

&
父兄⇄コーチ
OPUS SWIMMING

**第9回オーパス水泳記録会
年に一度の発表会**

学校の行事、運動会や学習発表会などと同じように「水泳の発表会」と受けとめて頂きたいと思っております。

15歳以上の
みんなは
ぜひ、体験を!!

11月28日(日) ... **いよいよ! 記録会開催!!**



~挑戦する子供達を間近で応援してください!~

私達コーチは常日頃、プールで子供達を目の当たりにし、顔さえも水に浸けられなかった子が自ら喜んでジャンプ!したり、25Mやっとなで泳いでいた子がバタフライ50M泳げるようになったりと、子供の成長の早さに驚かされております。しかしながら、実際そんな子供達の成長ぶりを父兄の方々から実感されるのは、子供達が帰ってくる「テスト用紙」でしか「がんばった」という結果を知ることができないのが現状だと思えます。当クラブの「水泳記録会」というイベントは、そんな父兄の方々には是非、お子さんの勇姿を見て頂きたいと思い、毎年一年に一度開催致しております。

さて、子供達自身はどのような目標を持って水泳練習に挑んでいるのでしょうか!? もちろん、早く進級したいと思いつつ練習している事だと思います。ですから、週1~2回という限られた練習時間の中で、子供達は日々練習を重ね努力しております。しかし、そんな目先の「進級」という目標ももちろん大事ですが、それ以外の大きな目標をこの「水泳記録会」で抱き、「挑戦する心」を養いたいと思っております。

~水深1.6Mを泳ぎきるぞ!!~

自分の背丈以上もある深さのプールで「僕はこんなに深いプールでも平気で泳げるんだぞ!」「泳ぐのがお父さんより速いぞ!」など自分が頑張っている姿をお父さん、お母さんに見てもらいたいと子供達は思っているのではないのでしょうか。

また、「途中で泳げなくなるかも...」といったプレッシャーの中で、「泳ぎきれた!」という自身や、挑戦する「心」を養う場でもあり、必ず今後の成長段階においてきっと大きな財産になる事と信じて疑いません。

その為、良い環境の中で子供達にこの「記録会」を体験して欲しいと考え、県総合高岡プールを貸し切り、自動計時装置(ゴールシ、タッチした後に全コースの記録が掲示される)を使用するなど、大会の雰囲気作りにも気を配って行きます。

以上のように目標を持ち挑戦するという事は、子供達自身にとっても、一番重要な事であり、また成長する過程においても無くてはならない事であると思っております。私達コーチも子供達を全力でサポートしていきます。

生徒とコーチ...そして父兄の方々が一つとなって「水泳記録会」を盛り上げていきましょう!!



今年の記録会の
ひとコマ!!

おねがい

- ① 年に1度しかありませんので、ご都合がつく限り参加させてあげてください。
- ② 申込用紙は、後日配布します。
- ③ 月日は11月17日(水)です。遅れないように出してください。
- ④ バス運行もしております。(無料) 申込み用紙に必要事項を記入のうえ提出してください。

お父さん、お母さんに朗報!
基礎代謝量がわかる! 期間限定 11月15日(月)まで
会員様多数のご要望にお応えして!

あるある 大辞典でも Pick up!
基礎代謝量も測定できます。 **自分のボディバランスチェック!!**

病院でも使われているMRIとの誤差は、なんと10%以内。その精密装置を使ってあなたの体を細かくチェック!!

体組成 筋力測定装置導入

体脂肪率 骨量&水分量 筋肉量 四肢筋肉量&バランス 基礎代謝量

大人の方のみ対象 (要予約です。) 1回840円

データを基に、スタッフがカウンセリングし、注意点やあなたに合った今後のトレーニング法等をアドバイス致します。

オーパスホームページ
**HPに
遊びに♡
きてね!**
www.opusclub.jp

OPPiE

秋号
VOL.36

オーパス新企画!!

お一人ご紹介頂き、入会された場合

ご紹介した方に

開催中!!

映画チケット1枚プレゼント!!

ご紹介された方にも入会時に

プロショップ20%OFF券プレゼント!!



バイオハザードII アポカリプス

話題の映画が目白押し!

忍者ハットリくん ザンガバド

オリンピックにつなげ!!
今年も
水泳記録会があるよ!!



見て!!
わたしの
クロール

11月28日(日) ついに開催!!

今年の夏も
思い出がなくさずできました!

サマー
キャンプ

スイカ
おいし〜い!!

納涼祭

ステージも
盛り上がったゾ!

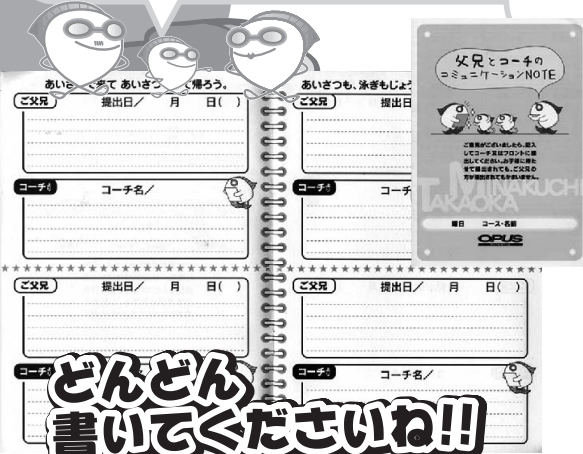


貝細工
したゾ!

コーチの手作り屋台

コーチと保護者のコミュニケーションNOTE

これを
悩みも
解決!!



日頃、お子様とはプール内でコミュニケーションは計れるのですが、ロッカールームやスクールバスでの出来事、又はご家庭に帰ってからお父さんやお母さんに話していることは、私達コーチにとっては、見えない部分であります。又、近いようで遠いのが保護者の方であり、ギャラリーのガラス越し一枚はさんでいる所で保護者の方々とほとんどコミュニケーションが取れないのが実状です。そこで、この度「父兄とコーチのコミュニケーションノート」を作成致しました。ご意見がございましたら、ぜひ記入して練習時コーチに提出するようお子様に持たせてください。

コーチ一同より

振替制度の
変更について

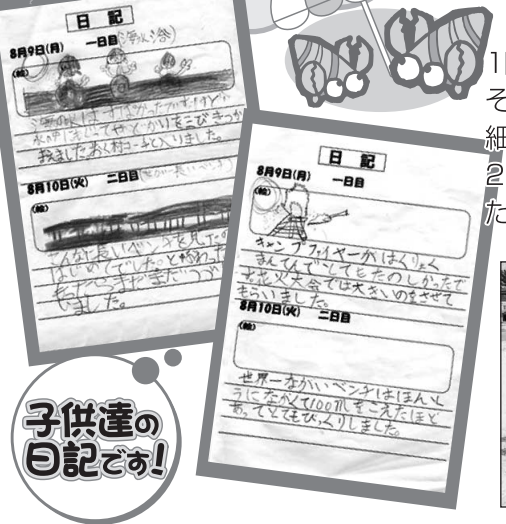
今までは ●希望日の3日前までに手続き。
●バス利用ができた。

⇒

今回から ●希望日の2日前までに手続きをお願いします。
●ご家族で送迎をお願いします。

※コミュニケーションノートの裏面にものっていますので、確認をお願いします。

たくさんの思い出がいっぱい! サマーキャンプはくい



今回のサマーキャンプは、8月9日(月)、10日(火)と石川県にある羽咋に行ってきました。1日目は、宇宙科学博物館で本物の宇宙船を見たりプラネタリウムで宇宙について勉強しました。その後海でたくさん遊び、ヤドカリや魚をつかまえたりして、大変盛り上がりました。また、貝細工やバーベキュー、キャンプファイヤー、テントに泊まったりなどいろんな体験をしました。2日目は、少し雨が降ったりしたけど、遊覧船に乗り、ゆらゆらと船にゆられながら、キレイな海をたくさん満喫しました。いっぱい思い出ができたサマーキャンプになりました。



04' さよならパーティー

今年、最後のイベント!! 12月26日(日)
今回はオーパスのお風呂も入れる!! 予定

今年の最後のしめくり!
普段入ることができないエアロピクス
スタジオで楽しいゲームをみんなでしよう!!
最後には、広いオーパスのお風呂に入って、
ぼかぼかあったまろ~!

詳細は後日プリントを配布します。
ご期待!!

第4回 オーパス雪の祭典

今回もスキー場に行って 1月23日(日) 予定
たくさんの雪で遊ぼう!!

今回とても広い雪一面の場所で、おもいっきり
はしゃぐぞ~!! いっぱい遊んだあとは、
あったかいものを食べたり、
みんなが大好きな温泉にも入れるよ!
いっぱい雪が降るといいね!!

詳細は後日プリントを配布します。
ご期待!!

2004夏 活躍したぞ! オッピーたち!!

全国中学水泳選手権大会

江尻賢人(南星中3年)1500M自由形6位入賞!

8月21日(土)~23日(月) 神奈川県横浜国際プールで第44回全国中学校水泳競技大会が行われ、オーパスからは江尻 賢人くんが1500M自由形に出場し、全国各地からこの種目の標準記録を突破した27名と同種目を競い合い、見事決勝進出を果たし、決勝で6位入賞することができました。



▲江尻 賢人くん

富山県学童水泳大会

伊藤凌平(中田小6年)50M平泳ぎ優勝!

8月22日(日) 富山市民プールにおいて各市町村5・6年生代表が集い行われました。オーパスからは14名が参加し、6位入賞が10名と大いに健闘しました。その中で伊藤 凌平くんは優勝を飾ることができました。6位入賞した者は次の通りです。

●5年生の部●					●6年生の部●				
晒谷 優生 (博勞小) (男子)	50Mバタフライ	40秒08	2位	伊藤 凌平 (中田小) (男子)	50M平泳ぎ	39秒80	1位		
武内 勇一 (二塚小) (男子)	50M平泳ぎ	48秒44	3位	棚田 駿亮 (中田小) (男子)	50Mバタフライ	37秒38	2位		
杉本 燦介 (下関小) (男子)	50M背泳ぎ	43秒24	6位	北田 恵子 (東五位小) (女子)	100M自由形	1分08秒34	3位		
亀ヶ谷和可 (庄東小) (女子)	50Mバタフライ	37秒12	2位	田中 美帆 (浅井小) (女子)	100M平泳ぎ	1分34秒09	4位		
二上 望美 (福岡小) (女子)	50Mバタフライ	38秒48	3位	山村英里香 (国吉小) (女子)	100M自由形	1分10秒31	5位		

全国ジュニアオリンピック夏季大会

江尻賢人(南星中3年)400M自由形7位入賞!

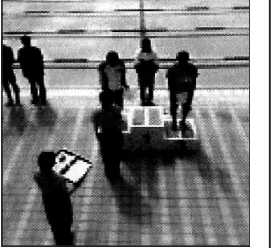
8月26日(木)~30日(月) 東京辰巳国際水泳場で第27回全国ジュニアオリンピック夏季大会が行われ、オーパスからは江尻 賢人くんと八塚 晶代さん(高岡西高)が出場し、江尻くんにおいては400M自由形に出場し見事決勝進出を果たし、7位入賞することができました。

●男子13才~14才●				●女子チャンピオン●			
江尻 賢人 (南星中3年)	400M自由形	4分17秒58	決勝 7位	八塚 晶代 (高岡西高1年)	100M自由形	1分00秒53	予選45位
	400M個人メドレー	4分52秒15	予選17位				

富山県水泳選手権大会

上野綾香(南星中3年)400M個人メドレー2位入賞!

8月28日(土)~29日(日)の2日間に及び、高岡総合プール(50M)において、年齢無差別で競技が行われました。高校生や大学生、大人と一緒にオッピーたちは力泳し、素晴らしい結果を残しました。中でも上野 綾香さんは悲願の表彰台に立つことができました!今までずっと直向に努力してきた甲斐が結果として結びましたね!!そして小学生のみんなは、B-決勝まで進むことができた選手も中にはいました。次は目指せA-決勝!!



▲上野 綾香さん 表彰式の様子

A-決勝進出した選手は次の通りです。

晒谷 亮輔 (南星中3年) (男子)	200M個人メドレー	2分30秒60	決勝7位	沢田 実可 (戸出中2年) (男子)	200Mバタフライ	2分44秒26	決勝4位
上野 綾香 (南星中3年) (女子)	400M個人メドレー	5分23秒23	決勝2位		400M自由形	2分44秒87	決勝5位
	100M平泳ぎ	1分22秒41	決勝2位		200M自由形	2分17秒22	決勝6位
	100M背泳ぎ	1分18秒08	決勝8位		100M自由形	1分05秒75	決勝9位

[キッドビクス情報] キッド始まって以来の快挙☆☆

~全日本エアロピクスコンテスト北信越大会キッド・ジュニア選抜~

9月5日(日) 福井県トリムパークかなづにおいて、全日本エアロピクスコンテスト北信越大会が行われ、オーパスから13名の子供達が出場しました。

★ジュニア1グループ 第3位 ★サ=キッド部門 決勝進出6名

年に一度の大きな大会・全国大会出場を目標に、コーチ・子供・親が一体となって練習に励みました。前年までは、自分達のレベルを遙かに上回る子供達が県外から出場し、その演技をただただ圧倒されながら、自分達があんなレベルになれる訳がない・県外からさえ来なければ1位になれる・という逃げ腰の状況でした。でも、大会の振り付け練習が始まりだした頃から、子供達の眼、表情があきらかに変化してきました。「1番になってやる・絶対になれる」子供達の頭の中にはこの考えしかありませんでした。結果は惜しくも、全国にはつながらなかったけれど、来年に向け、新たな目標が芽生えた事は確かでありました。また、子供達自身も今回の結果に誰一人として満足してはいません。1番になる時まで、これからさらに頑張っていきたいと思います。



特別スクールについて

●対象●	週1コース	同じ級の滞在月数が	●日程●	10月	17日(日)AM8:00~AM9:30(90分)
	8ヶ月以上の生徒		11月	21日(日)AM8:00~AM9:30(90分)
	週2コース	同じ級の滞在月数が		12月	19日(日)AM8:00~AM9:30(90分)
	5ヶ月以上の生徒			*当日バス運行は致しません。ご了承下さい。

対象となった生徒のご家庭に、前もってコーチが電話にてご連絡します。ご都合のつく限り参加させてあげてください。