



ドルフィン

2008
4

第30回 全国JOCジュニアオリンピック春季水泳大会

山本 和幸くん・渡辺 耶唯さん

そろって2種目入賞！！



100m・200m 背泳ぎで入賞した
山本 和幸くん(日大山形高校2年)



100m・200m バタフライで入賞した
渡辺 耶唯さん(日大山形高校1年)

表彰式での山本くんと渡辺さん

第84回 日本選手権水泳競技大会 兼 北京オリンピック代表選手選考会

4月15日(木)～20日(日) 東京辰巳国際水泳場

山本 和幸くん

☆100m背泳ぎ
予選 1分00秒14

僕は、初めて大学生や社会人が参加した大規模な大会に出場しました。しかも、今年の日本選手権はオリンピックイヤーという事もあり、会場の雰囲気がピリピリしていて、とてもいい経験ができました。自分のレースは、思っていたレースを展開できずにベストを出せませんでした。たくさんさんのトップ選手の泳ぎをみて、いろいろな事を学びました。トップ選手のレースでは、準決勝で日本新記録で泳いだのに、決勝でタイムが切れなかった人や、2位以内に入れずに悔しがっている人などがいて、オリンピックに行く事が改めて大変な事だという事がわかりました。そして、オリンピックに行く人たちが自分に自信を持っていることも感じました。そして、自分の中に「もっと速くなりたい」という気持ちがとても強く持つ事ができたので、この大会に出場してとても良かったと思います。

渡辺 耶唯さん

☆100mバタフライ
予選 1分02秒53
☆200mバタフライ
予選 2分13秒51
準決勝 2分13秒32

私は人生で初めて日本選手権に出場しました。二月にJAPANOPENに出場しましたが、その時とまた違う雰囲気、集中してレースに臨む事ができました。北京オリンピックの出場権もかかっているため、他のトップスイマー達もみんな緊張しているように見え、そのため、私も緊張してしまいました。100mバタフライでは朝一番のレースで、アップは一回だけでした。アップでも、レースでも体を動かそうとあせって力んでしまい小さい泳ぎになってしまいました。その失敗を活かして、200mでは気持ちを切り替え、自分のペースで泳ぐことができました。ここで満足せずに新たな目標に向かって、また一から頑張っていこうと思いました。

レースを終え、決勝レースを見て、速い人たちの良いところ、強いところを見つけることができました。この大会で得たことを、夏につなげ、いつか私も中西悠子さんみたいになりたいと思いました。

第30回 全国JOCジュニアオリンピック春季水泳大会

3月27日(木)～30日(日) 東京辰巳国際水泳場

(女子)							
13～14歳	松本 いづみ	50mバタフライ	予選	29秒95			
15～16歳	渡辺 耶唯	100mバタフライ	予選	1分01秒03			
		200mバタフライ	決勝	1分00秒02			第2位
		200m個人メドレー	予選	2分12秒96			
			決勝	2分10秒32			第3位
			予選	2分17秒90			
			B決勝	2分16秒99			
			予選	2分04秒64			
17～18歳 (男子)	中野 まゆ	200m自由形					
13～14歳	川又 友彰	50m平泳ぎ	予選	31秒46			
		100m平泳ぎ	予選	1分06秒77			
		200m平泳ぎ	予選	2分24秒51			
15～16歳	山本 和幸	50m背泳ぎ	予選	26秒11			
			B決勝	26秒15			
		100m背泳ぎ	予選	55秒63			
			決勝	55秒21			第2位
		200m背泳ぎ	予選	2分00秒51			
			決勝	2分00秒67			第8位
17～18歳	斎藤 宏文	100mバタフライ	予選	56秒59			
		200mバタフライ	予選	2分04秒99			
チャンピオンシップ	山本・小野・斎藤・渡邊	400mメドレーリレー	予選	4分55秒59			

ぽかぽか

『冷え』対策Ⅲ



現代の人は息が浅くなっていると言われてい
ます。

人間は呼吸をする時にいらなくなった二酸化
炭素を吐き出してから新しい酸素を取り入れて
います。

『吸う』ことより『吐く』ことを意識するこ
とが大切になります。なぜなら、二酸化炭素を
吐ききらないと新しい酸素を取り込む量が減っ
てしまうからです。

自分でコントロールできるのは呼吸だけなの
で、お腹から深く呼吸することで自律神経を整
え、血行を改善できるようになります。

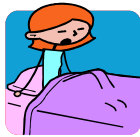


体を温める呼吸のポイント

- ① 「吐ききる」ことを意識した深い呼吸を。
- ② ゆったりした腹式呼吸で自律神経を整える。

腹式呼吸は、いつでもどこでも出来る健康法で
す。

食事の前に行えば、内蔵機能が活発になって
消化吸収が良くなります。又、寝る前に行えば、
自律神経を穏やかにして、睡眠モードに切り替
えることが出来ます。



●腹式呼吸の仕方

1. 息を口から少しずつ吐く。ゆっくりとお腹
を凹ませていき、いっぱいまで凹ませたところ
で力を抜くと、お腹が元に戻り自然に息が吸い
込まれる。
2. 鼻からゆっくりと吸ったらすぐに吐かず、
少しだけ息を止めるようにする。
3. 1～2を繰り返す。



●『冷え』の症状

『冷え』とは、手足が冷たいことだと思っ
ている方も多いと思いますが、のぼせ・ほてりも
『冷え』なんだそうです。

●のぼせ・ほてりはどういった状態？

のぼせ

下半身(特に足首から先)が低温で、上半身が
それ以上に熱いこと。



ほてり

本当は冷えているのに冷えに慣れてしまい、
冷えが感じなく、進み過ぎた冷えを解消しよう
と体温を元に戻すため発熱が起こること。



●年代によって変化する『冷え』

個人差によって、冷えに対する変化はあると
思いますが、年齢とともに冷えは身体の中心部
分に集まってきます。

年代によってどう変化するか挙げて見ました

- 10代は体の末端が冷える。
- 20代は手先・足先が冷たく感じる人が多い
- 30代以降は末端がほてって、手足もほてって
熱くなる。

50代を過ぎるとぼうこう症状が出て尿が少な
くなる。

スイマー☆インタビュー



氏名 関沢 七海 さん
コース名 F1 (学童) コース
現在級 4 級

①なぜ、水泳を始めようと思ったのですか？

A：タイムを縮めたかったから。

②水泳で楽しいところはどんなところ？

A：自由時間の時。

③自分の得意な泳ぎは？

A：クロール。

④水泳で、これからどんな練習がしたい？

A：メドレー。

⑤これからの目標を教えてください。

A：県大会に行くこと。

⑥水泳の他にどんな習い事をしていますか？

A：していません。

⑦習い事のない日は一週間に何日ですか？

A：六日。

⑧コーチに一言どうぞ！

A：これからもよろしくお願いします。

なぞなぞ

みんなで一緒に考えよう！

①ヒトデとカニのじゃんけん、どちらが勝ったで

しょうか？

②くっはくっでも、ひまな人がはいているくっは、

どなんくっ？

③伸びれば伸びるほど縮むものってなーんだ？

④表と裏がいっしょに見えるものってなーんだ？

⑤顔が6つ、目が21、これってなーに？

⑥右足ではふめるけど、左足ではふめないものは

なーんだ？

※答えは会報のどこかにあるよ。

一級入魂 (育成コース)

さあ～新学期の始まりです!!初めての事がたくさん待ち受けています。不安になるときもあるでしょう…でも!なんでも楽しむことが1番!楽しんで泳いでいきましょう♪♪エンジョイ スイミング♪♪

一級進級おめでとう

■多田 汐里さん D1コース

一級進級おめでとう!

練習を休まず、体操も汗をかきながら頑張ってますね!お友達と笑顔で楽しく♪いつまでも!



■斎藤 朱音さん D2コース

一級進級おめでとう!

一生懸命練習した成果が出ました。泳ぎも日に日にうまくなっていますよ。これからも頑張りましょう。



■東海林 岳くん D2コース

一級進級おめでとう!

早く一級になりたくて、朝練習も頑張りました。パワーは超一級です。選手コースでは技術も身につけていこう!



■石垣 大和くん D2コース

一級進級おめでとう!

念願の一級です。今度は選手コースで、仲間と競い合いながら大会に向けて頑張りましょう。



■長谷川 達也くん D2コース

一級進級おめでとう!

練習はいつも真面目に参加しています。努力は必ず実ります。もっとパワーをつけて泳ぎましょう。



■志田 遼太郎くん D2コース

一級進級おめでとう!

元気あふれる泳ぎで、あっという間に一級です。朝練習も頑張っていたからだね。これからも頑張りよう!



■菅野 彩花さん D2コース

一級進級おめでとう!

一度やめてしまったので、勘を取り戻すのにちょっと時間がかかりましたが、見事一級です。よく頑張りましたね。



育成コース（年齢別・種目別）3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	39-53	D1
2	今川 豪	40-25	D2
3	佐藤 亨志郎	41-87	D2
4	加藤 悠平	43-21	D2
4	高橋 星	43-49	D2
6	東海林 岳	43-60	D2
7	佐藤 俊輝	43-98	D1
8	前田 駿	44-04	G1
9	佐藤 雄大	44-26	G12
10	青木 正太	44-87	D1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	今川 豪	45-75	D2
2	栗原 涼太	47-23	D1
3	佐藤 亨志郎	49-13	D2
4	大泉 佑介	49-96	D1
5	佐藤 俊輝	50-04	D1
6	貝山 龍平	50-32	D1
7	武田 旭	50-34	D1
8	菊池 一真	50-52	G12
9	加藤 悠平	51-08	D2
10	星川 慎吾	51-44	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	加藤 悠平	54-18	D2
2	大谷 凌太	54-39	G1
3	栗原 涼太	54-69	D1
4	安藤 雄貴	54-97	D1
5	貝山 航大	55-71	D1
6	長岡 嶺王	55-73	D2
7	佐藤 雄大	56-05	G12
8	貝山 龍平	56-06	D1
9	高橋 英寛	56-49	D2
10	大泉 佑介	56-65	D1

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	栗原 涼太	46-43	D1
2	菊池 賢展	48-74	D2
3	佐藤 亨志郎	50-03	D2
4	長岡 嶺王	50-60	D2
5	佐藤 俊輝	50-97	D1
6	菊池 一真	51-50	G12
7	青木 正太	52-23	D1
8	星川 慎吾	53-57	D2
9	西塔 舜也	53-68	D1
10	加藤 悠平	54-24	D2

男子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	中川 洗弥	32-09	D1
2	原田龍之介	33-71	D2
3	須藤 潤	34-29	D2
4	清水 大貴	36-67	D2
5	伊藤 壮太	36-76	D2
6	深山 陽光	36-85	D2
7	石垣 大和	37-39	D2
8	奥山 翔太	38-09	D2
9	志田遼太郎	38-12	D2
10	菅野亜寿真	38-14	D1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	中川 洗弥	41-29	D1
2	原田龍之介	42-27	D2
3	奥山 翔太	43-11	D2
4	設楽 一騎	43-64	D1
5	栗津 凱士	43-89	D2
6	森 龍彦	44-75	D1
7	須藤 潤	45-95	D2
8	戸田 幹	46-54	D2
9	青柳 孝将	46-85	D2
10	井場 涼介	46-93	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	中川 洗弥	41-69	D1
2	須藤 潤	43-97	D2
3	海谷 昌樹	44-84	D1
4	阿部 周太	45-09	D2
5	菅野亜寿真	46-81	D1
6	松田 航星	47-67	D1
7	加藤 棕介	48-33	D2
8	丹野 僚太	48-76	D2
9	池内 孝平	48-78	D2
10	石垣 大和	49-09	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	須藤 潤	36-22	D2
2	中川 洗弥	38-26	D1
3	原田龍之介	39-87	D2
4	深山 陽光	43-22	D2
5	伊藤 壮太	43-94	D2
6	杳沢 佑樹	45-12	G2
7	長谷川達也	45-58	D2
8	加藤 棕介	45-80	D2
9	設楽 一騎	46-32	D1
10	海谷 昌樹	46-77	D1

女子 10歳以下

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	岩井 樹李	44-15	D1
2	朝倉 美希	45-81	D1
3	宮地夏央里	48-16	D2
4	長岡 葵	48-41	D1
5	武田 幸奈	50-15	D1
6	晋道 美和	50-50	D1
7	吉田 萌乃	50-79	G12
8	金澤千枝里	51-65	D2
9	荒井 虹夏	51-83	D1
10	秋葉 優佳	51-90	G12

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	長岡 葵	47-74	D1
2	朝倉 美希	49-58	D1
3	吉田 萌乃	50-47	G12
4	深瀬 理子	52-04	G1
5	戸田 汐里	54-04	D1
6	庄司 夏音	54-95	D1
7	岩井 樹李	55-17	D1
8	太賀さゆり	55-19	D1
9	宮地夏央里	55-54	D2
10	平幡 妃七	56-71	G12

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	長岡 葵	44-36	D1
2	朝倉 美希	44-46	D1
3	岩井 樹李	47-06	D1
4	宮地夏央里	48-47	D2
5	奥山 祐菜	51-34	D2
6	土屋 里緒	51-40	D1
7	渡辺 歩美	52-10	D1
8	高橋 梓	53-33	D2
9	晋道 美和	53-37	D1
10	寺沢 裕夏	34-20	G1

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	長岡 葵	39-40	D1
2	朝倉 美希	40-13	D1
3	宮地夏央里	41-36	D2
4	平幡 妃七	42-80	G12
5	岩井 樹李	42-83	D1
6	吉田 萌乃	43-85	G12
7	金澤千枝里	44-20	D2
8	土屋 里緒	44-64	D1
9	石垣奈津実	45-13	D2
10	晋道 美和	45-19	D1

女子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	鈴木 映那	36-67	D2
2	三澤 未憂	36-77	D2
3	岸 良菜	37-04	D2
4	齋藤 円香	37-55	D2
5	深山 桜	37-70	D2
6	松浦 未翔	37-97	G1
7	山川奈津子	38-23	D2
8	菅江 美咲	38-34	G2
9	菅野 彩花	38-85	D2
10	寺沢 裕希	38-87	G1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	42-36	D2
2	設楽茉莉花	42-77	D1
3	竹内 友香	43-41	D1
4	山川奈津子	43-93	D2
5	田中 李歩	44-18	D2
6	齋藤 円香	44-88	D2
7	稲垣 綾夏	45-27	D2
8	太田 真美	45-49	D2
9	半田 基子	46-03	D2
10	三澤 未憂	46-05	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	三澤 未憂	46-53	D2
2	設楽茉莉花	47-37	D1
3	高橋 絵里	47-81	D2
4	深山 桜	47-93	D2
5	鈴木 愛実	49-56	D2
6	菊池 千紘	50-01	D2
7	山川奈津子	50-98	D2
8	岸 良菜	51-07	D2
9	安達 奈央	51-09	D1
10	田中 李歩	51-15	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	三澤 未憂	41-50	D2
2	深山 桜	42-10	D2
3	山川奈津子	44-03	D2
4	稲垣 綾夏	44-06	D2
5	高橋 絵里	44-16	D2
6	竹内 友香	44-26	D1
6	田中 李歩	44-26	D2
8	岸 良菜	44-64	D2
9	菅江 美咲	45-47	G2
10	菅野 彩花	45-81	D2

進級おめでとう！

711大会

15級

荒木 隆雄 A3
荒木 美空 A3
三嶽 陽 A3
元木 康翔 B1
元木 啓翔 B1
伊藤 友貴 B2
伊藤 慶紀 B2
伊藤 里愛 C2
鈴木 華 C2
鈴木 隆矢 C2
渡部 玲奈 C2
市村 夏希 C2

14級

奥山 えりか A2
金田 隆志 A3
河野 莉大 A3
高橋 寿実 C1
細川 康生 C1
岩田 大政 C2
森川 順平 C2
三浦 春香 C2
小屋 拓豊 C2
伊藤 舞雪 C2
須貝 実桜 C2
鎌田 なな子 C2
関 康貴 F1
寺崎 美穂 F1
長谷川 綾音 F1

13級

本田 ひとみ A2
羽太 亮祐 B1
神尾 怜那 B2
遠藤 諒太 B3
渡邊 優里 B3
佐竹 玲奈 C1
開沼 智博 C1
芳賀 彩人 C1
小松 明日香 C1
高橋 瑠佳 C2
笹川 舞花 C2
児玉 卓也 C2
清野 光希 C2

12級

高橋 千夏 A2
山川 侑亮 B3
大井 遼 C2
横山 優華 C2
山本 聖也 C2
鈴木 颯 C2

笹原 直人 C2
関 優太 C3
高橋 桃花 C3
荒井 琢治 C3
富樫 祐衣 F1

11級

吉田 百迅 A1
伊藤 純哉 B3
太田 楓生 B3
配野 史帆 B3
加藤 瑞己 B3
阿部 萌香 B3
広谷 果奈美 C1
高橋 寛己 C2
田苗 聖香 F1
武田 玲奈 F1
武田 祐果 F1
寺崎 美紀 F1

10級

吉田 卓未 A2
岩井 悠哉 A2
川口 実結 B1
土屋 美月 C1
本間 唯 C1
橘 孟 C1
小鹿 葉奈 C2

9級

青柳 美帆 B2
佐藤 滉基 B2
札野 夢葉 C1
武田 聡太 C1
鎌田 玲未 C2
高橋 真歩 C3
兼村 聡大 F1
佐藤 嵩人 F1
熊谷 直人 F1

8級

佐々木 諒 B1
知念 由修 B1
橘 うらら B2
岩田 開拓 B2
大澤 優希 B2
高橋 慧 B3
山田 悠平 B3
野口 麻衣 B3
森 美姫 C1
井上 僚 C1
石山 太一 C1
増田 文香 C2
佐藤 陽七星 F1

7級

志鎌 リアム B2
山川 魁哉 B2
前田 淳 B2
近江 一希 B3
結城 大地 C1
結城 拓海 C1
林 実紀 C1
大山 和幸 C2
遠藤 紀夏 C2
工藤 優 C3
伊藤 宗文 C3
松田 隼風 C3

6級

細川 貴史 B2
鈴木 真奈 C2
三澤 由夢 C2
齋藤 光恵 C2
金澤 紗理菜 C2
會田 三郎 C3
前田 馨人 C3
伊藤 祐弥 C3
佐藤 太一 F1

5級

田苗 幸大 C1
武田 彩 C1
大場 渚沙 C1
石塚 真由 C3
秋葉 優佳 C3

712大会

15級

上田 健太郎 A2
芳賀 大也 A2
栗野 真彩 B3
山川 愛佳 B3

14級

多田 一輝 B2
松下 莉子 B3
伊藤 岳 B3
佐藤 有真 C2
山口 可鈴 C2

13級

今野 初芽 A1
稲毛 光莉子 A1
佐藤 美咲 A2
石原 奏 B1
太賀 勇登 B1
佐藤 理乃 B1

片山 寧々 B2
清水 優心 B2
伊藤 舞雪 C2
堀 裕悦 C3
鈴木 烈 C3
佐藤 大雅 C3

12級

齋藤 直樹 A2
熊谷 航 B1
笹原 一 C2
加藤 歩美 C2
黒坂 航輝 C3
高橋 輝晃 C3
荒井 優太 C3
伊藤 悠 C3
山川 直樹 C3

11級

高橋 千夏 A2
深瀬 有沙 B1
石井 錬 B3
栗野 竜希 B3
大宮 悠貴 C2
北澤 朗斗 F1
山田 裕希 F1

10級

太田 楓生 B3
配野 史帆 B3
宗片 駿平 C2
小山 拓海 C2
熊谷 美咲 C2

9級

横澤 拓海 B1
會田 紗瑛里 B1
川口 実結 B1
高橋 雄大 B3
高橋 毅 B3
斉藤 咲希 C2
大橋 由奈 C2
大場 友貴 C2
黒田 早穂 C2
三澤 英美子 C2
三澤 英介 C2

8級

加藤 杏佳 B1
加藤 千明 B1
吉田 和生 B2
兼村 聡大 F1
佐藤 嵩人 F1
熊谷 直人 F1
小山 寛起 F1

7級

仁藤 豪 C1
佐藤 耕大 C1
沼澤 航太 C2
小林 裕次郎 F1
村山 智栄大 F1

6級

齋藤 光 C1
加藤 広海 C2
東海林 のん C3

5級

遠藤 朱華 C2
佐藤 芹香 C2
齋藤 光恵 C2
小関 杏菜 C2
奥山 亜海 C3

335回進級記録会 育成コース

3級

庄司 夏音 D1
貝山 龍平 D1
太賀 さゆり D1
加藤 優志 D2
平幡 妃七 G12
佐藤 雄大 G12
奥山 新也 G12
大槻 留美 G12

2級

菅野 亜寿真 D1
土屋 里緒 D1
佐藤 俊輝 D1

なぞなぞのこたえ

カニ たいくつ スポーツの記録
野球の得点板 さいころ 左足



200m個人外レ記録会

佐藤 優	E 1	2-37-95	⑧
佐藤 遥	E 1	2-38-57	⑧
須藤明日香	E 1	2-38-57	⑦
安達 駿	E 1	2-38-96	⑥
井幡 葉月	E 1	2-41-14	⑧
三浦 鷹	E 1	2-41-78	⑥
小林 颯太	E 1	2-41-90	⑥
設楽 和宏	E 1	2-42-19	⑥
漆山 達哉	E 1	2-43-09	⑦
寒河江研吾	E 1	2-43-48	④
赤坂雄一郎	E 1	2-43-57	⑥
齋藤 達也	E 1	2-43-57	⑥
五十嵐広一	E 1	2-43-59	⑥
橋本 優希	E 1	2-44-05	⑦
中野 まよ	E 1	2-44-77	⑨
佐藤 朱里	E 1	2-46-13	⑥
伊藤壮太郎	E 1	2-46-70	④
川部 菜奈	E 1	2-47-56	⑥
長岡 拓見	E 1	2-47-60	⑥
土屋 美咲	E 1	2-48-47	⑥
高橋 二葉	E 1	2-49-41	⑥
平 まり子	E 1	2-49-49	⑤
奥山 尚樹	E 1	2-49-87	④
白田 姫子	E 1	2-50-32	⑦
細川 勝矢	E 1	2-50-72	⑥
白田 真織	E 1	2-51-94	⑦
新宮 琢未	E 1	2-51-94	④
佐藤 直子	E 1	2-52-26	⑧
池野まりん	E 1	2-52-35	⑥
深瀬 真由	E 1	2-52-42	⑦
渡部 里奈	E 1	2-52-73	⑥
村井 志帆	E 1	2-54-87	⑤
佐藤佳央理	E 1	2-55-80	⑥
富谷 茜	E 1	2-55-81	⑥
長岡 拓武	E 1	2-55-81	⑧
知念 沙紀	E 1	2-56-50	⑦
沼沢 駿介	E 1	2-56-77	①
黒須 聡瑛	E 1	2-57-10	⑤
遠藤 希恵	E 1	2-59-17	③
兼村 郁美	E 1	2-59-24	③
渡辺 美音	E 1	2-59-90	⑧
深瀬 孝介	E 1	2-59-95	⑥
菊池 脩人	E 1	3-00-58	⑥
広谷 知美	E 1	3-00-78	⑤
藤田 麻矢	E 1	3-01-70	④
鈴木里佳子	E 1	3-01-77	⑤
鈴木 瑠花	E 1	3-02-05	⑤
石垣 亮	E 1	3-02-07	④
中井川 歩	E 1	3-02-30	⑥
阿部 郁人	E 1	3-02-35	⑥
三澤ひかり	E 1	3-04-10	⑤
木村 郁美	E 1	3-04-37	⑤
設楽 一人	E 1	3-05-69	⑤
加藤 恵	E 1	3-06-06	②
武田 真優	E 1	3-07-22	⑦
深瀬 里紗	E 1	3-07-97	②

清野 祐輔	E 1	3-08-78	①
佐藤 光翼	E 1	3-08-91	①
奥山 詩帆	E 1	3-09-14	④
小林真美子	E 1	3-09-61	③
坂上 実鈴	E 1	3-09-67	③
矢萩 丈	E 1	3-11-22	④
佐藤 杏	E 1	3-11-92	②
佐藤 大斗	E 1	3-12-77	
大宮 愛美	E 1	3-13-32	②
多田 亮	E 1	3-13-79	
土屋 優	E 1	3-15-20	③
新野ひかる	E 1	3-15-69	①
伊藤 直人	E 1	3-16-57	
岡部 朋佳	E 1	3-16-73	⑤
安孫子重宏	E 1	3-17-27	⑤
星川 隼人	E 1	3-17-41	③
杉本早侑美	E 1	3-18-67	②
三浦 由希	E 1	3-23-03	
渡辺 達也	E 1	3-24-33	
峯田 奈央	E 1	3-24-43	③
伊藤 匠	E 1	3-24-99	
増子 賢人	E 1	3-25-33	
中井川 燿	E 1	3-26-67	⑧
湯口 聖菜	E 1	3-27-46	④
野村 悠起	E 1	3-27-48	⑤
齋藤 彩佳	E 1	3-27-66	①
平 りさ子	E 1	3-28-17	⑤
矢萩 晴	E 1	3-28-70	⑤
相田 葉里	E 1	3-29-72	②
山川 佳斗	E 1	3-29-91	①
橘 洋司	E 1	3-31-59	⑤
原田 大樹	E 1	3-35-96	③
鈴木 真叶	E 1	4-01-75	
Best-Time			

400m個人外レ記録会

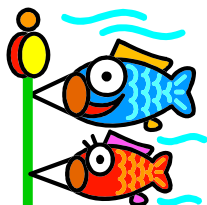
川又 友彰	E 2	4-51-33	⑪
鈴木 健司	E 2	5-07-61	⑨
五十鈴川駿	E 2	5-11-55	⑧
富澤 亮平	E 2	5-13-20	⑦
松本いづみ	E 2	5-20-39	⑨
田中 雄大	E 2	5-21-68	⑥
向 周太	E 2	5-23-32	⑥
佐藤 駿	E 2	5-27-16	⑤
庄司 壮諒	E 2	5-28-06	⑤
会田 夏子	E 2	5-28-38	⑨
安達 雪鈴	E 2	5-29-20	⑨
町田 優理	E 2	5-29-75	⑧
佐藤 風太	E 2	5-29-87	⑦
江口 幸希	E 2	5-32-54	⑧
中野 まや	E 2	5-34-52	⑦
山口 晃生	E 2	5-39-58	⑤
佐藤 瑠利	E 2	5-41-24	⑦
Best-Time			

行事日程 (平成20年4月・5月)

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。



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



5

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

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。

5/6のみ振替練習があります。

5/6(火)→5/9(金)振替になります。

5/7～15	337回進級記録会(育成)
5/15～17	718回クラブ大会
5/29～31	719回クラブ大会
5/10～11	室内選手権(鶴岡)
5/31	地区高校(落合)
4/29～5/6	定期補修工事のため休館



大ベスト賞決定

3月の大ベスト賞は、多田亮くんです。人にはそれぞれ持ち味があり、成長の仕方もスピードもみんな違います。少しずつ力をつける人や急に伸びる人もいます。毎日、目標をもって練習すれば遅かれ早かれ必ず伸びていきます。大切なことはもっと上手になりたい、速くなりたいと思う気持ちだと思います。来月もベスト目指し頑張ろう！亮くん大ベスト賞おめでとう！！

多田 亮くん

3分20秒88



3分13秒79



4月の目標！

着替えが終わったらバックに入れ



ロッカーへ入れましょう！



安全

バスが走っている時は



前を向いて座りましょう！

お願い

父兄のみなさん、いつも送迎ご苦労様です。

毎回、練習日の送迎は大変だと思います。駐車場も限りがあり、止められないこともあると思いますが、路上駐車は絶対にやめて下さい。子供達が横断する時に、視界が悪くて事故につながったり、走行車の妨げになったり、車同士の事故にもなりかねません。事故が起きる事を考えれば、少し時間をずらして来たほうがいいこともあります。

走行車の迷惑も考えていただき、ご協力をお願いいたします。

編集後記

お花見の季節です。桜の一年のスタートというのは、いつかわかりますか？咲いたときでなくて花が散った時が始まりです。散ってはじめて芽が出て、そこから夏秋冬と力をためて辛抱しながら翌年の春までずっと準備して花を咲かすのは、最後の仕事なんです。何事もコツコツ準備と、辛抱が大切なんですね。

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/>