



ドルフィン

2008

12

内陸地区BC級水泳記録会 12/7



内陸地区年齢別 B C 級水泳記録会

2008年12月7日(日)山形ドルフィンクラブ

<男子> (3位までの入賞者のみ)

☆200m個人メドレー

11才 渡部 美音 2'53"24 2位

☆50m背泳ぎ

9才以下 工藤 陸 49"60 2位

11才 安孫子重宏 40"97 2位

今川 豪 41"75 3位

☆50m平泳ぎ

9才以下 菊池 一真 47"49 1位

10才 長岡 拓武 45"61 2位

橘 洋司 46"78 3位

12才 菊池 脩人 40"59 1位

星川 隼人 43"57 3位

☆50mバタフライ

9才以下 星川 慎吾 40"10 2位

11才 矢萩 丈 34"89 1位

伊藤 祐弥 39"67 2位

12才 星川 隼人 38"57 3位

13才 石垣 亮 36"49 3位

☆50m自由形

9才以下 菊池 一真 37"29 2位

星川 慎吾 37"94 3位

10才 長岡 拓武 34"17 3位

11才 渡部 美音 33"46 2位

山川 佳斗 33"77 3位

☆100m平泳ぎ

11才 安孫子重宏 1'35"91 1位

12才 菊池 脩人 1'27"50 1位

☆100m自由形

11才 矢萩 丈 1'10"28 2位

<女子>

☆50m平泳ぎ

10才 深瀬 理子 45"05 1位

11才 長岡 葵 43"86 2位

岡部 朋佳 44"98 3位

☆50mバタフライ

10才 矢萩 晴 37"87 3位

11才 武田 真優 37"11 2位

知念 沙紀 37"22 3位

12才 峯田 菜央 39"83 2位

☆50m自由形

11才 岡部 朋佳 34"78 2位

☆100m平泳ぎ

11才 松本さとみ 1'32"37 2位

吉田 萌乃 1'35"79 3位

☆100m自由形

11才 松本さとみ 1'10"01 1位

知念 沙紀 1'12"92 2位

武田 真優 1'15"12 3位

13才 鈴木 真叶 1'22"28 3位



育成コース朝練習のおしらせ!

育成コースで進級するためには制限タイムをクリアしなければなりません。少しでも多く泳いで進級へ近づいていきましょう! 朝練習では、フォームの修正・体力アップ・筋力アップのためにさまざまな練習を行っています。

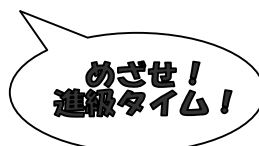
進級したい! 体力をつけたい! かつこよく泳ぎたい! とにかく泳ぎたい! なんでもOKです。

曜日	時間
土	9:00~10:30
日	

	50m平泳ぎ	バタフライ+背泳ぎ+クロール
4級→3級	10才以下 56秒5	2分35秒1
	11才以上 52秒0	2分28秒1

	50mバタフライ
3級→2級	10才以下 51秒5
	11才以上 47秒0

	100m個人メドレー
2級→1級	10才以下 1分50秒0
	11才以上 1分41秒0



気を付けたい、ドライスキン（乾燥肌）！

〔 なぜ、ドライスキンを放置してはいけないのか？ 〕

幼児期から小学校低学年にかけて、腕や脚、背中などの皮膚がかさかさして白い粉がふいたように乾燥している子供が多く見られると思います。

アトピー性ドライスキン（乾燥肌）と言う最も軽い症状で乾燥しているうえに鳥肌のような小さな白い点状が毛穴に見られるという肌の状態だそうです。

また、このドライスキンをケアせずに放置していると本格的なアトピー性皮膚炎に発展する可能性があるといわれています。

〔 なぜ、ドライスキンがアトピー性皮膚炎になっていくのか？ 〕

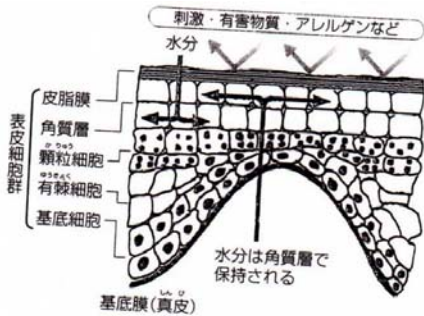
皮膚とは人のからだの最も外側にあつて、下界のさまざまな刺激や有害物質から守ってくれて、生きていくうえで必要な水分を外へ逃がさないというとても大切な役割をしています。

皮膚は何層にも重なっていてレンガの壁のように厚くなり、バリヤしているそうです。

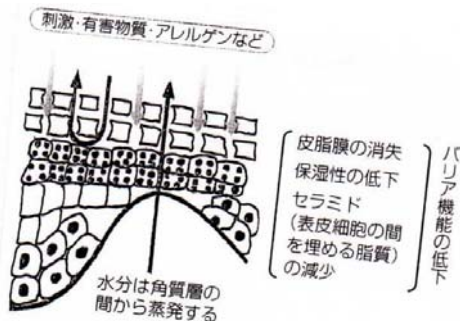
また、外側になるにつれてつぶれた形になりますが、はがされないようにしっかりとくっついて皮膚の外側を覆い、皮膚の表面には、毛穴からベール（あぶら）を作ることにより乾燥を防いでくれるそうです。

ドライスキンの人はこのベール（あぶら）が少ないためにはがられないようにバリヤしている機能が効かなくなり破れて隙間ができその隙間から刺激や有害物質が直接、肌に入ってしまうためにアレルギーの原因となるんだそうです。

● 正常の人の皮膚状態



● ドライスキンの人の皮膚状態



〔 ドライスキンを防ぐには？ 〕

ドライスキンは放置しないで、アトピー性皮膚炎に発展する前の症状と考えて、スキンケアをしっかりと行うことが予防につながるそうです。

お風呂では、ただでさえ少ないベール（あぶら）を奪われないように、また、はがれやすい角質層を傷めないように、石けんを泡立てて、泡たっぷりで強くこすらず優しく丁寧に手で洗うように心掛けた方がいいそうです。

*お湯が熱過ぎたり長く湯船につかったりするのはかだのベール（あぶら）を奪い取られるために、かゆみが発生しやすくなるそうです。

また、入浴後は一時的に水分を含んでしっとりとしているように見えても、後で、乾燥しかさかさになるために素早く保湿剤を塗るようにしましょう。



保湿剤の種類

☆乾燥しにくい人、夏場や湿度の高い時期

べたつくものでなく皮膚を少し湿らせる、乳液状のものやローションタイプ、化粧水のようなものを使いましょう。

☆乾燥しやすい人、空気が乾燥しやすい秋から冬にかけて
クリーム状のものやワセリン基剤の軟膏をつかきましょう。
表面に被膜をつくり、水分の蒸発を防ぎましょう。

☆保湿効果を維持する物質や成分

- ・尿素
- ・ヒアルロン酸
- ・S-コラーゲン
- ・ヘパリン類似物質
- ・ツバキ油
- など
- ・セラミド
- ・スクワラン

スイマー☆インタビュー



氏名 五十嵐 賢大 くん
コース名 A2 (園児) コース
現在級 15 級

①なぜ、水泳を始めようと思ったのですか？

A：水が好きだから。

②水泳で楽しいところはどこ？

A：ラッコみたいに浮くこと。

③自分の得意な泳ぎは？

A：けのび。

④水泳で、これからどんな練習がしたい？

A：クロール・足ひれつけて泳ぐこと。

⑤これからの目標を教えてください。

A：ヘルパー1個で泳げるようになりたい。

⑥今、自分のはまっていることは？

A：サッカーです。

⑦⑥での理由は何ですか？

A：上手にないたいからです。

⑧コーチに一言どうぞ！

A：これからもがんばります！

なぞなぞ

- ① 引いたり、かけたりするのに計算じゃないよ。これなーんだ？
- ② こわして使うものなーんだ？
- ③ 昼は短いのに、夕方になると長くなるものってなーに？
- ④ ひろったのにお金を取られるなんてひどいよね。何をひろったのかな？
- ⑤ 何回でも部屋の中。なーんだ？
- ⑥ 出かけるときは2つなのに、帰ってくるときは1つ。これってなーに？

一級入魂 (育成コース)

そろそろ雪が空から舞い散り、さむ～いさむ～いとコタツで丸くなってしまいますね…子供は風の子！元気な子！寒さなんて吹き飛ばそう！風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう！

☆☆☆ 1級進級おめでとう☆☆☆



■佐藤 裕季さん D1コース
一級進級おめでとう！

練習休まないで来た成果がやっとなりましたね。言われた事をしっかりできる、素直さを持っていますね。これからも応援しています。



■志田 夏実さん D1コース
一級進級おめでとう！

いつも一番後ろで泳いでいますが、練習は真面目に頑張っていました。これからは、積極的に練習していければ、もっと速くなるでしょう。前へどうぞ！！



■太賀 さゆりさん D1コース
一級進級おめでとう！

楽しそうに練習していますね。なつみと競い合いながら、一つ一つステップアップできるようにこれからも練習していこうね。さゆりならできるでしょう！！



■今川 豪くん D2コース
一級進級おめでとう！

人数が多い中でもしっかり練習してきた成果ができましたね。いつも後ろで泳いでいるので、もっと前に出て練習できるようになりましょう。



■設楽 ひかるさん D2コース
一級進級おめでとう！

進級するの早かったね～。いつもニコニコ練習頑張りました。いつもイタズラばかりしてたけど・・・。選手コースではイタズラしないようにね！頑張れよ！



■吉田 実礼さん D2コース
一級進級おめでとう！

ちょっと控えめな感じだけど、実はいいキャラしてますね。練習もしっかりやるし、話も聞ける。これからも今までみたいに、練習しっかりしようね！



■庄司 京介くん G1・2コース
一級進級おめでとう！

先頭きって積極的にみんなをひっぱるお兄さんのような存在。これからもドン・ミンナのリーダーでいてください。前へ前へとひっぱって行ってください！

育成コース（年齢別・種目別）11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	野口 優希	41-38	D1
2	林 諒一郎	42-37	D1
3	森谷 祐大	42-85	D2
4	町田 稜人	44-11	D2
5	貝山 龍平	44-93	D1
6	高橋 星	45-16	D2
7	荒木 絢汰	45-81	D1
8	奈良崎一聖	46-21	D2
9	山川 直輝	46-57	D2
10	兼村 聡大	46-65	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	野口 優希	48-77	D1
2	貝山 龍平	49-40	D1
3	森谷 祐大	49-96	D2
4	林 諒一郎	50-11	D1
5	兼村 聡大	50-33	D2
6	野村 雄昂	51-54	D2
7	工藤 陸	51-67	D2
8	荒木 絢汰	51-70	D1
8	齋藤 明仁	51-70	G1
10	町田 稜人	52-33	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	荒木 絢汰	53-15	D1
2	野口 優希	53-75	D1
3	町田 稜人	54-01	D2
4	板垣 泰世	55-36	D2
5	森谷 祐大	55-55	D2
6	奈良崎一聖	56-32	D2
7	齋藤 明仁	56-40	G1
8	貝山 龍平	56-89	D1
9	林 諒一郎	57-71	D1
10	野村 雄昂	58-07	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	林 諒一郎	50-91	D1
2	荒木 絢汰	50-92	D1
3	貝山 龍平	51-54	D1
3	兼村 聡大	51-85	D2
5	山川 直輝	53-66	D2
6	町田 稜人	53-85	D2
7	野口 優希	54-62	D1
8	奈良崎一聖	57-32	D2
9	森谷 祐大	58-33	D2
10	野村 雄昂	58-94	D2

男子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	工藤 凌	34-96	D2
2	志田遼太郎	35-15	D2
3	長谷川達也	36-27	D2
4	伏見 和明	36-33	G2
5	阿部 蓮	37-12	D2
6	池内 孝平	37-20	D2
7	庄司 京介	37-34	G12
8	船田 裕哉	37-57	D2
9	神保 拳	37-83	D2
10	佐藤 雄大	37-85	G2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	今川 豪	43-23	D2
2	池内 孝平	44-10	D2
3	菅江 浩平	44-48	G12
4	工藤 凌	44-84	D2
5	谷口 僚佑	45-61	D1
6	山川 卓也	46-22	D2
7	高橋 航	46-48	G12
8	戸田 幹	46-73	D2
9	長谷川達也	47-19	D2
10	伊藤 壮太	47-26	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	阿部 周太	43-18	D2
2	池内 孝平	43-74	D2
3	伏見 和明	43-98	G2
4	船田 裕哉	44-97	D2
5	三澤 康介	46-18	D2
6	佐藤 雄大	46-68	G2
7	長谷川達也	47-73	D2
8	工藤 凌	47-76	D2
9	庄司 京介	47-99	G12
10	齊藤 諒三	48-52	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	長谷川達也	38-92	D2
2	志田遼太郎	41-03	D2
2	阿部 蓮	42-81	D2
4	庄司 京介	44-36	G12
5	三澤 康介	44-63	D2
6	船田 裕哉	44-86	D2
7	阿部 周太	44-93	D2
8	工藤 凌	45-58	D2
9	齊藤 諒三	45-80	D2
10	池内 孝平	46-31	D2

女子 10歳以下

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	瀬野由佳子	39-41	D2
2	石垣奈津実	42-77	D2
3	小関 郁果	43-50	G12
4	和田かれん	44-91	D1
5	奥山 亜海	44-92	G12
6	設楽ひかる	44-94	D2
7	深瀬可奈子	45-29	G2
8	太賀さゆり	45-63	D1
9	川又カンナ	46-00	G12
10	本地紗也佳	46-43	D1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	瀬野由佳子	46-07	D2
2	和田かれん	47-44	D1
3	石垣奈津実	48-55	D2
4	武田 彩	52-00	D1
5	太賀さゆり	52-33	D1
6	三浦菜都子	52-46	D2
7	川又カンナ	52-57	G12
8	赤坂 史奈	52-57	D1
9	伊藤 彩香	52-63	D1
10	小関 郁果	52-70	G12

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	野口 桃香	53-94	G12
2	太賀さゆり	54-75	D1
3	瀬野由佳子	55-45	D2
4	石塚 光里	55-50	D1
5	伊藤佐和子	55-94	D2
6	川又カンナ	55-99	G12
7	石垣奈津実	56-58	D2
8	小関 郁果	56-59	G12
9	三浦菜都子	56-60	D2
10	設楽ひかる	57-00	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	石垣奈津実	48-90	D2
2	太賀さゆり	49-07	D1
3	瀬野由佳子	49-78	D2
4	小関 郁果	51-34	G12
5	石塚 光里	53-07	D1
6	大宮 咲希	53-63	G2
7	齋野恵利花	54-39	D2
8	野口 桃香	54-59	G12
9	川又カンナ	55-04	G12
10	伊藤佐和子	55-28	D2

女子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	高橋 絵里	34-03	D2
2	深山 桜	34-95	D2
3	森谷ひなた	36-98	D2
4	豊田 百萌	37-08	D2
5	竹内 友香	37-35	D1
6	鈴木 梨沙	38-53	G2
7	酒井 美咲	38-57	D2
8	菅野 彩花	35-58	D2
9	東海林楓加	38-68	D2
10	宮地夏央里	39-33	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	41-99	D2
2	菅野 彩花	43-37	D2
3	竹内 友香	43-48	D1
4	大場 美波	43-63	D1
5	豊田 百萌	43-69	D2
6	高橋 絵里	43-86	D2
7	鈴木 梨沙	46-03	G2
8	松田 桜	46-21	D2
9	酒井 美咲	46-34	D2
10	桂木和花子	46-44	G1

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	高橋 絵里	45-51	D2
2	深山 桜	46-32	D2
3	佐藤那々絵	49-47	D2
4	深山 椿	49-57	D2
5	竹内 友香	49-63	D1
6	富谷のぞみ	49-69	G2
6	鈴木 梨沙	49-69	G2
8	戸田 汐里	50-19	D1
9	酒井 美咲	50-35	D2
10	成瀬 彩夏	50-54	G12

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	40-19	D2
2	高橋 絵里	41-55	D2
3	鈴木 梨沙	43-04	G2
4	菅野 彩花	43-07	D2
5	結城 美穂	43-20	D2
6	佐藤那々絵	43-29	D2
7	宮地夏央里	43-32	D2
8	竹内 友香	43-48	D1
9	志田 夏実	43-53	D1
10	大場 美波	45-70	D1

進級おめでとう！

728大会

齋藤 たまき C3
奥山 美里 C3

7級

藤木 駿之介 C2
小林 静香 C2
藤田 凜 C3
黒沼 徹 C3
板垣 由悟 F1
井上 蓮斗 F1

中野 晃輔 B3
山本 聖也 C2
加藤 歩美 C2

15級

12級

金子 稚奈 C1

6級

13級

8級

菊地 康晃 A1
大井 琉空 A3
後藤 結衣 A3
阿部 姫樂々 B1
川口 日和 B3
鈴木 雅也 B3
武田 峻輔 C2
長岡 咲季 C2
宮村 奈緒 C3
鈴木 美穂 C3
藤田 凜 C3
高橋 佑典 C3
黒沼 徹 C3
佐藤 杏海 F1

奥山 悠輔 B1
佐藤 美咲 B2
秋場 勇星 C1
斉藤 猛広 C3
佐藤 大雅 C3
吉田 里香 C3
鈴木 菜々子 C3

今野 桃子 C1
樋口 安未 C1
鈴木 えみり C1
深瀬 裕一郎 C2
佐藤 克洸 C3

五百川 遥 A3
齋藤 友喜 B1
長岡 将吾 B2
石山 理子 B2
麦倉 惟月 B3
鈴木 将斗 B3
内和 拓巳 C1
西長 奏絵 C1
田制 佑介 C3
児玉 恭輔 C3
三浦 春香 F1

後藤 早瑛 B3
渡邊 美幸 B3
佐藤 大晴 C3
寺崎 美紀 F1
阿部 萌香 F1

11級

5級

12級

7級

14級

斉藤 駿介 B3
松井 瑞季 B3
松田 佳那子 B3
杉田 悠介 B3
井上 紗希 C1
齊藤 沙緒里 C1
新野 晃太郎 C1
石澤 真喜 C1
細川 康生 C1
菊地 優吾 C1
北中 瑛紀 C1

橋本 惇 C1
岩井 樹杏 C1
沼澤 航太 C2
金澤 紗理菜 C2
増川 紘太 C2
秋田 花菜 C2
奥山 海音 C3
増川 紘太 F1

小松 蓮 A1
三浦 峻 B1
野崎 祐太 B2
小関 大貴 B3
小屋 良颯 C2
細川 瑛司 C2
朝倉 七星 C2
小林 輝 C3
長谷川 綾音 F1

伊藤 太一 C1
小松 純也 C1
後藤 桃果 C2
高橋 歩未 C2
米野 真央 C3
佐藤 嵩人 F1

10級

4級

11級

6級

深瀬 佳苗 B1
佐藤 光 B1
斎藤 瑠梨花 B1
永見 健太郎 B1
野口 俊希 B1
野本 葉 C1
長岡 大樹 C1
長岡 公希 C1
村松 龍生 C2
長谷川 光 C2
北村 洸人 C2
佐藤 充 C3
児玉 洋夢 C3
佐々木 宏晟 C3
佐藤 知香子 C3

渡部 明音 A1
吉田 一貴 B1
馬場 快弥 B1
三浦 遥斗 B2
鈴木 剛志 C1
林 彩代 C1
村川 椿 C1
佐藤 光星 C1
土屋 樹里 C2
小林 太一 C3
吉原 大介 C3

長谷川 勝成 C1
遠藤 朱華 C2
松田 隼風 C3
村山 智栄大 F1

尾形 颯斗 B2
渡邊 優里 B3
荒木 万由子 C2
木之内 和子 C2
東海林 大 C3

井上 僚 C1
知念 由修 C1
横山 龍也 C1
谷口 虎太郎 C2
佐藤 陽七星 F1
菅井 ゆり佳 F1

9級

729大会

15級

11級

5級

奥山 えりか A2
森谷 太一 B1
國井 亮都 B1
田中 柊羽 B2
鈴木 龍之介 B2
山川 詩織 B3
山口 一成 C1
岩田 大政 C2
市村 夏希 C2
村松 優生 C2
熊谷 友貴 C2
小山 将季 C3

佐藤 界人 C3
遠藤 巧也 C3
齋藤 裕太 C3

青柳 秀哉 A2
樋口 琉也 B1
石澤 拓也 B1
佐藤 優衣 B2
布施 堯之 C1
高菱 剛 C1
長谷川 怜央那 C2

10級

今野 桃子 C1
和田 奈津実 C1
半田 覚子 C2
今野 寧音 C2
菅原 維 C3

8級

14級

10級

4級

齋藤 直樹 A2
高橋 千夏 A2
小松 純也 C1

小松 凜 A1
矢崎 華 B1
國井 信之介 B1
鈴木 雅也 B3
新野 まどか C1
設楽 悠人 C1
相原 怜音 C2
三澤 啓図 C2

大井 空龍 B3
朝倉 玄喜 B3
内田 航平 C1
片桐 未来 C2
鈴木 力也 C2
高内 滯奈 C3

石川 実奈 C2
野村 笑 C2
秋貞 舞衣 C2
松浦 裕哉 C3

9級

佐々木 皓亮 B3
谷口 僚汰 B3

お知らせ
E1コースの記録が
10月と11月が逆に
なりました。
お詫びし訂正します。

E 1 コース記録会 200m個人対決

中野 まよ	E1	2-42-48	⑧	渡辺 達也	E1	3-03-93	②
五十嵐広一	E1	2-41-11	⑤	多田 亮	E1	3-04-99	①
新宮 琢未	E1	2-41-14	⑤	岡部 朋佳	E1	3-05-99	⑥
高橋 二葉	E1	2-41-14	⑦	星川 隼人	E1	3-06-39	③
佐藤 直子	E1	2-43-33	⑧	安孫子重宏	E1	3-06-58	⑤
松本さとみ	E1	2-43-36	⑨	笹 汐莉	E1	3-09-82	①
深瀬 真由	E1	2-45-65	⑦	設楽茉莉花	E1	3-10-72	③
兼村 郁美	E1	2-46-71	⑥	中井川 耀	E1	3-13-03	⑦
長岡 拓見	E1	2-47-38	⑤	山川 佳斗	E1	3-13-11	④
黒須 聡瑛	E1	2-48-58	⑤	佐藤亨志郎	E1	3-14-71	③
知念 沙紀	E1	2-49-50	⑧	長岡 葵	E1	3-14-84	④
白田 姫子	E1	2-51-05	⑥	湯口 聖菜	E1	3-16-11	⑤
広谷 知美	E1	2-52-00	⑦	平 りさ子	E1	3-17-08	⑤
渡辺 美音	E1	2-52-69	⑦	東海林 岳	E1	3-17-79	③
長岡 拓武	E1	2-53-05	⑨	原田 大樹	E1	3-18-72	③
白田 真織	E1	2-53-50	⑤	設楽 一騎	E1	3-18-99	①
深瀬 孝介	E1	2-54-30	⑤	星川 慎吾	E1	3-19-80	⑥
中井川 歩	E1	2-55-68	⑦	相田 葉里	E1	3-20-50	③
菊池 脩人	E1	2-57-92	④	三浦 由希	E1	3-20-98	
矢萩 丈	E1	2-58-03	⑥	峯田 菜央	E1	3-22-55	③
鈴木真奈美	E1	2-58-11	④	朝倉 美希	E1	3-22-73	③
武田 真優	E1	2-58-24	⑦	高橋 梓	E1	3-25-48	⑧
設楽 一人	E1	2-58-72	⑥	佐々木 光	E1	3-26-90	
野村 悠起	E1	3-00-94	⑧	古内 晴貴	E1	3-27-87	④
栗原 涼太	E1	3-01-46	⑥	吉田 萌乃	E1	3-29-24	②
大宮 愛美	E1	3-01-47	④	菊地 賢展	E1	3-30-93	⑤
橘 洋司	E1	3-01-56	⑧	平幡 妃七	E1	3-32-06	③
加藤 咲季	E1	3-02-10	⑤	深瀬 理子	E1	3-39-95	②
新野ひかる	E1	3-02-95	③	岩井 樹李	E1	3-43-60	
小林真美子	E1	3-03-41	④			Best-Time	

E 2 コース記録会 400m個人対決

川又 友彰	E2	4-55-08	⑨
田中 雄大	E2	5-09-25	⑦
佐藤 風太	E2	5-13-25	⑧
鈴木 健司	E2	5-20-85	⑦
高橋 修一	E2	5-21-15	⑨
安達 駿	E2	5-21-82	⑦
設楽 和宏	E2	5-27-47	⑥
小林 颯太	E2	5-27-89	⑥
渡辺 新奈	E2	5-28-96	⑧
三浦 鷹	E2	5-31-93	⑦
佐藤 優	E2	5-38-24	⑧
小神 美菜	E2	5-39-14	⑧
齋藤 達也	E2	5-43-43	⑤
奥山 尚樹	E2	5-46-65	⑥
佐藤 遥	E2	5-50-50	⑦
五十嵐広一	E2	5-50-82	④
		Best-Time	

3 4 3 回進級記録会

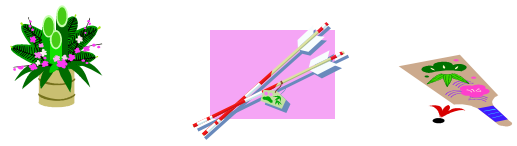
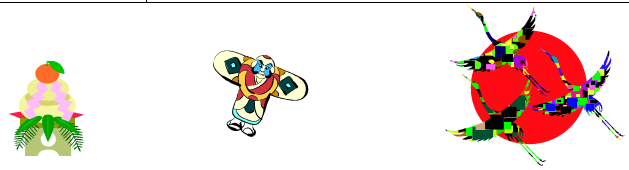
3 級		大澤 優美	D 2
		吉田 美礼	D 2
		松井 聖美	D 2
		瀬野由佳子	D 2
		小関 郁果	G12
		庄司 京介	G12
		伏見 和朗	G 2
2 級		1 級	
		佐藤 裕季	D 1
		志田 夏実	D 1
		太賀さゆり	D 1
		東海林楓加	D 2
		設楽ひかる	D 2
		吉田 美礼	D 2
		今川 豪	D 2
		庄司 京介	G12
		伏見 和朗	G 2
3 級			
		赤坂 史奈	D 1
		和田かれん	D 1
		佐藤 真帆	D 2
		清野 鈴	D 2
		伊藤佐和子	D 2
		奈良崎一聖	D 2
		神保 拳	D 2
		齋藤 明仁	G 1
		秋葉 優佳	G12
		小関 郁果	G12
		山川 菜摘	G12
2 級			
		林 諒一郎	D 1
		今川 豪	D 2
		設楽ひかる	D 2

行事日程 (平成20年12月・平成21年1月)

12	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			

振替練習は、23(火)→26(金)です。
12月29日から1月4日まで年末年始休みとなります。
年末年始の休みの振替練習はありません。

12/1~15	344回進級記録会(育成)
12/11~13	733回クラブ大会
12/25~27	734回クラブ大会
12/7	内陸地区BC級大会(ドルフィン)



1	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

振替練習は、12(月)→15(木)です。
12月29日から1月4日まで年末年始休みとなります。
年末年始の休みの振替練習はありません。

1/1~15	345回進級記録会(育成)
1/8~10	735回クラブ大会
1/22~24	736回クラブ大会
1/10~12	山形県新年フェスティバル(鶴岡)
1/25	春季JOC山形県予選会(落合)



大ベスト賞決定

今月の大ベスト賞は吉田 萌乃さんです。
チャレンジすれば、失敗するのはあたりまえです。
失敗が多いのは、それだけチャレンジしているという証拠です。失敗した人は、そのとき必ず何かを学びます。失敗の数が多いほど、たくさん学びます。そして、どんどん成長していきます。失敗しても、失敗しても、チャレンジできる人が成長を続けます。そして、成功の確率をどんどん上げていきます。成長することが成功なのです。チャレンジし続けているかぎり、あなたはいつも成功間違いなし!

3分29秒24
↓
3分23秒24



お願い

何でもお願いしていますが、まだめがねやゲーム機がなくなっています…とても残念に思っています。大切なものはコーチ室にあずけてください。何よりも他人のバッグをイタズラしたり、盗んだりする行為は犯罪です。これからもコーチたちは見回りし注意をしていきます。イタズラしてしまった人はいけないことをしたとわかっているはずですが！もう一度考え、これからこのようなことがないことをコーチ一同信じています。

12月の目標!

忘れ物をしないように しましょう!



注意

食べ物を更衣室やプールに 持ち込まないようにしましょう!

編集後記

今年も今月が最後となりました。今年は皆様方に、多大なるご迷惑とご心配をおかけしました。来年は気を引きしめ直し新たなスタートをきっていきます今年一年、温かなご支援ご協力を受け賜わり、感謝申し上げます。来年もよろしくごお願い申し上げます

よいお年をお迎えください☆

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/>