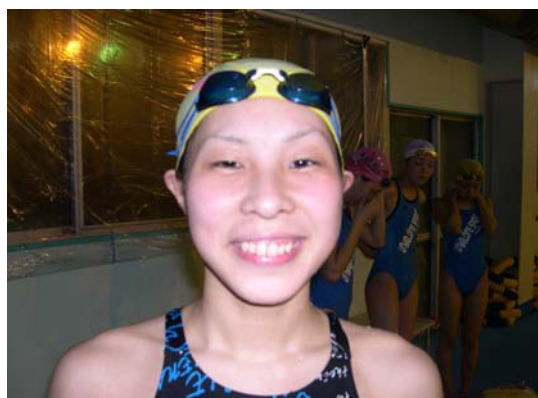


## 日本選手権水泳競技大会 出場おめでとう！！



渡辺 耶唯 さん

日大山形高校 2年

### ☆100・200mバタフライ

先月、東京辰巳で行われた全国ジュニアオリンピックでは、200mバタフライで自己ベストを4秒近く更新して大会新記録を出すことができました。いまの調子は絶好調です。すごく楽しみです。目標は表彰台！そして日本代表に選ばれることです。みんなに感動してもらえるようなレースがしたいです。応援よろしくお願いします。



山本 和幸 くん

日大山形高校 3年

### ☆100・200m背泳ぎ

今回の日本選手権では日頃の練習の成果が全部だせるような悔いの残らないレースをしていきたいと思います。僕の持ち味はキック力です。ラストにすべて爆発できればと考えています。100m・200m背泳ぎで決勝に残れるように頑張ってきます。期待してください。

7月のローマ世界選手権への切符をかけた第85回日本選手権は、4月16日から19日までの4日間、古橋廣之進記念浜松市総合水泳場にて行われます。応援よろしくお願いします。

# 疲れにくいからだをつくろう！

疲労を引き起こす要因はさまざまですが、食生活をおろそかにすると疲れやすいからだになってしまいます。そこで、次のチェックシートで、疲労の原因となる食習慣がいくつあるかチェックしてみよう！

## 子どもの生活改善に役立つチェックシート

- ① 朝ごはんを食べないことが多い
- ② ごはんやパンなどの主食を、朝・昼・晩と食べないことがある
- ③ おやつにスナック菓子やチョコレート、アイスクリームをよく食べる
- ④ スポーツドリンクやコーヒー牛乳など、甘い飲み物を毎日3本以上飲む
- ⑤ 運動中はあまり水を飲まない
- ⑥ 運動が終わってから、夕食を食べるまでに2時間以上空く
- ⑦ 豚肉と魚料理が苦手だ
- ⑧ 納豆や豆腐などの大豆製品をあまり食べない
- ⑨ 野菜を残すことが多い
- ⑩ テレビを見たりゲームをしていて遅くまで起きていることがある

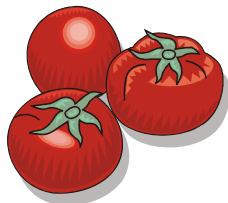
丈夫なからだと  
すこやかな心



シートでチェックした項目が、5つ以上あった人は注意が必要です。疲れにくいからだをつくるために改善できることから始めましょう！

# ☆疲れなからだをつくるポイント

- ① 朝ごはんを抜くと、体温が上がらずに、「だるい」まま午前中を過ごすことになります。脳とからだを目覚めさせるためにも、ごはん（パン）とおかず、野菜をしっかり摂って1日のスタートを切りましょう。
- ② 車にガソリンがたっぷり入っていないと、ガス欠状態を起こし、車が走らなくなってしまいます。食事も同様に、毎回大きめの茶碗にご飯を1杯以上食べるように心がけ、活動するエネルギーが不足しないようにしましょう。
- ③ スナック菓子やチョコレートには、エネルギーが含まれますが、代謝を促し、体調を維持するために欠かせないビタミンなどはほとんど含まれていません。お菓子を食事代わりに摂っていると、疲れがいつまでたっても抜けないので要注意。
- ④ 甘いものばかり飲んでいると、炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1が消化されてしまいます。糖分の入った飲み物は、1日2本ぐらいまでに抑えておくようにしましょう。
- ⑤ 体内の水分と一緒に電解質（ナトリウム・カリウム・カルシウム）が失われると、体温が上昇し、疲労を感じやすくなります。運動中は、のどが渇く前にこまめに水分を補給するのがポイントです。
- ⑥ 運動後の疲労回復を早めるためには、運動によって失われた、エネルギーの貯蔵タンクといわれる筋肉内のグリコーゲンを素早く回復させてあげることです。夕飯は、運動後2時間以内に摂るように心がけましょう。
- ⑦ 炭水化物と脂肪を効率よくエネルギーに変えるビタミンB群が豊富な食品は、何といたっても豚肉です。ブリやサバ、うなぎの蒲焼にもビタミンB群がたっぷり含まれています。
- ⑧ 納豆や豆腐、枝豆も、ビタミンB群の供給源。一流のアスリートが、毎日納豆を欠かさずに食べているのは、疲労回復を早めるためでもあるのです。
- ⑨ 野菜には、心身の疲労を和らげるビタミンやミネラルのほか、ポリフェノールが凝縮されています。サラダや煮物、炒め物など、さまざまな調理方法で野菜をたっぷり食べるようにしたいですね。
- ⑩ 夜更かしすると、朝の目覚めが悪く、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。少しでも早起きをして、朝ごはんを食べる習慣を身につけるようにしましょう。



**ビタミンB群**

## スイマー☆インタビュー



氏名 鈴木 雅也 くん  
コース名 B3 (児童) コース  
現在級 12 級

①なぜ、水泳を始めようと思ったのですか？

A：お姉ちゃんがやっていたから

②水泳で楽しいところはどんなところ？

A：お友達と遊べる場所

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：バタフライ

⑤これからの目標を教えてください。

A：200m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：子供館で遊ぶこと

⑦⑥での理由は何ですか？

A：楽しいから

⑧コーチに一言どうぞ！

A：もっと泳げるように、がんばります！  
よろしくお願いします

?? なぞなぞ ??

- ① 知らんぷりして食べるパンはなーんだ？
- ② 食べると安心するケーキってなーんだ？
- ③ いつも何かに挑戦している国ってどこだ？
- ④ 禁煙に成功した鳥の種類はなーんだ？
- ⑤ 冷蔵庫から聞こえてきた音楽ってどんな音楽？
- ⑥ あなたがネズミになってしまったら大きさはどれぐらい？
- ⑦ ボールはボールでも四角いボールってなーんだ？
- ⑧ 自らグルグル回っている本ってどんな本？

## 一級入魂 (育成コース)

タイムをもっと伸ばしたい人は次の事を守ろう！  
①コーチの話を聞くこと ②練習中に立たないこと  
③ルールを守ること。これができる人はきっと速くなります。育成コースでも、選手コースでも周りの人の事を考えて練習しましょう！！

### ☆☆☆ 1級進級おめでとう☆☆☆

#### ■大澤 優美 D2コース

##### 一級進級おめでとう！



いつも一番後ろの方で泳いでいましたがしっかり練習頑張っていましたね。人数が多くてなかなか大変だけど、頑張った成果がでましたね。おめでとう！！

#### ■五十嵐駿吾 D2コース

##### 一級進級おめでとう！



日曜の練習も普段の練習も、頑張ってるの見てましたよ！頑張ってる人は必ず速くなるんです！選手コースでも今までの頑張りを続けてください！！

#### ■山川 菜摘 G1.2コース

##### 一級進級おめでとう！



進級してからは積極的に前で泳いでいます。大事なことは目標を持って、積極的に練習を頑張ることです！選手コースでも遠慮せずに頑張るんだぞ！！



# 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

2月のトップ10ランキングが抜けておりました。  
今月号で掲載させていただきます。

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	野口 優希	39-19	D1
2	奥山 寛太	42-84	D2
3	野村 雄昂	43-17	D2
4	高田 晃	44-21	G1
5	林 諒一郎	45-55	D1
6	齋藤 明仁	47-04	G1
7	町田 稜人	47-14	D2
8	板垣 泰世	47-22	G2
9	奈良崎一聖	47-46	D2
10	長谷川 慶	47-56	G1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	齋藤 明仁	48-19	G1
2	野口 優希	48-38	D1
3	町田 稜人	49-04	D2
4	林 諒一郎	49-46	D1
5	高田 晃	49-85	G1
6	野村 雄昂	51-20	D2
7	奥山 寛太	51-65	D2
8	長谷川 慶	51-86	G1
9	工藤 陸	52-10	D2
10	山川 魁哉	52-71	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	高田 晃	52-31	G1
2	町田 稜人	53-85	D2
3	野口 優希	54-06	D1
4	野村 雄昂	54-15	D2
5	荒木 絢汰	55-35	D1
6	齋藤 明仁	55-46	G1
7	奈良崎一聖	56-34	D2
8	林 諒一郎	57-51	D1
9	長谷川 慶	58-66	G1
10	奥山 寛太	59-09	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	野村 雄昂	51-29	D2
2	林 諒一郎	51-86	D1
3	町田 稜人	52-49	D2
4	齋藤 明仁	52-93	G1
5	高田 晃	53-49	G1
6	奈良崎一聖	54-25	D2
7	荒木 絢汰	54-89	D1
8	野口 優希	55-02	D1
9	長谷川 慶	57-07	G1
10	奥山 寛太	58-81	D2

## 男子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	池内 孝平	34-63	D2
2	工藤 凌	35-37	D2
3	長谷川達也	35-84	D2
4	西村 祐樹	36-98	D2
5	阿部 周太	37-60	D2
6	高橋 航	37-69	G12
7	伊藤 壮太	37-88	D2
8	山川 卓也	37-91	D2
9	船田 裕哉	38-24	D2
10	山寄 勇人	39-27	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	今川 豪	42-67	D2
2	山川 卓也	43-09	D2
3	工藤 凌	44-74	D2
4	池内 孝平	44-76	D2
5	船田 裕哉	45-14	D2
6	菅江 浩平	45-41	G12
7	戸田 幹	45-44	D2
8	長谷川達也	45-86	D2
9	高橋 航	46-39	G12
10	齋藤 哲朗	46-62	G2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	阿部 周太	41-66	D2
2	栗津 凱士	43-74	D2
3	船田 裕哉	44-71	D2
4	池内 孝平	45-47	D2
5	齊藤 諒三	45-61	D2
6	山川 卓也	46-61	D2
7	長谷川達也	47-50	D2
8	五十嵐駿吾	48-35	D2
9	工藤 凌	48-48	D2
10	山寄 勇人	49-41	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	栗津 凱士	40-13	D2
2	長谷川達也	40-75	D2
3	池内 孝平	41-04	D2
4	阿部 周太	41-51	D2
5	高橋 航	42-69	G12
6	齊藤 諒三	43-62	D2
7	船田 裕哉	43-71	D2
8	伊藤 壮太	44-84	D2
9	山寄 勇人	44-93	D2
10	山川 卓也	45-09	D2

## 女子 10歳以下

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	瀬野由佳子	41-73	D2
2	小関 郁果	43-12	G12
3	奥山 亜海	43-52	G12
4	野口 桃香	44-57	G12
5	川又カンナ	44-96	G12
6	和田かれん	45-12	D1
7	伊藤佐和子	45-16	D2
8	三浦菜都子	45-28	D2
9	石塚 光里	45-85	D1
10	深瀬可奈子	46-39	G2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	瀬野由佳子	48-67	D2
2	川又カンナ	49-49	G12
3	和田かれん	49-77	D1
4	野口 桃香	50-14	G12
5	小関 郁果	50-14	G12
6	奥山 亜海	51-02	G12
7	大宮 咲希	52-00	G2
8	赤坂 史奈	52-08	D1
9	秋貞 舞衣	52-39	D1
10	太賀さゆり	52-76	D1

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	野口 桃香	53-03	G12
1	太賀さゆり	53-03	D1
3	川又カンナ	54-51	G12
4	三浦菜都子	54-84	D2
5	石塚 光里	55-19	D1
6	小関 郁果	55-66	G12
7	赤坂 史奈	55-68	D1
8	秋貞 舞衣	55-86	D1
9	瀬野由佳子	55-96	D2
10	松田あかり	56-38	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	小関 郁果	48-19	G12
2	瀬野由佳子	48-61	D2
3	太賀さゆり	50-22	D1
4	川又カンナ	51-05	G12
5	大宮 咲希	52-13	G2
6	野口 桃香	52-71	G12
7	秋貞 舞衣	53-82	D1
8	石塚 光里	54-57	D1
9	奥山 亜海	54-83	G12
10	深瀬可奈子	55-26	G2

## 女子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	34-87	D2
2	高橋 絵里	35-39	D2
3	三澤 未憂	36-14	D2
4	竹内 友香	36-94	D1
5	菅野 彩花	38-08	D2
6	東海林楓加	38-15	D2
7	佐藤那々絵	38-52	D2
8	大場 美波	38-67	D1
9	深山 椿	39-95	D2
10	宮地夏央里	40-06	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	41-14	D2
2	竹内 友香	43-13	D1
3	菅野 彩花	43-43	D2
4	大場 美波	43-80	D1
5	高橋 絵里	43-98	D2
6	三澤 未憂	45-31	D2
7	桂木和花子	45-44	G1
8	深山 椿	45-85	D2
9	戸田 汐里	46-25	D1
10	東海林楓加	46-29	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	三澤 未憂	42-09	D2
2	深山 桜	45-87	D2
3	高橋 絵里	45-91	D2
4	深山 椿	47-07	D2
5	戸田 汐里	49-46	D1
6	東海林楓加	50-63	D2
7	竹内 友香	50-87	D1
8	齋藤 希望	51-11	D2
9	宮地夏央里	51-20	D2
10	大場 美波	51-24	D1

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	38-24	D2
2	高橋 絵里	39-36	D2
3	菅野 彩花	41-39	D2
4	三澤 未憂	41-52	D2
5	竹内 友香	42-87	D1
6	宮地夏央里	44-33	D2
7	鈴木さやか	45-20	D2
8	大場 美波	45-23	D1
9	土屋 里緒	45-68	D1
10	佐藤那々絵	45-72	D2

# 進級おめでとう！

## 737大会

吉田 野々花 C1  
伊藤 里愛 C2

### 15級

吉田 大迅 A1  
梅津 光 A2  
古頭 涉 A2  
永山 寧音 B1  
松橋 利奈 B1  
志田 聖雲 B3  
三浦 海音 C1  
橋本 魁 C1  
渡辺 萌音 C2  
貞神 一稀 C2  
軽部 新 C2

### 14級

恩田 茜 A2  
藤田 優花 B1  
会田 みずか B1  
石川 拓実 B1  
長沼 梨音 B1  
布施 堯之 C1  
横尾 成大 C1  
佐藤 琳音 C2  
原田 光翼 C2

### 13級

谷口 僚治 A3  
岩田 涉 A3  
佐藤 光 B1  
石澤 拓也 B1  
高橋 悠希 B2  
土屋 歩 B2  
福岡 若菜 B3  
川口 大輝 B3  
早坂 拓真 B3  
板垣 敦也 B3  
新野 まどか C1  
高菱 剛 C1  
五十嵐 琉吾 C2  
青木 美空 C2  
岩城 伶奈 C3  
設楽 悠人 C3  
井上 蓮斗 F1

### 12級

島貫 二千翔 B1  
鈴木 陸 B2  
渡邊 直樹 B3  
須藤 竜矢 B3  
山口 彩絵 B3

### 11級

吉宮 輝 A1  
芳賀 大也 A2  
大場 美佑 A3  
長瀬 亘亮 B1  
菊地 夏実 B2  
佐竹 亮輔 B2  
佐藤 美咲 B2  
鈴木 菜々子 C3  
朝倉 七星 C3  
三浦 春香 F1  
井上 奈々花 F1

### 10級

阿部 彩音 B1  
片山 寧々 B2  
榎本 陸人 B3  
川上 光太 B3  
松田 佳那子 B3  
杉田 悠介 B3  
進藤 陸 C1  
細川 瑛司 C2

### 9級

横澤 和樹 B1  
熊谷 航 B1  
石原 奏 B1  
熊谷 諒 B2  
三浦 遥斗 B2  
伊藤 大晴 B2  
朝倉 玄喜 B3  
林 彩代 C1  
齊藤 沙緒里 C1  
山木 魁人 C1  
笹川 舞花 C1  
石澤 真喜 C1  
小松 明日香 C1  
横山 優華 C2  
佐藤 理乃 C2

### 8級

山本 晃大 B1  
鏈水 葉菜 C1  
菊地 優吾 C1  
谷口 舞衣 C2  
松田 一将 C2

### 7級

樋口 瀬菜 B1

### 6級

大場 友貴 C2  
荒井 沙都樹 C3

### 5級

押切 歌音 C1  
本木 那奈 C1  
阿部 玲香 C2  
高橋 歩未 C2  
高橋 実梨 C3  
五十嵐 純兵 C3  
後藤 沙希 C3  
寺崎 杏 F1  
菅野 里奈 F1  
菅井 ゆり佳 F1  
山田 裕希 F1

### 4級

鈴木 えみり C1  
今野 寧音 C2

## 738大会

### 15級

鈴木 杏 A2  
菅原 香子 A2  
齋藤 怜斗 B3  
岩村 和幸 B3

### 14級

青柳 秀哉 A2  
五十嵐 賢大 A2  
高田 結菜 A2  
上谷 大翔 A3  
柏倉 知紘 B1  
鈴木 宏駿 B3  
橋本 凌 B3  
三浦 帆貴 B3  
長谷川 翼 C2

### 13級

日野 杏菜 A3  
遠藤 禎己 A3  
会田 みずか B1  
佐藤 優衣 B2  
山川 愛佳 B3  
朝倉 百香 B3  
菊池 美里 C1  
佐藤 知香子 C3  
深瀬 菜月 C3

### 12級

元木 康翔 B1  
元木 啓翔 B1  
野口 慶太 B3  
松下 昂生 B3  
熊谷 友貴 C2  
田制 佑介 C3

### 11級

相馬 丞 B2  
小屋 良颯 C2  
小林 輝 C3  
鈴木 烈 C3  
佐藤 由佳子 C3  
無着 亮雄 C3

### 10級

芳賀 大也 A2  
須藤 雅斗 B2  
佐藤 大雅 C3  
児玉 恭輔 C3

### 9級

松田 佳那子 B3  
杉田 悠介 B3  
田所 瑞基 C2  
高橋 勇太 C2  
高橋 桃花 C3  
今野 千紘 F1

### 8級

松井 瑞季 B3  
横山 優華 C2  
芦野 花帆 C2  
関 優太 C3  
荒井 優太 C3  
高内 滯奈 C3

### 7級

加藤 瑞己 B3  
吉田 圭織 C1  
會田 紗瑛里 C1  
木島 孝輔 C1  
渡辺 優 C2  
鈴木 雄大 C2  
須貝 実桜 C2  
小形 真央 C2  
荒井 琢冶 C3

### 5級

門脇 芽以 C2  
大澤 優希 C2  
大西 詩織 C2  
品川 紗葵 C2

### 4級

武田 聡太 C1  
本木 那奈 C1  
武田 芽依 C3

## 347回進級記録会

### 3級

齋野 恵利花 D2  
江口 拓夢 G12

### 2級

野口 優希 D1  
武田 航 D2

### 1級

山川 菜摘 G12  
佐藤 花菜子 G12  
高橋 佑朔 G12  
大澤 優美 D2  
五十嵐 駿吾 D2  
山川 菜摘 G12

なぞなぞのこたえ

ムシパン ホットケーキ 朝鮮 白鳥(スワン)  
コーラス チューグライ ダンボール 辞典



## E 1 コース記録会 200m個人対決

佐藤 直子	E 1	2-37-98	⑨	小林真美子	E 1	3-04-45	②
吉田美菜子	E 1	2-39-15	⑧	井場 涼介	E 1	3-06-76	
奥山 翔太	E 1	2-39-43	⑥	中井川 燿	E 1	3-06-94	⑧
高橋 二葉	E 1	2-39-72	⑦	伊藤 直人	E 1	3-06-98	
深瀬 真由	E 1	2-41-09	⑧	湯口 聖菜	E 1	3-07-28	④
知念 沙紀	E 1	2-41-72	⑧	鈴木 映那	E 1	3-07-28	③
松本さとみ	E 1	2-42-16	⑧	峯田 菜央	E 1	3-07-61	④
長岡 拓見	E 1	2-42-33	⑥	平 りさ子	E 1	3-08-28	⑦
飛塚 佑輝	E 1	2-43-29	⑥	朝倉 美希	E 1	3-09-01	⑤
富谷 茜	E 1	2-43-30	⑦	前田 駿	E 1	3-10-74	④
須藤 潤	E 1	2-45-18	⑤	齋藤 彩佳	E 1	3-11-65	
湯口 洋輔	E 1	2-46-16	④	佐藤 空哉	E 1	3-11-97	⑥
中井川 歩	E 1	2-46-90	⑦	東海林 岳	E 1	3-12-12	④
菊池 脩人	E 1	2-49-14	⑥	鈴木 真叶	E 1	3-12-29	①
藤田 麻矢	E 1	2-49-91	⑤	星川 慎吾	E 1	3-14-28	⑥
長岡 拓武	E 1	2-50-16	⑦	菊池 一真	E 1	3-14-54	⑥
矢萩 丈	E 1	2-50-44	⑥	相田 栞里	E 1	3-14-65	
黒須 聡瑛	E 1	2-50-88	⑤	晋道 美和	E 1	3-14-65	
木村 郁美	E 1	2-51-42	⑥	三浦 由希	E 1	3-15-45	
渡辺 美音	E 1	2-52-12	⑦	佐々木 光	E 1	3-15-64	
白田 姫子	E 1	2-52-34	⑥	高橋 梓	E 1	3-16-28	⑦
広谷 知美	E 1	2-52-37	⑥	吉田 萌乃	E 1	3-16-99	
阿部 郁人	E 1	2-53-33	⑤	富谷のぞみ	E 1	3-17-18	②
渡辺 達也	E 1	2-53-54	④	武田 幸奈	E 1	3-18-14	④
深瀬 孝介	E 1	2-54-53	⑤	西塔 舜也	E 1	3-18-66	③
武田 真優	E 1	2-54-94	⑦	青木 正太	E 1	3-19-29	③
加藤 咲季	E 1	2-55-32	⑥	奥山 祐菜	E 1	3-20-63	③
設楽 一人	E 1	2-55-49	⑤	三部 諒太	E 1	3-20-99	
多田 亮	E 1	2-55-92	②	平幡 妃七	E 1	3-21-37	③
鈴木里佳子	E 1	2-58-13	⑤	磯邊 寧々	E 1	3-22-01	
大宮 愛美	E 1	2-58-59	③	鈴木 梨沙	E 1	3-22-84	①
白田 真織	E 1	2-58-84	④	齋藤 朱音	E 1	3-23-28	
土屋 優	E 1	2-59-04	④	菊地 賢展	E 1	3-26-46	④
星川 隼人	E 1	2-59-47	④	古内 晴貴	E 1	3-26-46	④
山川 佳斗	E 1	3-00-12	④	兼村 聡大	E 1	3-27-33	④
矢萩 晴	E 1	3-01-49	⑧	関沢 夏月	E 1	3-32-17	
安孫子重宏	E 1	3-02-15	⑥	深瀬 理子	E 1	3-33-03	①
野村 悠起	E 1	3-02-37	⑦	設楽ひかる	E 1	3-33-07	⑤
佐藤亨志郎	E 1	3-03-46	⑤	関沢 七海	E 1	3-35-79	③
海谷 昌樹	E 1	3-03-62	③	荒井 虹夏	E 1	3-37-68	②
伊藤 祐弥	E 1	3-03-96	②			Best-Time	

## E 2 コース記録会 400m個人対決

川又 友彰	E 2	4-48-23	⑩	三浦 鷹	E 2	5-31-79	⑦
佐藤 風太	E 2	5-12-74	⑧	渡辺 新奈	E 2	5-32-81	⑦
小林 颯太	E 2	5-16-56	⑦	齋藤 達也	E 2	5-38-71	⑤
高橋 修一	E 2	5-19-62	⑦	佐藤 優	E 2	5-39-09	⑦
設楽 和宏	E 2	5-19-76	⑦	中野 まよ	E 2	5-39-77	⑧
安達 駿	E 2	5-20-10	⑦	兼村 郁美	E 2	5-40-69	⑦
奥山 尚樹	E 2	5-26-22	⑥	橋本 優希	E 2	5-40-99	⑦
会田 夏子	E 2	5-29-07	⑧	新宮 琢未	E 2	5-41-16	⑤
小神 美菜	E 2	5-29-49	⑧	佐藤 遙	E 2	5-42-92	⑦

# 行事日程 (平成21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お休みです。  
4/29・30は振替練習はありません。

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お休みです。  
5/1～5/5までは振替練習はありません。  
5/6のみ振替練習(9日土曜日)



## 大ベスト賞決定

今月の大ベスト賞は兼村 聡大くんです。  
泳ぐ楽しさと喜びは、全国大会に出て優勝するとか大会新記録で泳ぐことだけではありません。毎日まいにち一生懸命に練習することで、自分の記録を少しでも縮めることができたなら、最高にうれしいと思います。自分自身を少しでも高めることができればすごく大きな励みになり、自信になります。

次も自己ベストタイムを目指そう!

3分34秒52



3分27秒33



## ご報告しま～す♡♡

3月23日、ジョン・ドミニス教会(ハワイ)で皆川コーチが結婚式を挙げました。おめでとうございます。みなさんから「おめでとう!」と声をかけてくださいね。

末永くお幸せに!!

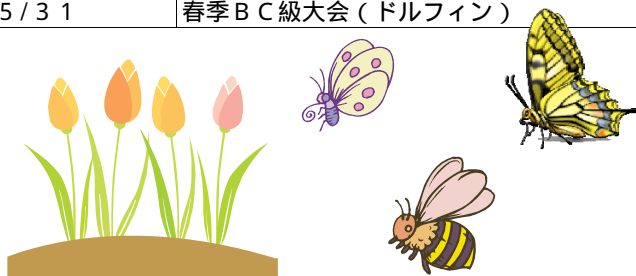
苗字が皆川コーチから秋葉コーチに変わりました。



4/1～15	348回進級記録会(育成)
4/2～4	741回クラブ大会
4/16～18	742回クラブ大会
4/16～19	室内日本選手権(浜松)



5/7～15	349回進級記録会(育成)
5/7～9	743回クラブ大会
5/19～21	744回クラブ大会
5/10	県室内選手権(鶴岡)
5/31	春季B C級大会(ドルフィン)



## 今月の目標!

# 忘れ物をしない!



## 注意

# プールサイドは走らない!



## 編集後記

新年度になりました。小学校・中学校に入学したばかりですが、友達できましたか? 毎日楽しく学校に通っていることでしょう。クラブにも新しい会員が増えてきました。わからないことがあったり、不安な時はいつでもコーチに相談して下さい。みんなが楽しく泳げるように、そして上手になれるように指導できればと思っています。みんなも上手になれるように頑張りましょう!

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/>