



ドルフィン

2008
3

渡辺 耶唯 さん

2月23日～24日

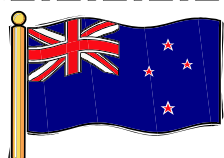
東京辰巳国際水泳場

日本短水路選手権

200mバタフライ 2分11秒46



3月4日～8日



ジュニアブロック ニュージーランド遠征

全種目で自己新更新！！

1日目	400m自由形	予選	4分28秒41	
2日目	400m個人メドレー	予選	4分56秒26	
	50mバタフライ	決勝	28秒83	2位
3日目	200m自由形	予選	2分8秒75	
4日目	100mバタフライ	決勝	1分01秒37	優勝！
5日目	200mバタフライ	決勝	2分14秒76	優勝！
	200m個人メドレー	決勝	2分22秒13	2位



『ニュージーランド遠征に参加して』

渡辺 耶唯さん

中学一年生の時にニュージーランド遠征の存在を知ってから、私の夢となっていました。最初そんなの行けるはずないと思っていましたが、自分の中の目標を達成していくうちに、夢にたどりつくことができました。この遠征に参加できたのも、自分一人じゃ出来ないことでした。佐々木コーチ、庄司コーチなど、たくさんのコーチに助けられ、家族や先輩の支えがあってこそ、出来たことだと感謝しています。大会では、そんな感謝の気持ちを込めて、レースに臨むことができました。

今回の遠征に一緒に行った人達の中には、初めて会う人が多く不安でしたが、すぐにみんなと打ち解けて、日本の国旗を背負って戦う、一つのチームになれました。応援も今までにないくらい声を出し仲間を励まし合いました。また、国際大会ということで、現地の人や外国人との関わりが多かったです。言葉は通じなくても、国が違っても、水泳に対する気持ちはみんな同じです。違うのは鼻の高さ、目の色、身長の高さ、体格の良さなど外見ばかりで、思っていることは同じだということが、五日間の大会の中でわかりました。慣れない環境でのW-UPやレースは大変でしたが、親切な仲間やコーチ、シャペロンの瀬水さん、通訳のわかこさんに支えてもらってやり通すことができたのだと思います。自分のレースが終わると声をかけてくれる仲間、レースのアドバイスをくれるコーチ、自分のことのように泣いてくれたわかこさんたちにももらった言葉を大切にして、これからのレースに活かしていきたいと思っています。ここで出会った仲間、経験を決して無駄にすることのないように、夏に向けて日々努力していきたいと思っています。そして、夏の大会までに自分の弱いところを無くし、表彰台目指して頑張りたいと思っています。



100mバタフライ

日本オリンピック選考会の標準記録を突破！又、オリンピック強化指定のジュニアナショナルの中3・高1の標準記録も突破しました。200mバタフライは、すでに標準記録を突破済みです。



全国JOC春季水泳大会出場者



2008年3月27日～3月30日まで、第30回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会が、東京辰巳国際水泳場で開催されます。現在、オリンピックをはじめとした国際大会で活躍している水泳選手は、ジュニアオリンピックに出場した選手がほとんどです。ジュニアオリンピックは日本・世界で活躍する選手への登竜門です。クラブから8名の選手が出場します。選手の応援宜しくお願いします。



斎藤 宏文(さいとう ひろふみ)日大山形・高3

17-18歳 100mバタフライ・200mバタフライ

チャンピオンシップ400mメドレーリレー

～ひとこと～

高校最後の大会、BESTでおよぎます！



渡邊 輝(わたなべ あきら)日大山形・高2

チャンピオンシップ400mメドレーリレー

～ひとこと～

個人出場を逃したので、リレーで頑張ります！



山本 和幸(やまもと かずゆき)日大山形・高1

15-16歳 50m背泳ぎ・100m背泳ぎ・200m背泳ぎ

チャンピオンシップ400mメドレーリレー

～ひとこと～

表彰台に乗ります！



小野 修(おの おさむ)日大山形・高2

チャンピオンシップ400mメドレーリレー

～ひとこと～

平泳ぎ、1分5秒台で泳ぎます！



川又 友彰(かわまた ともあき)金井中・中1

13-14歳 50m平泳ぎ・100m平泳ぎ・200m平泳ぎ

～ひとこと～

上位目指して、頑張ります！



中野 まゆ(なかの まゆ)日大山形・高2

17-18歳 200m自由形

～ひとこと～

JAPANのタイムがきれるように頑張ります！



渡辺 耶唯(わたなべ やい)山形三中・中3

15-16歳 100mバタフライ・200mバタフライ

200m個人メドレー

～ひとこと～

決勝に残って、上位をめざします！



松本いづみ(まつもと いづみ)上山北中・中2

13-14歳 50mバタフライ

～ひとこと～

自己ベストを出せるように頑張ります！

ぽかぽか

『冷え』対策II



●食べ物『寒・温』を知る。

東洋医学の基本には陰と陽の考え方があるそうです。

陰と陽を食べ物で表すと、陰の食べ物は体を冷やし、陽の食べ物は体を温める作用だそうです。

季節はずれのハウス野菜ばかりをサラダにして食べると冷えで体調を崩すこともあるんだそうです。

覚えておこう！

暑い季節・暑い地域には陰性の植物
きゅうり・トマト・レタスなど・・・。

寒い季節・寒い地域には陽性の植物
にんじん・ねぎ・かぼちゃなど・・・。

●寒涼食(体を冷やす食べ物)/陰性

野菜→トマト・きゅうり・なす・レタス・セロリ
白菜・レンコン・ごぼう・アスパラガス
たけのこ・アロエ・チンゲンサイ

果物→スイカ・ナシ・柿・みかん・バナナ
パイナップル・メロン・マンゴー・イチゴ
キュウイ・ゆず

豆・穀物→枝豆・豆腐・大麦・小麦

肉類→馬肉・カモ肉

魚介類→カニ・クラゲ・アワビ・カキ
アサリ・シジミ

海藻類→のり・ひじき・昆布

調味料→白砂糖・食塩・はちみつ

飲み物→牛乳・ジュース・緑茶・ビール
コーヒー・ワイン

●温熟食(体を温める食べ物)/陽性

野菜→にんじん・ねぎ・にら・かぼちゃ
にんにく・らっきょう・玉ねぎ
しょうが・しそ・唐辛子
ピーマン・切り干し大根

果物→モモ・リンゴ・アンズ・ナツメ・梅
さくらんぼ・干しぶどうなどの
ドライフルーツ

種実・穀類・豆→粟・ゴマ・クルミ・黒豆
小豆・玄米

肉類→牛肉・鶏肉・羊肉

魚介類→いわし・さんま・あじ・さけ・エビ
なまこ・うなぎ・かつお

調味料など→サンショウ・こしょう・唐辛子
わさび・しょうが・シナモン
日本酒・酢・チーズ・みそ・塩
しょうゆ・梅干し・くんせい

飲み物→紅茶

*ここに挙げた例は温・寒が逆さになっているところもあります。
(こしょう・唐辛子・わさびは寒という説もあります)



●野菜・果物は温めて食べる。

生野菜が食べたい時には体を温める作用がある、にんにくしょうがを使ったドレッシングをかけたり、陽性の果物を毎朝大量に食べると冷えてしまうので、温かく調理して食べたりと工夫をするとういそうです。

ちなみに、野菜をたくさん食べたい時は、陰性の野菜も蒸したり、ゆでたりすれば、理想的な野菜の食べ方だそうです。

●今の時期に食べる物は・・・。

陽性の体を温めるもの中心に陰性の冷やす物を少しだけ食べる食事が理想だそうです。そういった意味を考えると今の寒い季節には、鍋物が適していると思われます。

体を冷やさない食べ方のポイント

- ① 生野菜、果物はほどほどに。
- ② なるべく温野菜にして食べる。
- ③ 冷たい飲み物、砂糖はなるべく控える。

●体を温めるおやつは？

おやつが食べたい時は、サツマイモやクリを使ったスイーツがいいそうです。

なぜなら、白砂糖は体を冷やす代表的な食べ物だからだそうです。

甘いものをまったく食べないとかえってイライラして『気』のバランスが崩れ、冷えの原因になりかねません。

がんばれキッズインタビュー



氏名 荒井 広夢 くん
コース名 C3 (学童) コース
現在級 7 級

- ①水泳で楽しいところはどんなところ？
A：みんなで泳げること。
- ②プールがない時は、何をしていますか？
A：ゲーム。
- ③自分の得意な泳ぎは何ですか。
A：背泳ぎ。
- ④水泳で、これからどんなことを頑張りますか。
A：大きくなっても続けて頑張る。
- ⑤これからの目標を教えてください。
A：選手コースに行くこと。
- ⑥ドルフィンでの練習は楽しいですか？
A：楽しい。
- ⑦⑥での答えの理由は何ですか。
A：みんなと泳げること。
- ⑧コーチに一言どうぞ！
A：これからもみんなに泳ぎを
教えてください。

なぞなぞ

みんなで一緒に考えよう！

- ①「ライオン」「きりん」にはできなくて、「ぞう」
「かば」「トラ」「しまうま」ならできるのは？
 - ②とかしてもとかしてもとけないものはなーんだ？
 - ③まん中に「かなずち」を入れてつかうものは？
 - ④海の中で生きているお星様はだーれだ？
 - ⑤でかける前はくっついているのに、そとにでると
はなれてしまうものはなーんだ？
 - ⑥5本より2本のほうがつよいよ。これなーんだ？
 - ⑦おひさまが青くなったら、どうなるでしょうか？
- ※答えは会報のどこかにあるよ。

一級入魂 (育成コース)

今年の冬は雪がドンと降ってはとけて…少しずつ降って欲しいと思っているのは私だけでしょうか…練習も積み重ねが大切！コツコツと休まず、毎回しっかりと泳いでいきましょう♪少しずつ体力をつけ少しずつ自己記録更新!!

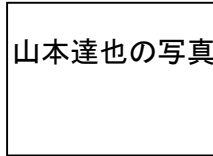
一級進級おめでとう

■池田 優貴くん D2コース 一級進級おめでとう！



念願の一級、ほんとに良かった。友達にはげまされ、一生懸命がんばったかいがあったね。4月には中学生になり、違う部活に入るのですが、水泳できたえた優貴君のパワーとガッツで、レギュラー入りも夢じゃないゾ!!

■山本 達也くん D2コース 一級進級おめでとう！



山本達也の写真

ちょっと控えめで、でもすごーく頑張り屋の達也くん。苦手なバタフライも克服し、あっという間に1級に進級しました。お見事です。努力家なところが良かったんですね。これからはいろんな事に挑戦してください。

■鈴木 真叶さん D2コース 一級進級おめでとう！



とても頑張りやさんでしたね。友達に追いつきたくて、一生懸命練習していました。一級になった時は心の底から喜んでいましたね。これからは選手コースで、仲間と励まし合い、競いながら頑張ってください。

■深山 椿さん D2コース 一級進級おめでとう！



兄、妹に励まされ、本当によく頑張りました。家族の愛が感じられました。休まずに練習に来ていたから努力が実ったんだね。これからも記録をどんどん伸ばしていきましょう。姉妹で選手コースはどうでしょうか？



育成コース（年齢別・種目別）2月トップ10 ランキング

男子 10歳以下

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	栗原 涼太	37-24	D1
2	栗津 凱士	41-70	D2
3	青柳 孝将	42-09	D2
4	今川 豪	42-89	D2
4	高橋 航	42-89	G12
6	青木 正太	43-26	D1
7	佐藤亨志郎	44-14	D2
8	山本 達也	44-55	D2
9	前田 駿	44-91	G1
10	高橋 英寛	45-80	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	栗原 涼太	46-28	D1
2	今川 豪	46-53	D2
3	栗津 凱士	47-07	D2
4	青柳 孝将	47-77	D2
5	加藤 悠平	48-85	D2
6	大泉 佑介	49-07	D1
7	青木 正太	49-84	D1
8	武田 旭	50-62	D1
9	古内 晴貴	51-12	D2
10	山本 達也	51-42	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	栗津 凱士	48-71	D2
2	栗原 涼太	52-17	D1
3	菊地 一真	53-67	G12
4	加藤 悠平	53-75	D2
5	武田 直也	54-03	D2
6	青柳 孝将	54-56	D2
7	古内敬一郎	55-42	D2
8	大谷 凌太	55-96	G1
9	西村 祐樹	56-35	D2
10	貝山 航大	56-41	D1

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	栗原 涼太	44-64	D1
2	栗津 凱士	48-81	D2
3	高橋 航	51-57	G12
4	菊地 一真	52-54	G12
5	鈴木 雄也	52-62	D1
6	佐藤亨志郎	53-19	D2
7	菊地 賢展	53-78	D2
8	青柳 孝将	53-96	D2
9	佐藤 俊輝	54-44	D1
10	荒木 洵汰	54-45	D1

男子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	中川 洗弥	32-65	D1
2	山田 翔	34-83	D1
3	伊藤 直人	35-77	G2
4	深山 陽光	37-40	D2
5	清水 大貴	38-60	D2
6	奥山 翔太	38-87	D2
7	渡辺 洗大	39-02	G2
8	菅野亜寿真	39-03	D1
9	志田遼太郎	39-57	D2
10	伊藤 壮太	39-77	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	戸田 幹	40-55	D2
2	中川 洗弥	41-63	D1
3	森 龍彦	42-27	D1
4	奥山 翔太	43-62	D2
5	山田 翔	45-48	D1
6	加藤 棕介	45-84	D2
7	設楽 一騎	46-08	D1
8	菅野亜寿真	46-57	D1
9	伊藤 直人	46-92	G2
10	井場 涼介	46-95	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	中川 洗弥	42-76	D1
2	加藤 棕介	44-62	D2
3	海谷 昌樹	45-14	D1
4	阿部 周太	45-67	D2
5	松田 航星	47-11	D1
6	奥山 翔太	47-13	D2
7	西川 大地	47-89	D2
8	深山 陽光	48-21	D2
9	石垣 大和	48-89	D2
10	佐藤 純樹	48-93	D1

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	中川 洗弥	38-90	D1
2	伊藤 直人	39-44	G2
3	山田 翔	41-73	D1
4	杵澤 佑樹	42-24	G2
5	深山 陽光	43-62	D2
6	加藤 棕介	45-06	D2
7	伊藤 壮太	45-21	D2
8	奥山 翔太	45-76	D2
9	石垣 大和	46-58	D2
10	志田遼太郎	47-67	D2

女子 10歳以下

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	40-04	D2
2	宮地夏央里	40-84	D2
3	長岡 葵	40-85	D1
4	結城 美穂	42-44	D2
5	豊田 百萌	43-24	D2
6	岩井 樹李	44-69	D1
7	戸田 汐里	44-83	D1
8	晋道 美和	44-93	D1
9	荒井 虹夏	45-24	D1
10	今野 優衣	46-10	D1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	41-98	D2
2	岩井 樹李	46-57	D1
3	宮地夏央里	48-03	D2
4	戸田 汐里	48-26	D1
5	長岡 葵	49-92	D1
6	亙 沙樹	51-19	D1
7	荒井 虹夏	51-28	D1
8	今野 優衣	51-67	D1
9	豊田 百萌	51-69	D2
10	志田 夏実	52-02	D1

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	49-70	D2
2	吉田 萌乃	50-44	G12
3	宮地夏央里	51-20	D2
4	長岡 葵	51-33	D1
5	深山 椿	53-04	D2
6	深瀬 理子	53-29	G1
7	戸田 汐里	54-04	D1
8	岩井 樹李	56-11	D1
9	奥山 祐菜	56-65	D2
10	渡辺 歩美	57-33	D1

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	結城 美穂	46-38	D2
2	宮地夏央里	46-49	D2
3	岩井 樹李	48-10	D1
4	長岡 葵	49-13	D1
5	戸田 汐里	51-56	D1
6	奥山 祐菜	52-23	D2
7	渡辺 歩美	52-29	D1
8	豊田 百萌	52-46	D2
9	深山 桜	53-26	D2
10	高橋 梓	54-24	D2

女子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	高橋 絵里	37-54	D2
2	三澤 未憂	38-11	D2
3	松浦 未翔	38-43	G1
4	設楽茉莉花	38-90	D1
5	寺沢 裕希	39-00	G1
6	岸 良菜	39-41	D2
7	竹内 友香	40-01	D1
8	山川奈津子	40-51	D2
9	半田 基子	40-62	D2
10	稲垣 綾夏	40-79	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	設楽茉莉花	44-26	D1
2	竹内 友香	45-29	D1
3	田中 李歩	45-54	D2
4	山川奈津子	46-06	D2
5	稲垣 綾夏	46-19	D2
6	齋藤 円香	46-27	D2
7	岸 良菜	46-49	D2
8	大場 美波	46-67	D1
9	半田 基子	46-69	D2
10	遠藤 千波	46-91	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	三澤 未憂	46-89	D2
2	高橋 絵里	47-27	D2
3	設楽茉莉花	47-52	D1
4	岸 良菜	49-38	D2
5	安達 奈央	49-93	D1
6	菊地 千紘	50-76	D2
7	山川奈津子	50-96	D2
8	酒井 美咲	51-02	D2
9	齋藤 円香	51-16	D2
10	佐藤 爽子	51-38	D1

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	三澤 未憂	42-63	D2
2	山川奈津子	43-83	D2
3	太田 真美	44-57	D2
4	竹内 友香	44-63	D1
5	設楽茉莉花	45-48	D1
6	稲垣 綾夏	45-58	D2
7	松浦 未翔	45-84	G1
8	田中 李歩	46-07	D2
9	佐藤 爽子	46-63	D1
10	寺沢 裕希	46-79	G1

進級おめでとう！

709大会

15級

楨 真広	A1
相原 怜音	A1
杉本 隼	A1
佐竹 亮輔	B2
鎌田 なな子	C2

14級

江口 輝	A3
菊地 夏実	B2
石澤 真喜	C2
長岡 怜	C3
無着 亮雄	C3

13級

渡辺 紗奈	A1
越前 千菜	A3
椎名 麻帆	B2
山内 朝陽	B2
荒川 理桜	C2
塩野 ゆうあ	C2
丸子 翔大	C2
工藤 熙	C2

12級

伊藤 由希子	C2
齋藤 有輝	C2

11級

鈴木 葵	C2
小川 圭哉	C2
遠藤 雅	C2
佐々木 惇子	C2
高橋 歩未	C2
佐々木 晟	C2
志田 幸翼	F1

10級

三浦 陽帆	B2
安藤 梨緒	B2

9級

加藤 千明	B1
佐藤 滯士	B1
佐々木 直人	B2
渡辺 美月	C2
齋藤 恵理佳	C2
海谷 梨音	C3
小山 寛起	F1

8級

楨 夏未	B1
黒坂 朋世	B1
谷口 虎太郎	B2
和田 奈津実	C1
品川 紗葵	C2

7級

菅野 怜美	B1
神保 歩	C1
松田 あかり	C2
小笠原 梨紗	C2
武田 芽依	C3
伊藤 祐弥	C3
荒井 広夢	C3

6級

赤坂 史奈	C2
江部 実里	C3
高橋 広大	C3
安達 志帆	C3
武田 理奈	C3

5級

清野 那央	C3
-------	----

4級

亙 沙樹	C1
松岡 はるる	C1
金山 友香	C1
本間 航	C1
高橋 美晴	C3

710大会

15級

土屋 歩	A1
日野 杏菜	A3
松沢 梨菜	C2
安達 碧	C2
金田 知也	C2
神保 瑞希	C2
土屋 樹里	C2
宗田 きらら	C2
峯田 璃奈	C2

14級

野崎 祐太	A2
佐藤 流星	C1
佐藤 光星	C1
北中 瑛紀	C1
金子 美晴	C2

半田 誉子	C2
栗原 克尚	C2
板垣 莉子	C2
亀屋 みずほ	C2
小林 亮太	C2
荒木 万由子	C2
小屋 良颯	C2

13級

長澤 樹	A3
齊藤 沙緒里	C1
鬼塚 奈々絵	C1
内和 樹	C1
長谷川 華穂	C2
山口 元輝	C2
山木 魁人	C3
鈴木 菜々子	C3
荒井 琢治	C3
橋本 侑弥	C3
伊藤 悠	C3
庄司 朱里	C3
山川 直樹	C3
富樫 祐衣	F1

12級

竹内 開哉	C1
会田 里緒奈	C1
角 秀歌	C1
遠藤 元	C1
大泉 翼	C2
鈴木 雄大	C2
佐藤 春菜	C2
工藤 熙	C2
武田 玲奈	F1
武田 祐果	F1
寺崎 美紀	F1
山田 裕希	F1

11級

川口 実結	B1
本木 那奈	B1
鈴木 雷登	C2
後藤 桃果	C2
深瀬 裕一郎	C2
中野 里紗	C3
後藤 沙希	C3

10級

會田 紗瑛里	B1
酒井 美奈	C2
佐々木 晟	C2
石山 奨	C3
米野 真央	C3
佐藤 大晴	C3

9級

横山 龍也	C1
小野 篤志	C2
鈴木 由	C2
渡邊 烈瑠	C3
荒井 沙都樹	C3
佐藤 克洸	C3

8級

高橋 眞子	B1
佐藤 滯士	B1
阿部 玲香	B2
宇野 萌花	C1
村山 陽介	C1
洪間 澄子	F1

7級

今野 桃子	B1
朝倉 華奈	C2
桜場 みさと	C3

6級

音山 加奈	B1
須藤 瑠紀	B1

佐藤 公亮	C1
佐藤 芹香	C2
小関 杏菜	C2
三澤 くるみ	C3
石川 千夏	C3
長谷川 彰吾	C3

5級

和田 かれん	C1
安部 さやか	C1
橋本 玲奈	C1
長谷川 勝成	C2
漆山 翔也	C2
佐藤 さやか	C2
粕谷 美紅	C2
渡辺 彩音	C3
関沢 七海	F1

4級

粕谷 英生	C2
瀬野 由佳子	C2
三浦 菜都子	C2
齋野 恵利花	C2
田苗 優貴	F1

334回進級記録会 育成コース

3級

今野 優衣	D1
荒井 虹夏	D1
武田 紀道	D1
今川 豪	D2

2級

戸田 汐里	D1
石垣 大和	D2

1級

池田 優貴	D2
山本 達也	D2
鈴木 真叶	D2
深山 椿	D2

なぞなぞのこたえ
しりとり かみのけ うきわ ひとで
くつ じゃんけん 晴(はれ)



200m個人外レ記録会

安達 雪鈴	E 1	2-33-89	⑩
佐藤 風太	E 1	2-34-20	⑦
山口 晃生	E 1		
佐藤 遥	E 1	2-37-58	⑧
広谷 麻美	E 1	2-37-62	⑧
佐藤 優	E 1	2-39-14	⑧
須藤明日香	E 1	2-39-49	⑦
安達 駿	E 1	2-39-49	⑥
井幡 葉月	E 1	2-40-55	⑧
小神 美菜	E 1	2-41-84	⑧
高橋 修一	E 1	2-43-19	⑦
橋本 優希	E 1	2-43-86	⑦
五十嵐広一	E 1	2-44-12	⑤
寒河江研吾	E 1	2-44-97	④
武田 雄大	E 1	2-45-12	④
三浦 鷹	E 1	2-45-15	⑦
赤坂雄一郎	E 1	2-45-15	⑤
小林 颯太	E 1	2-45-26	⑤
漆山 達哉	E 1	2-46-06	⑦
白田 姫子	E 1	2-47-13	⑦
高橋 二葉	E 1	2-47-20	⑦
齋藤 達也	E 1	2-47-98	⑤
長岡 拓見	E 1	2-48-75	⑥
川部 栞奈	E 1	2-48-96	⑥
中野 まよ	E 1	2-49-12	⑧
松本さとみ	E 1	2-49-36	⑧
中川 結生	E 1	2-50-35	⑥
土屋 美咲	E 1	2-51-29	⑥
佐藤 直子	E 1	2-51-80	⑧
渡部 里奈	E 1	2-51-82	⑦
細川 勝矢	E 1	2-51-82	⑥
志田 峻佑	E 1	2-52-72	④
白田 真織	E 1	2-53-29	⑥
新宮 琢未	E 1	2-53-29	④
村井 志帆	E 1	2-53-30	⑥
黒須 聡瑛	E 1	2-53-35	⑥
富谷 茜	E 1	2-53-59	⑥
深瀬 真由	E 1	2-54-79	⑥
池野まりん	E 1	2-55-21	⑤
佐藤 掌樹	E 1	2-55-98	②
遠藤 希恵	E 1	2-56-12	④
鈴木 瑠花	E 1	2-57-50	⑥
長岡 拓武	E 1	2-58-88	⑧
中嶋さや香	E 1	2-59-42	③
鈴木真奈美	E 1	2-59-98	④
深瀬 孝介	E 1	2-59-99	⑥
広谷 知美	E 1	3-01-27	⑤
菊池 脩人	E 1	3-01-50	⑥
藤田 麻矢	E 1	3-02-43	⑤
兼村 郁美	E 1	3-02-86	③
石垣 亮	E 1	3-03-15	③
渡辺 美音	E 1	3-03-64	⑦
清野 祐輔	E 1	3-03-81	②
佐藤 光翼	E 1	3-04-36	②
中井川 歩	E 1	3-04-42	⑨

深瀬 啓介	E 1	3-05-22	①
加藤 咲季	E 1	3-06-21	⑥
木村 郁美	E 1	3-07-05	④
阿部 郁人	E 1	3-07-09	⑤
渡辺 晴佳	E 1	3-07-99	③
加藤 恵	E 1	3-08-12	②
佐藤 拓士	E 1	3-08-80	①
大宮 愛美	E 1	3-09-03	③
深瀬 里紗	E 1	3-09-88	②
佐藤 ゆめ	E 1	3-10-08	①
奥山 詩帆	E 1	3-10-18	⑤
鈴木里佳子	E 1	3-10-54	④
武田 真優	E 1	3-10-69	⑥
新野ひかる	E 1	3-10-73	②
佐藤 杏	E 1	3-11-46	②
佐藤 大斗	E 1	3-11-62	
小林真美子	E 1	3-12-41	②
荒井 優太	E 1	3-13-05	
土屋 優	E 1	3-13-36	
佐藤 皓太	E 1	3-14-40	①
星川 隼人	E 1	3-17-86	③
野村 悠起	E 1	3-18-32	⑦
設楽 一人	E 1	3-18-43	⑤
鈴木 美保	E 1	3-18-43	
仁木菜々子	E 1	3-19-52	⑤
多田 亮	E 1	3-23-74	
伊藤 匠	E 1	3-24-99	
平 りさ子	E 1	3-26-13	⑥
山川 佳斗	E 1	3-26-52	②
中井川 燿	E 1	3-27-27	⑧
峯田 奈央	E 1	3-27-28	②
橘 洋司	E 1	3-31-65	⑤
増子 賢人	E 1	3-33-88	
原田 大樹	E 1	3-34-95	③
湯口 聖菜	E 1	3-35-94	①
相田 栞里	E 1	3-36-74	①
佐藤 空哉	E 1	3-39-64	④

Best-Time

400m個人外レ記録会

川又 友彰	E 2	4-52-94	⑪
鈴木 健司	E 2	5-16-10	⑨
渡辺 新奈	E 2	5-16-84	⑩
五十鈴川駿	E 2	5-21-86	⑦
佐藤 駿	E 2	5-22-84	⑦
田中 雄大	E 2	5-24-35	⑦
松本いづみ	E 2	5-26-36	⑧
向 周太	E 2	5-26-70	⑥
中野 まや	E 2	5-27-23	⑧
会田 夏子	E 2	5-27-33	⑨
富澤 亮平	E 2	5-30-40	⑤
町田 優理	E 2	5-34-92	⑦
山口 晃生	E 2	5-38-56	⑤

Best-Time

行事日程 (平成20年3月・4月)

3	日	月	火	水	木	金	土
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

3/20は祝日の為お休みになります。
20(木)→17(月)に振替練習。



3/1~15	335回進級記録会(育成)
3/27~30	全国ジュニアオリンピックカップ大会(辰巳)
3/13~15	714回クラブ大会
3/27~29	715回クラブ大会



4	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

4/29~5/6は定期補修工事のため、練習はお休みになります。振替練習はありません。

4/1~15	336回進級記録会(育成)
4/15~20	日本選手権大会兼オリンピック代表選考会
4/10~12	716回クラブ大会
4/24~26	717回クラブ大会
4/29~5/6	定期補修工事のため休館



大ベスト賞決定

2月の大ベスト賞は、佐藤皓太くんです。4月からは中学生になる皓太くんは、水泳部に入るのかな？是非水泳部に入ってどんどん記録を伸ばして行ってほしいと思います。練習にもたくさん参加して、仲間と楽しく泳いで下さい。楽しみながら泳ぐ事で、自然と水泳が好きになり、早く泳げるようになりますよ。また大ベスト賞がとれるように頑張ってください。おめでとう！！

佐藤 皓太くん

3分28秒49



3分14秒40



お知らせ

・スクールバス利用者へ

先月号でもお願いしましたが、まだまだマナーが守られていないようです。スクールバスの事故がニュースで報じられたりしていましたが、きちんと席に座っていたので、軽症です。もしもの時に大事故にならないように、マナーはきちんと守りましょう。

- ・バスに乗ったらすぐにすわる！
- ・走行中は絶対に立たない！
- ・バスの中で食べたり飲んだりしない！

この3点はかならず守りましょう！！

3月の目標！

目洗い、うがいを



しっかりしましょう！

安全

ギャラリーを走らない



ようにしましょう！

編集後記

ドルフィンクラブの期待の星、渡辺耶唯さんがニュージーランド遠征で、金メダル3個、銀メダル2個とたいへん優秀な成果を見せてくれました。表紙での結果を見てもらえれば、どんなにすごい活躍だったのかがわかると思います。今月末には全国ジュニアオリンピックカップ大会、4月には日本選手権、兼オリンピック選考会があり、まだまだ楽しみです。出場選手みなさん、頑張れ！！

山形ドルフィンクラブ 編集部

TEL 645-1616 FAX 645-1665

<http://www.yamagata-dolphin.co.jp/>