

ドルフィン

2009

1

ぼく、わたしの今年の目標



新年フェスティバル水泳競技大会 結果 1/10~12



13~14歳 優秀選手賞
川又 友彰くん



15~18歳 優秀選手賞
山本 和幸くん



15~18歳 優秀選手賞
渡辺 耶唯さん

<男子>

10歳以下

☆50m背泳ぎ 橘 洋司 40秒19 4位
☆50mバタフライ 星川 慎吾 39秒00 5位

11~12歳

☆50m自由形 矢萩 丈 30秒35 8位
☆50m背泳ぎ 渡部 美音 36秒18 6位
☆100mバタフライ 長岡 拓武 1分21秒61 7位

13~14歳

☆50m自由形 漆山 達哉 27秒59 7位
☆100m背泳ぎ 安達 駿 1分07秒87 2位
江口 幸希 1分09秒13 3位
三浦 鷹 1分11秒36 8位

☆200m背泳ぎ 江口 幸希 2分33秒91 8位

☆50m平泳ぎ 川又 友彰 30秒68 **優勝**

☆100m平泳ぎ 川又 友彰 1分05秒04 **優勝**

☆200m平泳ぎ 川又 友彰 2分17秒43 **優勝**

☆50mバタフライ 小林 颯太 30秒01 7位

☆100mバタフライ 佐藤 風太 1分03秒73 4位

☆200mバタフライ 小林 颯太 1分05秒37 7位

☆400m個人メドレー 佐藤 風太 5分03秒68 6位

☆400mフリーリレー 川又・設楽 3分58秒11 4位

☆400mメドレーリレー 安達・川又 4分20秒86 4位

☆400mメドレーリレー 佐藤・設楽

15~18歳

☆100m自由形 江本 遼 56秒36 8位

☆200m自由形 江本 遼 1分59秒64 8位

☆200m背泳ぎ 山本 和幸 2分00秒05 **優勝**

☆50m平泳ぎ 土田 哲哉 30秒71 2位

渡部 翔太 32秒48 7位

☆100m平泳ぎ 土田 哲哉 1分06秒00 3位

☆200m平泳ぎ 土田 哲哉 2分25秒92 5位

☆50mバタフライ 江口 大樹 26秒02 2位

☆100mバタフライ 山本 和幸 56秒11 **優勝**

江口 大樹 56秒25 2位

☆200mバタフライ 江口 大樹 2分06秒05 4位

高嶋 貴利 2分15秒51 6位

☆200m個人メドレー 山本 和幸 2分05秒49 2位

☆400mフリーリレー 山本・江口 3分39秒73 2位

☆400mメドレーリレー 山本・土田 3分51秒69 **優勝**

江口・大木

<女子>

10歳以下

☆50mバタフライ 矢萩 晴 35秒97 3位

11~12歳

☆50m背泳ぎ 中野 まよ 34秒03 3位

☆100m背泳ぎ 中野 まよ 1分12秒24 2位

☆200mメドレーリレー 中野・加藤 2分08秒09 7位

松本・奥山

☆200mフリーリレー 中野・松本 2分21秒53 6位

奥山・加藤

13~14歳

☆100m自由形 渡辺 新奈 1分02秒07 3位

井幡 葉月 1分04秒88 5位

吉田美菜子 1分05秒25 6位

☆200m自由形 渡辺 新奈 2分14秒19 6位

井幡 葉月 2分19秒53 7位

☆800m自由形 橋本 優希 9分59秒38 6位

☆50m背泳ぎ 兼村 郁美 34秒53 8位

☆100m背泳ぎ 會田 夏子 1分11秒36 3位

☆200m背泳ぎ 會田 夏子 2分32秒27 4位

佐藤 遥 2分35秒71 8位

☆50m平泳ぎ 高橋 二葉 38秒61 6位

☆100m平泳ぎ 高橋 二葉 1分15秒90 7位

☆100mバタフライ 白田 姫子 1分21秒59 8位

☆200mバタフライ 白田 姫子 2分55秒44 7位

☆200m個人メドレー 橋本 優希 2分41秒04 7位

☆400m個人メドレー 渡辺 新奈 5分19秒59 **優勝**

會田 夏子 5分24秒30 6位

佐藤 優 5分35秒58 8位

☆400mフリーリレー 渡辺・佐藤 4分16秒66 3位

會田・井幡

☆400mメドレーリレー 會田・高橋 4分43秒59 3位

佐藤・渡辺

15~18歳

☆50m自由形 庄司 華絵 30秒64 8位

☆100m自由形 山中さゆり 1分03秒26 5位

☆200m自由形 中野 まゆ 2分08秒23 3位

山中さゆり 2分15秒56 8位

☆400m自由形 中野 まゆ 4分31秒94 2位

山中さゆり 4分45秒69 7位

☆100m背泳ぎ 大類 麻未 1分04秒47 **優勝**

庄司 華絵 1分13秒25 7位

☆200m背泳ぎ 大類 麻未 2分21秒84 2位

☆100m平泳ぎ 中村 美冴 1分23秒06 4位

☆200m平泳ぎ 中村 美冴 2分55秒86 5位

☆100mバタフライ 渡辺 耶唯 1分00秒09 **優勝**

渡辺 耶唯

東北高校新

鈴木 郁 1分08秒08 5位

☆200mバタフライ 渡辺 耶唯 2分11秒81 **優勝**

渡辺 耶唯

東北高校新

鈴木 郁 2分29秒97 4位

☆400m個人メドレー 渡辺 耶唯 4分48秒52 **優勝**

☆400mフリーリレー 渡辺・中野 4分01秒31 2位

大類・鈴木

☆400mメドレーリレー 大類・中村 4分25秒07 2位

渡辺・中野



寒さしらずの元気な子



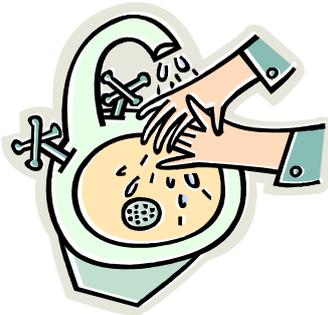
寒いからといって、家にこもっているなんてもったいない。子供は風の子、元気な子。冬だからこそ楽しいスポーツに必要な基礎力を身につける絶好のチャンスです。

そして、家に帰ってきたら「手洗い」「うがい」「水分補給」で、しっかり予防しましょう！

冬は乾燥の季節です。ウイルスは、鼻などの粘膜が十分湿った状態であれば、進入をふせぐことができますが、粘膜が乾燥すると、とたんにウイルスが体内に侵入しやすくなり、体調を崩してしまいます。だからこそ、次の3つのポイントを毎日続けて元気に過ごしましょう。

手洗い

石けんを使ってしっかりあらいましょう。特に口や鼻の周りにふれたときは、手洗いを心がけてください。



水分補給

カラダへの吸収を考えたイオン飲料が最適です。



うがい

すすぐ回数をふやした方が効果的です。(5回～10秒を3回以上) 上を向いてのどの奥に水がいくようにしましょう。



「咳エチケット」をご存じですか？

マスクをせずに咳、くしゃみをするとうイルスが2m～3m飛ぶといわれています。そのことで、2m～3m以内にいる方が感染を受ける可能性があるということです。そこで必要なのが「咳」エチケットです。

エチケット 1

咳やくしゃみをするときは、ティッシュで口と鼻をおおい他の人から顔をそらしましょう。



エチケット 3

使用したティッシュはすぐゴミ箱に捨てましょう。



エチケット 2

咳がでるときは、マスクを着用しましょう。咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。



エチケット 4

料理・食事前やトイレ・外出後はもちろん、咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手ははすぐにせっけんで洗いましょう。



スイマー☆インタビュー



氏名 大宮 愛生 さん
コース名 A3 (園児) コース
現在級 13 級

- ①なぜ、水泳を始めようと思ったのですか？
A：水泳がとっても好きになったからです。
- ②水泳で楽しいところはどこ？
A：コーチがおもしろく
教えてくれるところ。
- ③自分の得意な泳ぎは？
A：3回に1呼吸のクロール。
- ④水泳で、これからどんな練習がしたい？
A：背泳ぎと手を使わないで
ボールを運ぶ練習です。
- ⑤これからの目標を教えてください。
A：クロールがもっともっと
上手になりたいです。
- ⑥今、自分のはまっていることは？
A：キラリンのオモチャを集めること。
- ⑦⑥での理由は何ですか？
A：キラリンは女の子らしくて
愛生 もそんなふうになりたいから。
- ⑧コーチに一言どうぞ！
A：コーチがいつもやさしく教えてくれる
ので、大好きです。

なぜなぜ

- ① パンはパンでも食べられないパンはなーんだ？
- ② 入口がひとつ、出口がみつ、これなーんだ？
- ③ だませば、だますほど喜ばれるものってなに？
- ④ にんじんに棒を一本たしたらなにになるでしょう？
- ⑤ うちの近くにできたお店はなーんだ？
- ⑥ 良くきく薬なのに、飲んでもきかない薬は？
- ⑦ 鉛筆にもトイレットペーパーにもあるものは？

一級入魂 (育成コース)

さあ～新しい年のはじまりです！！お正月はこたつで丸くなっていたりしませんでしたか？…
今年の目標は決まりましたか?!今年は県大会へ出場するぞー!!1級まで進級するぞー!!
気合を入れてがんばろう☆

☆☆☆1級進級おめでとう☆☆☆



■林 諒一郎くん D1コース
一級進級おめでとう！

とても元気でみんなと仲良く練習していましたね。一級になったんだから、先頭で遠慮せずに頑張りましょう。応援してますよ！！



■瀬野 由佳子さん D2コース
一級進級おめでとう！

練習中はとても真面目に練習しています。すごく人数の多い中でよく頑張りました。友達と競い合いながらみんなですくなくろう！！

■東海林 楓加さん D2コース
一級進級おめでとう！

泳いでいる時はすごい真面目に練習しています。とても明るい性格で話しても面白いです。明るさと真面目さを、大切にこれからも頑張りましょう！！



■小関 郁果さん G1・2コース
一級進級おめでとう！

練習よく頑張ったね。進級早くてコーチもビックリです！これからの目標は、選手コース！？いつでも行けるように、力を沢山貯金しましょう。



■石塚 真由さん G1・2コース
一級進級おめでとう！

朝練頑張ってきた成果が出ましたね。コツコツ頑張れるのは、とても大切な事です。これからも友達と競い合いながら、頑張って練習していこうね。



■伏見 和朗くん G2コース
一級進級おめでとう！

いつも力強い泳ぎをしていた印象です。選手コースで頑張っているのをいつも応援しながら見ています。これからも元気に練習に来てください！一番目指して頑張ろう！！

育成コース（年齢別・種目別）12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	41-11	D1
2	林 諒一郎	42-37	D1
3	町田 稜人	43-08	D2
4	野村 雄昂	43-16	D2
5	奈良崎一聖	43-72	D2
6	増川 紘太	43-98	D2
7	兼村 聡大	44-76	D2
8	荒木 絢汰	45-43	D1
9	山川 直輝	47-94	D2
10	齋藤 明仁	48-17	G1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	兼村 聡大	48-27	D2
2	林 諒一郎	48-95	D1
3	野口 優希	49-15	D1
4	町田 稜人	49-84	D2
5	荒木 絢汰	49-89	D1
6	野村 雄昂	50-54	D2
7	齋藤 明仁	50-62	G1
8	貝山 龍平	51-12	D1
9	山川 直輝	52-66	D2
10	奈良崎一聖	53-63	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	荒木 絢汰	52-60	D1
2	町田 稜人	53-94	D2
3	奈良崎一聖	55-00	D2
4	野口 優希	55-55	D1
5	野村 雄昂	56-37	D2
6	林 諒一郎	56-71	D1
7	齋藤 明仁	57-44	G1
8	貝山 龍平	57-58	D1
9	増川 紘太	58-18	D2
10	板垣 泰世	59-71	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	町田 稜人	48-14	D2
2	荒木 絢汰	50-88	D1
3	林 諒一郎	51-00	D1
4	兼村 聡大	51-25	D2
5	野口 優希	52-10	D1
6	板垣 泰世	52-35	D2
7	奈良崎一聖	52-74	D2
8	増川 紘太	53-69	D2
9	山川 直輝	53-86	D2
10	貝山 龍平	54-38	D1

男子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	池内 孝平	35-30	D2
2	阿部 蓮	36-07	D2
3	長谷川達也	36-19	D2
4	庄司 京介	36-85	G12
5	今川 豪	36-86	D2
6	工藤 凌	37-04	D2
7	高橋 航	07-35	G12
8	船田 裕哉	37-61	D2
9	伊藤 壮太	37-66	D2
10	阿部 周太	38-23	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	池内 孝平	42-93	D2
2	今川 豪	43-72	D2
3	山川 卓也	43-81	D2
4	船田 裕哉	44-85	D2
5	五十嵐駿吾	44-90	D2
6	栗津 凱士	45-60	D2
7	菅江 浩平	45-86	G12
8	戸田 幹	45-88	D2
9	高橋 航	46-09	G12
10	阿部 蓮	46-24	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	阿部 周太	41-57	D2
2	池内 孝平	41-61	D2
3	栗津 凱士	42-01	D2
4	船田 裕哉	43-99	D2
5	斉藤 諒三	45-63	D2
6	佐藤 雄大	46-03	G2
7	山川 卓也	46-56	D2
8	工藤 凌	46-74	D2
9	阿部 蓮	47-15	D2
10	庄司 京介	47-34	G12

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	長谷川達也	38-43	D2
2	庄司 京介	40-92	G12
3	阿部 蓮	41-66	D2
4	池内 孝平	41-75	D2
5	阿部 周太	42-29	D2
6	栗津 凱士	42-77	D2
7	高橋 航	43-57	G12
8	山川 卓也	43-62	D2
9	斉藤 諒三	44-71	D2
10	工藤 凌	44-89	D2

女子 10歳以下

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	瀬野由佳子	40-99	D2
2	小関 郁果	42-26	G12
3	石塚 真由	42-63	G12
4	石塚奈津実	43-71	D2
5	奥山 亜海	45-03	G12
6	熊谷 美羽	45-61	G12
7	太賀さゆり	46-10	D1
8	川又カンナ	46-90	G12
9	深瀬可奈子	47-06	G2
10	和田かれん	47-09	D1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	瀬野由佳子	47-51	D2
2	和田かれん	49-93	D1
3	石塚奈津実	50-55	D2
4	石塚 真由	50-98	G12
5	小関 郁果	51-83	G12
6	野口 桃香	51-90	G12
7	三浦菜都子	52-10	D2
8	熊谷 美羽	52-64	G12
9	太賀さゆり	53-00	D1
10	松田あかり	53-20	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	太賀さゆり	51-87	D1
2	石塚 真由	54-56	G12
3	川又カンナ	55-29	G12
4	野口 桃香	55-61	G12
5	三浦菜都子	55-67	D2
6	小関 郁果	55-96	G12
7	石塚奈津実	56-14	D2
8	赤坂 史奈	56-18	D1
9	松田あかり	56-50	D2
10	瀬野由佳子	57-55	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	瀬野由佳子	47-83	D2
2	石塚 真由	48-06	G12
3	太賀さゆり	49-92	D1
4	大宮 咲希	50-17	G2
5	伊藤佐和子	50-75	D2
6	小関 郁果	50-76	G12
7	石塚奈津実	51-22	D2
8	熊谷 美羽	51-38	G12
9	野口 桃香	53-80	G12
10	奥山 亜海	54-63	G12

女子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	高橋 絵里	34-96	D2
2	深山 桜	35-10	D2
3	森谷ひなた	37-41	D2
4	東海林楓加	37-45	D2
5	豊田 百萌	37-79	D2
6	竹内 友香	38-44	D1
7	菅野 彩花	38-60	D2
8	酒井 美咲	38-77	D2
9	佐藤那々絵	39-57	D2
10	大場 美波	39-67	D1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	40-35	D2
2	菅野 彩花	43-94	D2
3	高橋 絵里	44-07	D2
4	酒井 美咲	44-66	D2
5	大場 美波	44-68	D1
6	竹内 友香	45-19	D1
7	豊田 百萌	45-37	D2
8	桂木和花子	45-51	G1
9	深山 椿	46-09	D2
10	佐藤 裕季	46-48	D1

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	45-17	D2
2	高橋 絵里	45-68	D2
3	桂木和花子	47-34	G1
4	戸田 汐里	38-86	D1
5	竹内 友香	39-21	D1
6	酒井 美咲	39-75	D2
7	東海林楓加	39-88	D2
8	鈴木さやか	39-94	D2
9	深山 椿	50-31	D2
10	吉田 実礼	50-48	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	38-77	D2
2	高橋 絵里	41-32	D2
3	菅野 彩花	41-66	D2
4	宮地夏央里	42-84	D2
5	結城 美穂	43-34	D2
6	竹内 友香	44-14	D1
7	志田 夏実	45-06	D1
8	大場 美波	45-24	D1
9	酒井 美咲	45-32	D2
10	豊田 百萌	45-87	D2

進級おめでとう！

730大会

15級

高田 結菜 A2
藤井 竣平 B1
和田 裕都 B3
橋本 凌 B3
村井 壺成 C2
原田 光翼 C2
丹野 空 C2
深瀬 菜月 C3

14級

中島 心華 A2
小関 楓恋 A2
高橋 紅瑠実 A3
奥村 航大 B3
伊藤 一真 B3
細川 裕矢 C2
五十嵐 琉吾 C2
多田 匠太 C2
横山 悠吏 C2
佐藤 大知 F1
佐藤 杏海 F1
齋藤 蓮 F1

13級

鈴木 愛叶 A2
荒井 貴瑛 A3
高橋 寿実 C1
松田 啓佑 C1
吉田 野々花 C1
岩沢 俊秀 C1
高橋 智恵 C2
北村 洸人 C2

12級

柳川 瑞希 A2
中村 理子 A2
鈴木 若菜 B1
菊地 夏実 B2
伊豆田 崇 B3
横山 大 C2
半田 優亜 C2

11級

今野 初芽 B1
須藤 雅斗 B2

布施 勇輝 B3
井上 芽衣 C1
渡部 玲奈 C2
佐藤 飛鳥 C3

古瀬 幸志郎 F1

10級

工藤 礼菜 B2
尾形 颯斗 B2
広谷 雄太 B3
松井 瑞季 B3
山木 魁人 C1
赤平 陽太 C1
北中 瑛紀 C1
多田 一輝 C2
高橋 桃花 C3
伊藤 悠 C3

9級

木村 悠佑 A2
村上 健太 A2
山本 晃大 B1
角 秀歌 C1
鈴木 葵 C2
大泉 翼 C2
荒井 琢治 C3

8級

橋本 知佳 B2
長岡 柁平 C2
井上 萌奈 C2

7級

加藤 勇有 B2
吉田 卓未 B2
土屋 美月 C1
佐藤 美羽 C1
札野 夢葉 C1
本木 那奈 C1
栗原 剛志 C1
宗片 駿平 C2
渡辺 美月 C2
鈴木 沙季 C3
高橋 毅 C3

6級

井上 加奈子 B1
小山 千里 C1
林 実紀 C1

原 千尋 C2
加藤 千明 C2
鈴木 洸 C2
秋田 幸太郎 C2

清水 嶺 C3

渡辺 健太郎 C3
佐藤 嵩人 F1

5級

海和 青空 C1
武田 和士 C3

4級

高橋 兵吾 C1
佐藤 滯士 C1
高橋 知也 C2

731大会

15級

吉原 隆平 A3
長沼 梨音 B1
柏倉 知紘 B1
栗田 奈々香 B2
後藤 大希 C1
富樫 涼音 F1
工藤 碧 F1

14級

工藤 陽平 A2
松岡 龍之介 A3
佐藤 萌絵 A3
吉田 風花 B1
池田 萌花 B1
今野 風馬 C1
武田 宗一郎 C2
長岡 咲季 C2

13級

芳賀 大也 A2
鎌上 将大 A2
志田 将大 A3
鈴木 紫野 B1
後藤 裕貴 B1
永見 健太郎 B1
野口 俊希 B1
船田 裕太 B3
山川 修太 C1

工藤 尚 C1
長岡 大樹 C1
阿部 遥奈 F1

12級

長瀬 巨亮 B1
佐竹 亮輔 B2
宗田 きらら C2

11級

羽太 亮祐 B1
鈴木 若菜 B1
三浦 峻 B1
奥山 悠輔 B1
片山 寧々 B2
伊藤 大晴 B2
清水 優心 B2
中野 真緒 B3
井上 萌々 B3
熊谷 翔 B3
小関 大貴 B3
長谷川 華穂 C2
金子 美晴 C2
阿部 悠貴 C2
佐藤 汐菜 C2
小屋 拓豊 C2
鎌田 なな子 C2

10級

佐藤 安希子 A3
井澤 秀太 B2
石川 翔悟 C1
齊藤 沙緒里 C1
木島 孝輔 C1
菊地 優吾 C1

9級

成瀬 雅哉 C1
石川 涼悟 C1
大泉 柁文 C1
北中 瑛紀 C1
永山 祐輔 C2
渋谷 将人 C3
田苗 聖香 F1

8級

今野 優人 C1
會田 紗瑛里 C1
片岡 明夏里 C1

鈴木 理生 C3
佐藤 陽 C3

7級

会田 有紗 C1
柳川 漂太 C1
船山 晴加 C1
鏡 未来 C2
武田 紗良 C2

6級

森 美姫 C1
伊藤 太一 C1
小松 純也 C1
児玉 和也 C2
品川 紗葵 C2
高橋 愛咲実 C3
齋藤 智也 C3
後藤 沙希 C3
石堂 琴乃 C3

5級

佐藤 雄一郎 C1
石山 太一 C1
大宮 朋華 C2
鈴木 洸 C2
前田 淳 C2
齋藤 恵理佳 C2
古瀬 耕平 C3

4級

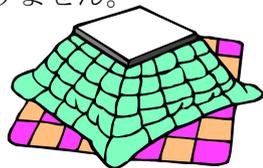
亀屋 ななみ C2
志鎌 リアム C2
加藤 慶太 C2
斎藤 哲朗 C3



行事日程 (平成21年1月・2月)

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)



2	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

振替練習は、11(水)→14(土)です。
時間は水曜日の時間より2時間早くなります。



2/1~15	346回進級記録会(育成)
2/5~7	737回クラブ大会
2/19~21	738回クラブ大会
2/15	春季A・AA級大会(鶴岡)
2/21~22	日本短水路選手権



大ベスト賞決定

今月の大ベスト賞は齋藤 朱音です。
だれでもそれなりに努力しています。でも、結果がともなわないことも多いのです。結果だけを見て「あなた、全然頑張っていないじゃない」と言うのは簡単です。それは多くの場合間違いです。本当は頑張ったけど、結果が期待ほどでなかったというだけのことです。結果を結果として、努力したことは認めてあげましょう。地道な努力が続けられることのほうが、将来のためには大切です。

3分34秒56

3分25秒75



お願い

毎度の送迎、ご苦勞様です。雪が降ったりすると、道路は渋滞して大変だと思います。クラブの駐車場もいっぱいになっている時などは、つい道路に停めてしまいがちですが、ますます渋滞をひきおこし、他のみなさんの迷惑になってしまいます。少し時間をずらしたり、駐車場の中で待機したりして、ご協力をいただけたらと思います。もちろん、向かいのあっぷるケアサービスさんや、西門月極駐車場にも駐車しないようお願いいたします。無断駐車しないようにと苦情がきていることもあります。ご協力お願いいたします。

今月の目標!

忘れ物をしない!



持ち物にはきちんと名前を書きましょう!

注意

ロッカーの上には登らない!!



編集後記

新年フェスティバルから今年のレースが始まりました。今年も優秀選手賞をいただいた選手三人をはじめ、たくさんの方が入賞しています。これからJOC予選会やAA級大会などがありますが、夏に向けていいスタートが切れるように頑張りたいと思います。インフルエンザがはやっていますので、体調管理には特に気を使い、日頃の練習からコツコツ頑張っていきたいと思います。

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/>