチ



## 新規 協力店紹介!! ついに100店舗突破!!

オーバスだけの お得サービス! ぜひご利用ください!



- ① おこのみ焼ハウス たか姫  
〒933-0871 高岡市駅前3丁目615-2 TEL:25-0760  
特典 合計金額の10%OFF(ランチは除く)
- ② 天米  
〒933-0866 富山県高岡市清水町3-1-1 TEL:21-0710,23-1042  
特典 カードを提示された方5%OFF
- ③ 食処 かただ  
〒933-0826 高岡市佐野新町1390アルパル・ヤレツソ1F TEL:21-3310  
特典 生ビール1杯サービス よろびく!!
- ④ らーめん 翔龍  
〒933-0014 高岡市野村365 TEL:24-4262  
特典 ライス無料
- ⑤ 鉄板焼 秀  
〒933-0021 高岡市下関1-6 TEL:25-6768  
特典 4名様以上のご予約で、お肉1枚分の料金値引き致します!! (4名様未満でもドリンク1杯無料に致します。お気軽にお越し下さい) 直前の電話でも結構ですので、予約頂ければ幸いです。
- ⑥ 山の手倶楽部(高岡店)NEXT  
高岡市下伏間江8 TEL:28-9233  
特典 お会計時10%OFF(電話予約にてオーバス会員であることをお伝え下さい)
- ⑦ 北前そば高岡屋末広店/松坂牛焼肉一徹  
〒933-0023 高岡市末広町1-8 ウイングウイング高岡1F TEL:22-8887  
特典 お食事代10%OFF
- ⑧ 海鮮問屋 柿の匠  
〒933-0016 高岡市大野156 TEL:28-0003  
特典 ドリンクバー無料(1グループ全員)

- ⑨ アニュー 高岡 http://www.anew.co.jp  
〒933-0023 高岡市末広町14-25 TEL:21-0983  
特典 ポイント2倍。初回特典プレゼント!!
- ⑩ かふえふたば  
〒933-0826 高岡市佐野1390 TEL21-2002  
特典 11:00~15:00 ランチタイムにお食事の方食後のデザートセット(210円)のサービス 15:00~23:00 ソフトドリンクORコーヒーOR紅茶 1杯無料
- ⑪ モンテローザ  
〒933-0857 高岡市木津1035-4 TEL:24-2783  
特典 コーヒー一杯300円(80円値引き)
- ⑫ ラーメン少年時代  
高岡市広小路3-1 TEL:27-7115  
特典 お好きなラーメンを500円!! 680円・650円・630円~500円
- ⑬ はなき屋食堂  
〒933-0857 高岡市木津988-1 TEL:25-8670  
特典 お好きな料理を一品プレゼント致します!!
- ⑭ しゅう  
高岡市駅前5丁目4-408 TEL:25-6088  
特典 牛ホルモン1人前サービス
- ⑮ 越乃国 魚菜料理 魚山人  
〒933-0874 高岡市京田641-1 TEL:21-1158  
特典 本日のまかない料理1品(4名様~)
- ⑯ en cachette アンカシェット a  
〒933-0813 高岡市下伏間江4 2 6  
特典 ヘッドスパ/バトリートメントをサービスさせていただきます。



- ⑰ US.LAND高岡店  
〒933-0824 高岡市西橋平蔵1256-1 TEL:62-0101  
特典 15分105円でカラオケ・ゲーム・ビリヤード・パッチェンセンターなど遊び放題!! アメリカサイズのおもしろパーク
- ⑱ 古いWakaba  
〒939-1255 高岡市滝51 TEL:090-6275-0056  
特典 会員カード提示により自分のラッキーカラーをお教えします。
- ⑲ Wakaba  
〒939-1255 高岡市滝51 TEL:090-6275-0056  
特典 会員カード提示により10%OFF(但し3000円以上のメニューに限る)
- ⑳ アトリエ恵夢  
〒933-0826 高岡市佐野本町1038 TEL:22-6800  
特典 デトックスシャンプー50%OFF
- ㉑ VOXXX105(ヴォックスイテマルゴ)  
〒933-0857 高岡市木津606-1 TEL:28-6560  
特典 レジにて5%OFF(食品除く)&ポイント
- ㉒ レンソ高岡店  
高岡若野178 FISTA若野2F TEL:0120-532-853  
特典 手の指・甲OR足の指・甲どちらか1回コースプレゼント!!
- ㉓ ドッグフレンズ  
〒933-0874 高岡市京田136番地 TEL:28-8433  
特典 新規トリミング10%OFF
- ㉔ YOSAPARK かやゆめ  
〒933-0826 高岡市佐野新町1390アルパル・ヤレツソ202  
特典 初回のみ YOSA45分コース 4500円~3000円
- ㉕ 和楽庵  
〒933-0804 高岡市問屋町32 TEL:25-3300  
特典 ご来店のお客様コーヒー無料・OPUSカードを提示された方5%OFF!
- ㉖ ヨシエスポーツ  
高岡市末広町1010番地 TEL:21-3391  
特典 レジにて10%OFF
- ㉗ 鶏料理居酒屋 とり家  
〒933-0045 高岡市本丸13-11 TEL:26-1158  
特典 本日のデザート盛り合わせ(4名様~)