

ドルフィン

2009
2

全国ジュニアオリンピック出場おめでとう!

3月27日(金)～30日(月) 東京辰巳国際水泳場



山本 和幸

100・200m背泳ぎ 400mメドレーリレー
100mバタフライ



渡辺 耶唯

100・200mバタフライ
400m個人メドレー



川又 友彰

50・100・200m平泳ぎ



江口 大樹

100mバタフライ 400mメドレーリレー



江本 遼

400mメドレーリレー



土田 哲哉

400mメドレーリレー



中野 まゆ

400m自由形

第31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、3月27日～30日まで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の登竜門です。

クラブから7名の選手が出場します。選手の応援宜しくお願いします。



山形県春季A・AA級水泳記録会 結果

2009年2月15日
鶴岡市民プール

<男子>

☆50m自由形	鈴木 健司	27秒26	7位
☆100m自由形	井幡 雅文	55秒85	6位
☆200m自由形	江本 遼	2分00秒74	6位
☆400m自由形	江本 遼	4分13秒22	4位
	佐藤 颯	4分24秒42	7位
☆50m背泳ぎ	川又 友彰	29秒53	4位
	安達 駿	32秒20	5位
☆100m背泳ぎ	山本 和幸	57秒20	優勝
☆200m背泳ぎ	山本 和幸	2分03秒00	優勝
☆100m平泳ぎ	土田 哲哉	1分05秒67	2位
☆200m平泳ぎ	土田 哲哉	2分26秒82	8位
☆50mバタフライ	中村 允人	28秒42	4位
	高橋 修一	29秒50	7位
	渡部 哲平	30秒17	8位
☆100mバタフライ	江口 大樹	56秒58	3位
☆200mバタフライ	江口 大樹	2分06秒88	4位
☆200m個人トロー	川又 友彰	2分10秒79	3位
11~12才			
☆200mフリーリレー	矢萩・設楽 菊池・深瀬	2分10秒07	2位
☆200mトローリレー	設楽・菊池	2分25秒77	2位
13~14歳			
☆400mフリーリレー	川又・鈴木 設楽・奥山	3分57秒09	5位
☆400mトローリレー	安達・川又 高橋・鈴木	4分19秒29	3位

<女子>

☆50m自由形	小神 美奈	29秒15	6位
☆100m自由形	安達 雪鈴	1分02秒45	3位
	小神 美奈	1分02秒97	8位
☆200m自由形	中野 まゆ	2分08秒04	3位
☆400m自由形	中野 まゆ	4分29秒15	優勝
☆800m自由形	安達 雪鈴	9分39秒37	3位
	橋本 優希	10分05秒11	5位
	鈴木 郁	10分05秒20	6位
☆50m背泳ぎ	中野 まよ	32秒78	6位
	庄司 華絵	34秒73	7位
☆100m背泳ぎ	大類 麻未	1分05秒13	優勝
	會田 夏子	1分10秒20	6位
☆200m背泳ぎ	大類 麻未	2分22秒11	2位
	會田 夏子	2分30秒75	4位
☆100mバタフライ	渡辺 耶唯	1分01秒11	優勝
		東北高校新	
☆200mバタフライ	渡辺 耶唯	2分10秒72	優勝
		東北高校新	
☆400m個人トロー	山中 さゆり	5分24秒86	4位
11~12才			
☆200mフリーリレー	中井川・佐藤 中野・松本	2分04秒03	3位
☆200mトローリレー	中野・松本 佐藤・中井川	2分17秒64	優勝
13~14歳			
☆400mフリーリレー	小神・吉田 渡辺・安達	4分11秒98	2位
☆400mトローリレー	會田・渡辺 安達・小神	4分44秒21	優勝
15~18歳			
☆400mフリーリレー	中野・鈴木 中村・山中	4分13秒68	3位



入賞おめでとうございます

My Swimming Life

マイ

スイミング



選手 (E1) コース 佐藤 朱里

水の中は気持ちいい。その中で泳ぐことは大好きだ。泳ぐのが嫌になったときもあったが、大嫌いにはならなかった。10年以上、頭の片隅にはドルフィンクラブに行きたいという気持ちがあった。

私がドルフィンクラブで身につけたことは、泳ぎ方だけではない。人との関わり方も身につけられたと思っている。

ドルフィンクラブには、たくさんの方が所属している。自分と違う学校の方がいる。自分と違う学年の方がいる。もちろん考え方が違う人だっている。それでも、一緒に練習している仲間には変わりなかった。

私は友達の関わりの中で、不安になったり、苦労した時が何度かあった。文句を言い合ったり、けんかをしたときもあった。でも、今となっては良い思い出だ。自分が成長した気がしたからだ。

そして今、私はこう思っている。「けんかすることは悪くない。しかし、相手の悪いところを見つけた後に、相手の良いところを見つけようとする自分がいるべきなのだ」と。なぜか。1度けんかした相手には何度でも正直に話すことができると思うからだ。人の良いところをたくさん見つけることができる人は素敵なお人だと思えるからだ。

水泳は、練習した分だけ、努力した分だけ速くなれると、コーチはよく言う。本当にその通りだった。そして、他の多くのことに共通するものだった。

時間を守ったり、挨拶をしたり、当たり前だけどできない自分がいた。しかし、気をつけてできた自分もいた。

ここは、いろんな人がいる。自分と違う人がたくさんいる。いろんな考えが学べる良いところだと思う。私は、この場所で自分の考えを持つ力を身につけられたと思う。人の意見を尊重する力を身につけることができたと思う。これから、更に自分を成長させていきたい。

おやつに役割があるの？



おやつの摂取状況

子どもたちが大好きなおやつ。今どきの小学生は、いったいどのようなおやつを食べているのでしょうか。「平成17年度児童生徒の食生活実態調査結果」によると、小学生がよく食べるおやつの順位は、1位スナック菓子、2位チョコレート、3位あめ、中学生は、1位スナック菓子、2位チョコレート、3位菓子パンとなっています。

これらのおやつには、一般的に脂肪や砂糖、食塩が多い一方、子どもの成長に欠かせないビタミンやミネラル食物繊維などはほとんど含まれていません。食事の前におやつを食べすぎると満腹感が発生し、バランスのとれた食事が十分にとれなくなるだけでなく、好ましくない食習慣を身につけてしまうことにもなり兼ねないので、注意が必要です。おやつを食べる際には、好きなものばかりを食べるのではなく、「何を」「いつ」「どれくらい」というふうに、あらかじめルールを決めておくことが大切です。



子どもがよく食べるおやつ

	小学生	中学生
1位	スナック菓子	スナック菓子
2位	チョコレート	チョコレート
3位	あめ	菓子パン
4位	せんべい	あめ
5位	ビスケット・クッキー	ビスケット・クッキー
6位	ガム	せんべい
7位	みかん	プリン・ゼリー
8位	アイスクリーム	アイスクリーム
9位	プリン・ゼリー	みかん
10位	お茶	炭酸飲料



成長期の子どもにとってのおやつの役割

成長期の子どもにとって、おやつは3度の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素を補うための大切な食事です。また、食べることや食品に興味や関心を広げ、食を楽しむ絶好の機会でもあります。さらに、スポーツをする子どもにとって運動前のおやつは、集中力アップや、スタミナ維持に効果があるほか、運動後におやつを食べると、疲労回復を早めるのにも有効です。



おやつは何を・いつ・どれくらい食べればいい？

成長期の子どもに適したおやつの量は、1日に必要なエネルギーの、約10%を目安にすると良いでしょう。スポーツをする小学生であれば、200～250カロリー程度です。運動前に食べる場合は、消化にかかる時間を考慮して体を動かす1～2時間前に食べるようにします。

また、運動が終わった後は、速やかに水分と炭水化物が豊富なおにぎりやパンなどを軽くつまみましょう。食事前に満腹にならずに、疲労回復を促すことができます。この他、おすすめのおやつには、肉まん、あんまん、あんぱん、カステラ、大福、バナナ、サツマイモ、ヨーグルトなどがあります。



スイマー☆インタビュー



氏名 山本 晃大 くん
コース名 B1 (児童) コース
現在級 8 級

①なぜ、水泳を始めようと思ったのですか？

A：丈夫な子供になりたいから。

②水泳で楽しいところはどんなところ？

A：友達がたくさんできるところ。

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：おにごっこ。

⑤これからの目標を教えてください。

A：1級になりたい。

⑥今、自分のはまっていることは？

A：サッカー。

⑦⑥での理由は何ですか？

A：シュートをするのが
おもしろいから。

⑧コーチに一言どうぞ！

A：これからもよろしく
おねがいします。

☆☆☆ 1 級進級おめでとう☆☆☆

■川又 カンナさん G1.2コース
一級進級おめでとう！



いつもニコニコ元気いっぱい楽しそうに練習していますね。元気すぎてたまに話を聞いてない時もあるけどね……。これからも友達と競い合いながらもっと速くなれるように頑張ってくださいね。

■野口 桃香さん G1.2コース
一級進級おめでとう！



明るくコースのムードメーカー的存在です。練習も先頭で頑張るし、負けたくない気持ちが見てわかります。たまに悪ふざけするけど……。これからも休まないで来てね。もっと練習しよう！！

一 級 入 魂 (育成コース)

一月の記録会でこんなにたくさんの進級者がいる事は、とても嬉しい事ですね。いい一年になりそうな予感があります。育成コースのみんな、来月は君も進級だ〜！！

☆☆☆ 1 級進級おめでとう☆☆☆



■亘 沙樹さん D1コース
一級進級おめでとう！

いつも真剣に話を聞いてしっかり練習していました。選手コースでは遠慮したら速くなれないよ。どんどん前で泳いでいこうね！！



■遠藤 冴夏さん D2コース
一級進級おめでとう！

あっという間に進級しちゃいました！いつの間にか選手コース行ってるし……。プールの中では一生懸命に頑張っていました。選手コースの練習も見てるから、頑張ってくださいね！！



■町田 稜人くん D2コース
一級進級おめでとう！

4級は長かったけど、泳ぎのコツをつかんだら、進級はあっという間でしたね。ちゃんとコーチの話も聞くし、真剣に練習したからだと思います。これからも一生懸命頑張りましょう！！



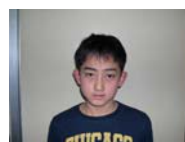
■兼村 聡大くん D2コース
一級進級おめでとう！

ちょっと控えめだけど、速くなりたいという気持ちを持って、休まず練習に来た成果が出ましたね。もっともっと速く泳げるように、これまで以上に頑張ろう！



■野村 雄昂くん D2コース
一級進級おめでとう！

本当に頑張り屋さんです！どんな練習でも誰よりも頑張っていて泳いでいますね。見ていて感心します。お兄ちゃんに勝つ気持ちで練習しようね！！！！



■山川 卓也くん D2コース
一級進級おめでとう！

朝練頑張った成果が出たのかな？話をよく聞いてもっと頑張れば、さらに速くなれると思います。進級しても、朝練は休まずにきてね！！



■板垣 泰世くん G2コース
一級進級おめでとう！

いつも元気に泳いでいました。念願の一級までは長かったけど、その分しっかりと力となっています。だいぶ体力もついたと思います。何事にも、精一杯頑張りましょう！！

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	野口 優希	39-60	D1
2	林 諒一郎	43-27	D1
3	兼村 聡大	43-70	D2
4	野村 雄昂	44-88	D2
5	山川 直輝	45-79	D2
6	増川 紘太	45-95	D2
7	貝山 龍平	47-03	D1
8	奈良崎一聖	47-10	D2
8	奥山 寛太	47-10	D2
10	荒木 絢汰	47-19	D1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	林 諒一郎	48-87	D1
2	工藤 陸	49-11	D2
3	貝山 龍平	49-17	D1
4	兼村 聡大	49-66	D2
5	齋藤 明仁	49-85	G1
6	野口 優希	50-12	D1
7	野村 雄昂	50-52	D2
8	山川 直輝	51-26	D2
9	町田 稜人	52-44	D2
10	荒木 絢汰	52-65	D1

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	増川 紘太	53-34	D2
2	野口 優希	54-07	D1
3	荒木 絢汰	56-06	D1
4	貝山 龍平	56-22	D1
5	野村 雄昂	56-94	D2
6	兼村 聡大	58-04	D2
7	奈良崎一聖	58-31	D2
8	齋藤 明仁	59-08	G1
9	林 諒一郎	59-39	D1
10	町田 稜人	1-00-01	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	増川 紘太	48-73	D2
2	兼村 聡大	48-97	D2
3	板垣 泰世	49-97	G2
4	貝山 龍平	52-21	D1
5	林 諒一郎	52-40	D1
6	野口 優希	52-58	D1
7	荒木 絢汰	52-80	D1
8	山川 直輝	55-20	D2
9	奈良崎一聖	55-91	D2
10	町田 稜人	56-70	D2
10	野村 雄昂	56-70	D2

男子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	阿部 蓮	34-87	D2
2	志田遼太郎	36-07	D2
3	伊藤 壮太	36-43	D2
4	池内 孝平	36-47	D2
5	工藤 凌	36-53	D2
6	船田 裕哉	36-69	D2
7	庄司 京介	37-23	G12
8	栗津 凱士	37-46	D2
9	山川 卓也	37-60	D2
9	今川 豪	37-60	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	栗津 凱士	43-02	D2
2	船田 裕哉	43-38	D2
3	今川 豪	43-50	D2
4	五十嵐駿吾	43-68	D2
5	池内 孝平	44-43	D2
5	菅江 浩平	44-43	G12
7	阿部 蓮	44-65	D2
8	谷口 僚佑	44-78	D1
9	戸田 幹	44-93	D2
10	工藤 凌	45-30	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	阿部 周太	41-62	D2
2	池内 孝平	42-23	D2
3	栗津 凱士	44-02	D2
4	船田 裕哉	44-65	D2
5	佐藤 雄大	46-08	G2
6	三澤 康介	46-21	D2
7	齊藤 諒三	46-46	D2
8	阿部 蓮	47-85	D2
9	工藤 凌	48-33	D2
10	五十嵐駿吾	48-37	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	阿部 蓮	40-41	D2
2	阿部 周太	40-73	D2
3	池内 孝平	41-50	D2
4	志田遼太郎	41-78	D2
5	庄司 京介	42-62	G12
6	栗津 凱士	42-81	D2
7	高橋 航	43-36	G12
8	伊藤 壮太	44-03	D2
9	工藤 凌	44-83	D2
10	山寄 勇人	45-14	D2

女子 10歳以下

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	瀬野由佳子	40-85	D2
2	野口 桃香	43-36	G12
3	奥山 亜海	43-50	G12
4	小関 郁果	43-72	G12
5	深瀬可奈子	43-87	G2
6	大宮 咲希	45-10	G2
7	齋野恵利花	45-33	D2
8	川又カンナ	45-35	G12
9	石塚 光里	46-85	D1
10	和田かれん	46-96	D1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	瀬野由佳子	49-13	D2
2	和田かれん	49-98	D1
3	小関 郁果	49-99	G12
4	三浦菜都子	50-07	D2
5	赤坂 史奈	51-69	D1
6	野口 桃香	51-90	G12
7	深瀬可奈子	52-06	G2
8	粕谷 美紅	52-63	D2
9	大宮 咲希	52-77	G2
10	武田 彩	52-99	D1

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	太賀さゆり	53-44	D1
2	川又カンナ	54-98	G12
3	野口 桃香	55-49	G12
4	石塚 光里	55-57	D1
5	三浦菜都子	55-93	D2
6	小関 郁果	55-97	G12
7	松田あかり	56-22	D2
8	秋貞 舞衣	56-50	D1
9	深瀬可奈子	56-95	G2
10	齋野恵利花	57-26	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	瀬野由佳子	46-25	D2
2	川又カンナ	51-50	G12
2	野口 桃香	51-50	G12
4	小関 郁果	52-06	G12
5	大宮 咲希	52-11	G2
6	太賀さゆり	52-27	D1
7	石塚 光里	53-40	D1
8	本地紗也佳	53-82	D1
9	秋貞 舞衣	55-99	D1
10	伊藤佐和子	56-14	D2

女子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	35-11	D2
2	三澤 未憂	36-10	D2
3	大場 美波	38-42	D1
4	竹内 友香	38-44	D1
5	武田万祐子	39-26	D2
6	菅野 彩花	39-78	D2
7	鈴木さやか	40-23	D2
8	宮地夏央里	40-24	D2
9	桂木和花子	41-06	G1
10	戸田 汐里	41-35	D1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	42-23	D2
2	三澤 未憂	44-38	D2
3	竹内 友香	44-40	D1
4	大場 美波	44-56	D1
5	桂木和花子	45-33	G1
6	深山 椿	45-99	D2
7	清野 鈴	46-00	D2
8	亙 沙樹	46-57	D1
9	佐藤 裕季	46-43	D1
10	林 祐希	46-81	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	三澤 未憂	43-24	D2
2	深山 桜	46-17	D2
3	深山 椿	48-34	D2
4	竹内 友香	48-77	D1
5	大場 美波	50-62	D1
6	戸田 汐里	50-83	D1
7	鈴木さやか	51-04	D2
8	武田万祐子	51-35	D2
9	安部さやか	52-20	D1
10	吉田 実礼	52-51	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	39-65	D2
2	三澤 未憂	41-05	D2
3	竹内 友香	42-77	D1
4	鈴木さやか	44-02	D2
5	宮地夏央里	44-12	D2
6	菅野 彩花	44-79	D2
7	志田 夏実	45-01	D1
8	大場 美波	45-80	D1
9	土屋 里緒	46-11	D1
10	吉田 実礼	47-53	D2

進級おめでとう！

732大会

15級

恩田 茜 A2
後藤 大翔 B2
阿部 正柊 C2
後藤 忍 C2
岡田 みなみ C2
佐々木 耕太 C2
大場 悠可 C3
武田 花菜 C3
田中 琴音 C3

14級

伊倉 優太 B2
山岸 大 B2
栗田 奈々香 B2
佐藤 舞 B3
高菱 剛 C1
鈴木 美穂 C3
朝倉 大貴 C3
佐藤 杏果 F1
佐伯 遼太 F1

13級

村川 成澄 A1
椎名 悠真 A1
橘 周生 A1
柴崎 透真 A1
多田 れいな A3
伊藤 慶紀 B2
佐藤 駿亮 B3
松沢 梨菜 C2
神保 瑞希 C2
鈴木 隆矢 C2
鈴木 琉生 C2
高橋 結菜 C2
千葉 祐右 C3
高橋 翔輝 C3
高橋 聡志 C3

12級

高橋 花綸 B1
進藤 陸 C1
安達 碧 C2
高野 楓夏 C2
阿部 潮音 C3
鈴木 烈 C3
児玉 恭輔 C3

寺崎 美穂 F1
三浦 春香 F1
井上 奈々花 F1

11級

伊豆田 崇 B3
大久保 溪登 C2
峯田 璃奈 C2
長谷川 綾音 F1

10級

布施 勇輝 B3
大室 果瑚 C2

9級

渡辺 紗奈 B1
草苺 蓮 F1

8級

村上 健太 A2
開沼 智博 B1
木村 悠佑 B2
伊藤 純哉 B3
吉田 惲乃 B3
笹原 直人 C2
武田 玲奈 F1

6級

菅野 佑人 C1
門脇 芽以 C2
相馬 亜美 C2
大澤 優希 C2
高橋 歩未 C2

5級

田苗 大夢 C1
小松 純也 C1
中村 香音 C1
鈴木 由 C2
深瀬 裕一郎 C2
齋藤 智也 C3
菅原 拓海 C3
寺崎 尚太 F1

4級

木原 つづり C2
半田 覚子 C2
山川 魁哉 C2
高田 晃 C2
高橋 花菜実 C3

733大会

15級

児玉 理子 A1
小原 大和 A2
黒瀬 寛佳 A3
加藤 大地 A3
齋藤 遥奈 A3
西長 優花 A3
金森 蓮 B3
中村 龍哉 C1
安達 周弘 C2
江口 遼祐 C3

14級

大室 里仁 A1
三嶋 悠太 A1
設楽 蓮 A3
武田 有芽香 C2
門脇 奈央 C2
深瀬 菜月 C3
佐藤 光成 F1
由利 夏美 F1
工藤 楓 F1

13級

高寫 知里 A3
加藤 皐輝 B3
遠藤 有梨 B3
鈴木 雅也 B3
佐藤 杏果 F1

12級

奥山 えりか A2
柳澤 悠人 A3
上田 健太郎 A3
岩沢 俊秀 C1
長岡 大樹 C1
樋口 舞 C2
亀屋 みずほ C2
齋藤 穂歌 C2
鈴木 琉生 C2
井上 大樹 C3
井上 諄 C3

11級

進藤 陸 C1
山内 朝陽 C2
栗原 克尚 C2

小林 亮太 C2
細川 瑛司 C2
鈴木 良子 C3

10級

内和 樹 C1
岩田 春輝 C3

9級

鎌水 栞菜 C1
木島 孝輔 C1
菊地 優吾 C1
松田 一将 C2
児玉 卓也 C2
須貝 実桜 C2
中野 里紗 C3

8級

山川 侑亮 B3
角 秀歌 C1
佐々木 惇子 C2
荒井 琢治 C3

7級

佐々木 拓心 C1
三浦 舞優子 C2
工藤 熙 C2
佐藤 大晴 C3
齋藤 陽太 C3
阿部 萌香 F1
富樫 祐衣 F1

6級

佐藤 美羽 C1
栗原 剛志 C1
田代 大河 C1
武田 紗良 C2
大西 詩織 C2
金田 温子 C3
横澤 拓海 C3

5級

横田 大河 C1
結城 拓海 C1
横山 龍也 C1
金内 舞 C1
鈴木 えみり C1
江代 美久 C2
洪間 澄子 F1
遠藤 紀夏 F1

4級

三澤 由夢 C2
斎藤 佳音 C2
藤木 龍之介 C2

734大会

15級

押切 さくら A3
佐藤 匡 C3
山口 陽也 F1

14級

後藤 結衣 A3
越前 颯 A3
塚本 ゆき B1
井上 千遥 B3
渡辺 崇人 B3
川又 大知 B3

13級

村田 翔 C2
阿部 凧 C2
森谷 佳凜 C2

12級

岩井 さくら A2
岩田 奈々 B3
板垣 莉子 C2
佐藤 由佳子 C3
伊藤 岳 C3
百瀬 恭兵 C3

11級

野崎 祐太 B2
奥山 凌 C3

10級

伊藤 大晴 B2
遠藤 諒太 B3
斎藤 駿介 B3
川口 雄大 C3
古瀬 幸志郎 F1

9級

清水 優心 B2
松井 瑞季 B3
今野 茉未 C1
内和 樹 C1

荒井 優太 C3 開沼 智博 B1

荒井 僚梧 B3
高橋 七美 C3

8 級

三浦 遥斗 B2
熊谷 美星 C1
北中 瑛紀 C1
中野 里紗 C3
齋藤 裕太 C3

5 級

新関 兼統 C1
武田 聡太 C1
佐藤 駿乃介 C2
谷口 虎太郎 C2

7 級

高橋 美帆 B1

3 4 5 回進級記録会

3 級

野口 桃香 G12
板垣 泰世 G12
川又カンナ G12

田苗 幸大 D1
秋貞 舞衣 D1
吉村 研児 D1
増川 紘太 D2
松岡はるる D2
齋藤 希望 D2
清野 那央 G12
深瀬可奈子 G12
吉田 景太 G12

1 級

亙 沙樹 D1
遠藤 冴夏 D2
町田 稜人 D2
兼村 聡大 D2
野村 雄昂 D2
山川 卓也 D2
板垣 泰世 D2
川又カンナ G12
野口 桃香 G12

2 級

増川 紘太 D2

E 1 コース記録会 200m個人対決

兼村 郁美 E1	2-38-82 ⑦	渡辺 達也 E1	3-01-79 ②
高橋 二葉 E1	2-38-82 ⑦	安孫子重宏 E1	3-02-61 ⑤
新宮 琢未 E1	2-39-08 ⑤	小林真美子 E1	3-03-93 ②
井幡 葉月 E1	2-40-59 ⑦	山川 佳斗 E1	3-05-20 ③
佐藤 直子 E1	2-41-96 ⑧	橘 洋司 E1	3-05-52 ⑦
富谷 茜 E1	2-42-63 ⑦	湯口 聖菜 E1	3-05-81 ⑦
深瀬 真由 E1	2-42-71 ⑦	鈴木 映那 E1	3-06-16 ③
知念 沙紀 E1	2-42-79 ⑨	佐藤亨志郎 E1	3-08-43 ⑤
松本さとみ E1	2-43-36 ⑧	平 りさ子 E1	3-08-52 ⑦
赤坂雄一郎 E1	2-44-15 ④	朝倉 美希 E1	3-08-52 ⑤
細川 勝矢 E1	2-44-48 ⑤	峯田 菜央 E1	3-08-77 ④
吉田美菜子 E1	2-45-42 ⑥	長岡 葵 E1	3-11-64 ⑤
須藤 潤 E1	2-46-26 ⑤	中井川 耀 E1	3-11-95 ⑦
長岡 拓見 E1	2-46-94 ⑤	佐藤 空哉 E1	3-12-57 ⑥
湯口 洋輔 E1	2-47-37	相田 栞里 E1	3-13-50 ③
佐藤 大斗 E1	2-48-10 ③	東海林 岳 E1	3-14-49 ④
長岡 拓武 E1	2-49-12 ⑧	伊藤 祐弥 E1	3-14-78 ③
渡辺 美音 E1	2-49-60 ⑧	多田 美菜 E1	3-15-46 ③
奥山 詩帆 E1	2-50-09 ⑦	星川 慎吾 E1	3-15-48 ⑦
三澤ひかり E1	2-52-19 ⑥	杉本早侑美 E1	3-16-22 ①
鈴木真奈美 E1	2-52-20 ⑤	齋藤 彩佳 E1	3-16-55 ②
黒須 聡瑛 E1	2-52-26 ⑤	磯邊 寧々 E1	3-17-27 ②
菊池 脩人 E1	2-52-48 ⑤	高橋 梓 E1	3-17-27 ⑦
矢萩 丈 E1	2-53-32 ⑦	鈴木 真叶 E1	3-17-44
佐藤 光翼 E1	2-53-98 ②	武田 幸奈 E1	3-18-87 ④
佐藤 拓士 E1	2-54-06	菊池 一真 E1	3-19-06 ⑥
広谷 知美 E1	2-54-09 ⑥	青木 正太 E1	3-19-54 ③
阿部 郁人 E1	2-54-11 ⑤	西塔 舜也 E1	3-19-57 ③
白田 姫子 E1	2-54-12 ⑤	三浦 由希 E1	3-20-25
中井川 歩 E1	2-55-26 ⑦	村上瑛理子 E1	3-21-24
村井 志帆 E1	2-55-36	吉田 萌乃 E1	3-21-60 ③
佐藤佳央理 E1	2-55-50 ⑤	奥山 祐菜 E1	3-22-06 ③
鈴木里佳子 E1	2-55-88 ⑤	晋道 美和 E1	3-24-36 ③
木村 郁美 E1	2-56-08 ⑤	富谷のぞみ E1	3-25-47 ①
多田 亮 E1	2-56-29 ②	菊地 賢展 E1	3-25-63 ⑥
市中 理子 E1	2-56-81 ⑤	佐々木 光 E1	3-26-15
設楽 一人 E1	2-57-07 ⑥	齋藤 朱音 E1	3-26-15
武田 真優 E1	2-57-07 ⑦	前田 駿 E1	3-27-53 ①
佐藤 皓太 E1	2-57-12 ③	平幡 妃七 E1	3-27-95 ②
白田 真織 E1	2-57-36 ⑤	鈴木 雄也 E1	3-28-71 ①
栗原 涼太 E1	2-58-25 ⑥	鈴木 梨沙 E1	3-29-99
星川 隼人 E1	2-58-70 ④	古内 晴貴 E1	3-31-24 ③
野村 悠起 E1	2-58-91 ⑧	深瀬 理子 E1	3-32-39 ①
土屋 優 E1	2-59-28 ④	三部 諒太 E1	3-35-36
大宮 愛美 E1	2-59-85 ③	鈴木 啓王 E1	
矢萩 晴 E1	2-59-85 ⑧	設楽ひかる E1	3-41-42 ③

Best-Time

Best-Time

E 2 コース記録会 400m個人対決

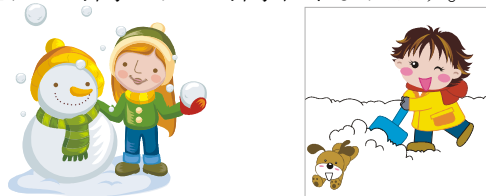
川又 友彰 E2	4-47-98 ⑩
佐藤 風太 E2	5-08-58 ⑧
高橋 修一 E2	5-09-13 ⑧
安達 雪鈴 E2	5-16-60 ⑩
安達 駿 E2	5-17-42 ⑦
設楽 和宏 E2	5-21-57 ⑦
三浦 鷹 E2	5-21-95 ⑧
小林 颯太 E2	5-22-56 ⑦
奥山 尚樹 E2	5-23-44 ⑦
会田 夏子 E2	5-25-73 ⑧
安達なのは E2	5-31-30 ⑦
佐藤 優 E2	5-33-13 ⑦
中野 まよ E2	5-33-47 ⑨
齋藤 達也 E2	5-42-47 ⑤

行事日程 (平成21年2月・3月)

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



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				

振替練習は、20(金)→17(火)です。



3/1~15	347回進級記録会(育成)
3/5~7	739回クラブ大会
3/19~21	740回クラブ大会
3/27~30	春季全国JOC(東京辰巳)



大ベスト賞決定

今月の大ベスト賞は青木 正太くんです。
速く泳ぐために家でもできることはたくさんあります。例えば、お風呂あがりにストレッチ、寝る前に腕立て、腹筋、背筋などです。でも、なかなか続きません。はじめたのはいいけれど、いつも3日坊主になる人は、3日坊主を月に10回やりましょう。そうすれば、1ヶ月続きます。はじめたのは、得意だけれど、なかなか長続きしない人？大丈夫です。またはじめればいいのです。やり直しは、何度でもできます。はじめること、そしてまたはじめること。チャレンジする精神さえあれば、未来に希望と夢があります。いつも、いつまでも……。

3分33秒58



3分19秒54



お願い

何度もお願いしておりますが、毎日毎日忘れ物がたくさんあります。コートやジャンパーから、くつ下・パンツまでたくさん届いています。水着や水泳帽子はだいたいは取りに来るのですが、服などはなかなか取りに来ないようです。もう冬も終わってしまいますが、自分の物がいないか、もう一度見て下さい。ジャンパーなどは、また来年の冬に着る時に、無くて困ってしまうのではないのでしょうか。自分の物・服にはきちんとな名前を書いて、帰る時には忘れ物がいないかしっかり確認してから帰るようにお願いします。

今月の目標!

目洗い、うがいを しっかりしましょう!



注意

ギャラリーを 走らないようにしましょう!



編集後記

表紙でも紹介しておりますが、今年も全国ジュニアオリンピックに7名の選手が出場します。中学生から高校生までの選手ですが、毎日夜遅くまで練習をしています。大会でいい泳ぎができるように、そして納得のいくタイムが出せるように頑張っています。みなさんも、7人に負けないように練習しましょう! 大会は、3月27日~30日です。みなさん、応援よろしく願います!!

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/>