

ドルフィン

2009
5

日本選手権水泳競技大会 入賞おめでとう！！

渡辺 耶唯 さん
(日大山形高校 2年)

200mバタフライ 4位

100mバタフライ 8位



ロンドンオリンピックに向けてこれからの活躍にご期待ください

ジャパン オープン2009 (兼 第5回東アジア競技大会代表選考会) が6月5日から7日まで東京辰巳国際水泳場で行われます。ドルフィンクラブから渡辺 耶唯さんと山本 和幸さんの2名が出場します。応援よろしくお願い致します。

平成21年度山形県室内選手権水泳競技大会

5月10日(日)

鶴岡市民プール

(男子)			
50m自由形	五十鈴川駿	27秒67	5位
100m自由形	井幡 雅文	56秒97	4位
200m自由形	井幡 雅文	2分04秒99	5位
400m自由形	山本 和幸	4分05秒90	優勝
	江本 遼	4分22秒32	7位
50m背泳ぎ	江口 幸希	32秒27	3位
100m背泳ぎ	田中 雄大	1分09秒85	7位
200m背泳ぎ	江口 幸希	1分10秒27	8位
50m平泳ぎ	渡部 翔太	34秒37	4位
	新宮 琢未	34秒98	7位
100m平泳ぎ	川又 友彰	1分08秒15	2位
		(大会新)	
200m平泳ぎ	土田 哲哉	1分09秒45	4位
	川又 友彰	2分27秒54	2位
		(大会新)	
50mバタフライ	高橋 修一	29秒69	8位
100mバタフライ	江口 大樹	58秒81	2位
	高嶋 貴利	1分03秒40	8位
200mバタフライ	江口 大樹	2分12秒09	2位
	山本 和幸	2分12秒61	4位
	白田 拓真	2分20秒87	8位
200m個人メドレー	吉田 凌	2分19秒91	4位
400m個人メドレー	吉田 凌	5分04秒25	3位

(女子)			
100m自由形	渡辺 新奈	1分04秒10	8位
50m背泳ぎ	中野 まよ	34秒61	7位
100m背泳ぎ	大類 麻未	1分07秒50	優勝
		(大会新)	
	伊勢村真乃	1分08秒63	2位
200m背泳ぎ	伊勢村真乃	2分22秒69	優勝
		(大会新)	
	大類 麻未	2分24秒78	2位
		(大会新)	
50m平泳ぎ	高橋 二葉	39秒16	3位
100m平泳ぎ	矢澤 美穂	1分19秒86	2位
200m平泳ぎ	矢澤 美穂	2分48秒66	3位
50mバタフライ	松本いづみ	31秒74	3位
100mバタフライ	渡辺 耶唯	1分01秒32	優勝
		(大会新)	
200mバタフライ	渡辺 耶唯	2分15秒32	優勝
		(大会新)	
400m個人メドレー	渡辺 耶唯	4分59秒53	優勝
		(大会新)	
	安達なのは	5分42秒41	8位



入賞おめでとう！！

平成21年度 主要大会日程予定

●小学生の大会

7/12(日)	べにばな水泳教室 (3・4年生)
7/20(月)	市学童泳力記録会 (5年生)
7/28(火)	市学童泳力記録会 (6年生)
8/23(日)	県学童選抜記録会

<落合>	5/31(日)
	6/5~7
<落合>	7/5(日)
	7/12(日)
<落合>	8/2(日)
	8/30(日)
<落合>	9/11~13

春季BC級記録会	<YDC>
ジャパンオープン2009	<辰巳>
夏季JO予選会	<落合>
夏季A・AA級記録会	<長井>
国民体育大会県予選会	<米沢>
県選手権競技大会	<寒河江>
国民体育大会	<新潟>

●中学生の大会

6/20~21	市中学総体
7/24~26	県中学総体
8/8~10	東北中学校総体
8/21~23	全国中学校総体
10/4~5	市中学新人

<落合>	5/30(土)
	6/19~21
<秋田>	7/18~20
<福岡>	8/17~20
<落合>	9/5(土)
	9/26~27
	10/23~24

地区高校総体	<落合>
県高校総体	<米沢>
東北高校総体	<いわき>
全国高校総体	<大阪>
地区高校新人	<落合>
県高校新人	<落合>
東北高校新人	<青森>



こむら返り、あなたは大丈夫？



どんな人に起こりやすい？

眠っている時やスポーツをしている時によく足がつってしまうことはありませんか？

そもそもこむら返りとは何なのでしょう？

こむら返りは筋肉が異常に緊張し、自分の意思と無関係に、痛みを伴ったケイレンを引き起こすことをいいます。

健康な人でもよく起きる場面としては、激しい運動をした後で、ランニングや水泳など大量に汗をかき、水分補給が追いつかないと脱水症状になってしまいます。

体内でマグネシウムやカルシウムなどの電解質のバランスが崩れたところへ、筋肉の疲労がプラスされると、筋収縮がスムーズに行われなくなり、ケイレンが起きてしまいます。



1. 激しい運動をして、よく汗をかく人。
2. 妊娠している人。
3. 糖尿病、肝臓病の人。
4. 腰椎椎間板ヘルニアもちの人。
5. 高脂血症の薬を飲んでいるひと。
6. 運動後にストレッチをしない人。
7. 水分をあまりとらない人。
8. 高温な場所で運動や作業をしている人。
9. 何度もこむら返りを繰り返す人。



もし、こむら返りになってしまったら？

片手でふくらはぎをつかみ、もう一方の手で、ゆっくりと足の指全体をすねの方に反らせるように伸ばします。

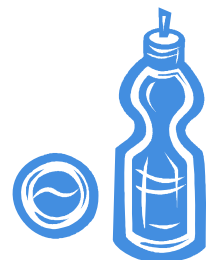
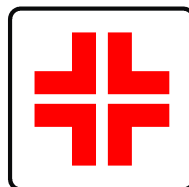
また、無理に伸ばそうとすると肉離れを引き起こす危険性があるので気をつけましょう。

その後、筋肉を心臓の方向に向かって軽くマッサージをしましょう。



予防をするには？

- 1: 十分な水分補給をする。
2. ストレッチやマッサージをする。
3. 筋肉の疲労をためすぎない。
4. 身体からのサインを見逃さない。
- 5: 何度も繰り返す人は病院へ行く。



スイマー☆インタビュー



氏名 熊谷 美星 さん
コース名 C1 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：水泳が得意になりたかったからです。

②水泳で楽しいところはどんなところ？

A：泳ぐことです。

③自分の得意な泳ぎは？

A：背泳ぎです。

④水泳で、これからどんな練習がしたい？

A：平泳ぎをしたいです。

⑤これからの目標を教えてください。

A：7級に進級することです。

⑥水泳の他にどんな習い事をしていますか？

A：ピアノです。

⑦習い事のない日は一週間に何日？

A：☆☆☆ 3日 ☆☆☆

⑧コーチに一言どうぞ！

A：こらからも指導して下さい。

?? なぞなぞ??

- ①寺は寺でも、お茶によく合う寺ってなーんだ？
- ②歌ったり聞いたりすると、心が乱れる音楽ってなーんだ？
- ③いつも夜だと主張している、四角い布製のものってなーんだ？
- ④賞与支給日に、奥さんが喜んで作ったおかずはなーんだ？
- ⑤何も売らないよ、宣言している商売人ってどんな人？
- ⑥修理が必要な調味料ってなーんだ？
- ⑦じーっと座ってたら、たったものはなーんだ？
- ⑧返事が出来なくなる病気って、どこが悪い？

一級入魂 (育成コース)

ゴールデンウィークも終わり、いよいよ夏本番です！冬場に目標を持って練習できた人は、しっかりと力がついているのではないのでしょうか。頑張れなかった人も、まだ時間があります。残された時間をどう使うか自分の気持ち次第です！諦めずに挑戦！！

☆☆☆ 1級進級おめでとう☆☆☆



神保 拳 くん一級進級おめでとう！

練習中はすごく真剣で、しっかりと話を聞いて練習しています。ここ最近急激に力を付けてきていますね。力みのない泳ぎができたなら、もっといい泳ぎができるとおもいます。



武田 航 くん一級進級おめでとう！

みんなの人気者で沢山の友達に囲まれながら練習しています。前の方で練習するようになってからは、さらに力がついてきたのではないのでしょうか。これからも頑張って練習していきましょう。



増川 紘太くん一級進級おめでとう！

無口でもくもくと練習しています。あまり言葉には出さないけど、泳ぎに速くなりたいという気持ちが表れています。選手コースでも、しっかりと話を聞いて練習してくださいね！



佐藤 雄大くん一級進級おめでとう！

三級でちょっと伸び悩んだ時もありましたが、クリアしてから順調に進級しました。力強い泳ぎが持ち味で、そこに持久力も加われば、もっと速く泳げること間違いなし。コツコツいきましょう！



奥山 亜海さん一級進級おめでとう！

ちょっと遠慮しがちだけど、練習は立たないで練習できていたと思います。選手コースではどうですか？話聞いて立たないで練習してるかな？辛い練習でも我慢すれば、きっと力になります！



育成コース（年齢別・種目別）4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	増川 紘太	42-95	D2
2	荒木 絢汰	43-07	D1
3	貝山 龍平	43-68	D1
4	野村 雄昂	43-77	D2
5	町田 稜人	43-85	D2
6	三嶽 翔	44-33	D1
7	林 諒一郎	44-51	D1
8	齋藤 明仁	45-94	G1
9	奈良崎一聖	46-00	D2
10	長谷川 慶	46-41	G1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	貝山 龍平	45-51	D1
2	町田 稜人	47-89	D2
3	荒木 絢汰	48-53	D1
4	齋藤 明仁	48-76	G1
5	林 諒一郎	49-25	D1
6	山川 魁哉	50-80	D2
7	工藤 陸	51-15	D2
8	小笠原航太	51-60	D2
9	野村 雄昂	51-68	D2
10	増川 紘太	52-48	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	町田 稜人	52-58	D2
2	貝山 龍平	52-67	D1
3	三嶽 翔	52-92	D1
4	荒木 絢汰	53-38	D1
5	野村 雄昂	55-39	D2
6	江口 拓夢	56-95	G1
7	奈良崎一聖	56-99	D2
8	林 諒一郎	57-17	D1
9	齋藤 明仁	57-21	G1
10	増川 紘太	57-30	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	三嶽 翔	48-23	D1
2	齋藤 明仁	48-80	G1
3	町田 稜人	50-27	D2
4	貝山 龍平	50-61	D1
5	荒木 絢汰	50-86	D1
6	増川 紘太	52-67	D2
7	野村 雄昂	52-69	D2
8	林 諒一郎	53-08	D1
9	奈良崎一聖	53-53	D2
10	長谷川 慶	57-35	G1

男子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	志田遼太郎	35-74	D2
2	伊藤 壮太	35-86	D2
3	工藤 凌	35-93	D2
4	船田 裕哉	36-11	D2
5	高橋 航	36-36	G12
6	山川 卓也	37-71	D2
7	佐藤 雄大	38-11	G2
8	神保 拳	38-52	D2
9	今川 豪	39-00	D2
10	貝山 航大	39-79	D1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	山川 卓也	42-05	D2
2	船田 裕哉	43-34	D2
3	今川 豪	43-46	D2
4	齋藤 哲朗	44-64	G2
5	谷口 僚佑	45-05	D1
6	志田遼太郎	45-47	D2
7	工藤 凌	45-92	D2
8	貝山 航大	46-85	D1
9	高橋 航	47-43	G12
10	伊藤 壮太	47-54	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	佐藤 雄大	44-27	G2
2	船田 裕哉	45-05	D2
3	山川 卓也	46-66	D2
4	工藤 凌	47-26	D2
5	貝山 航大	47-61	D1
6	田苗 幸大	48-71	D1
7	菅江 浩平	50-63	G12
8	武田 航	50-99	D2
9	高橋 英寛	51-08	D2
10	伊藤 壮太	51-14	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	志田遼太郎	39-85	D2
2	高橋 航	41-94	G12
3	船田 裕哉	43-48	D2
4	山川 卓也	45-36	D2
5	工藤 凌	45-41	D2
6	佐藤 雄大	45-84	G2
7	高橋 滉平	47-00	D2
8	高橋 兵吾	48-01	G1
9	今川 豪	48-78	D2
10	貝山 航大	49-56	D1

女子 10歳以下

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	小関 郁果	42-45	G12
2	和田かれん	43-29	D1
3	奥山 亜海	43-37	G12
4	石垣奈津実	43-57	D2
5	石塚 光里	43-59	D1
6	赤坂 史奈	44-91	D1
7	川又カンナ	45-25	G12
8	熊谷 美羽	45-30	G12
9	武田 彩	45-59	D1
10	秋貞 舞衣	45-65	D1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	和田かれん	47-50	D1
2	赤坂 史奈	48-30	D1
3	川又カンナ	49-50	G12
4	石垣奈津実	50-39	D2
5	秋貞 舞衣	51-07	D1
6	小関 郁果	51-41	G12
7	高橋 美晴	51-85	G1
8	半田 覚子	51-90	D1
9	奥山 亜海	52-43	G12
10	石塚 光里	52-59	D1

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	赤坂 史奈	52-82	D1
2	石塚 光里	54-66	D1
3	川又カンナ	55-70	G12
4	秋貞 舞衣	56-18	D1
5	石垣奈津実	56-42	D2
6	和田かれん	56-76	D1
7	小関 郁果	56-85	G12
8	齋藤 光恵	57-03	D2
9	齋藤恵利花	57-15	D2
10	松田あかり	57-66	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	小関 郁果	48-91	G12
2	和田かれん	49-81	D1
3	秋貞 舞衣	50-05	D1
4	赤坂 史奈	50-39	D1
5	高橋 美晴	50-61	G1
6	奥山 亜海	51-00	G12
7	石垣奈津実	51-70	D2
8	大宮 咲希	51-84	G2
9	深瀬可奈子	52-19	G2
10	川又カンナ	52-55	G12

女子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	武田万祐子	37-35	D2
2	佐藤那々絵	38-30	D2
3	菅野 彩花	39-51	D2
4	戸田 汐里	39-84	D1
5	遠藤 千波	41-53	G2
6	寺沢 裕夏	41-82	G1
7	野口 桃香	41-88	G12
8	太田 瑞記	42-49	G2
9	山川 菜摘	42-61	G12
10	菅原 美貴	42-78	G2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	菅野 彩花	45-17	D2
2	遠藤 千波	45-54	G2
3	戸田 汐里	45-60	D1
4	野口 桃香	47-44	G12
5	武田万祐子	47-45	D2
6	吉田 実礼	47-47	D2
7	小関 紘佳	47-48	D2
8	志田 夏実	47-86	D1
9	小野 葵	48-61	G1
10	佐藤那々絵	48-62	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	山川 菜摘	48-05	G12
2	戸田 汐里	49-09	D1
3	佐藤那々絵	50-09	D2
4	佐藤 静華	52-59	D2
5	吉田 実礼	52-77	D2
6	武田万祐子	52-88	D2
7	野口 桃香	53-35	G12
8	菅原 美貴	53-55	G2
9	齋藤 希望	53-60	D2
10	遠藤 千波	54-11	G2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	菅野 彩花	41-90	D2
2	佐藤那々絵	44-04	D2
3	戸田 汐里	45-45	D1
4	太田 瑞記	46-10	G2
5	志田 夏実	46-19	D1
6	秋葉 優佳	46-72	G12
7	吉田 実礼	47-24	D2
8	山川 菜摘	48-18	G12
9	小野 葵	48-61	G1
10	金澤千枝里	48-51	D2

進級おめでとう!

739大会

15級

田中 愛純 A1
開沼 善汰 B3
石山 七夏 C1
吉田 健人 C2
安孫子 汀 C3

14級

児玉 理子 A1
安達 周平 B1
長谷川 怜央 B2

13級

松岡 龍之介 A3
吉原 隆平 A3
菅野 大輝 B1
吉田 風花 B1
國井 信之介 B1
野口 功太 B3
横倉 知穂 B3
横山 愛夏 B3
佐藤 舞 B3
佐々木 心波 C1
佐藤 充 C3
佐々木 宏晟 C3
工藤 楓 F1
齋藤 蓮 F1

12級

宮野 涉 B2
富樫 竜太 B2
江口 輝 B3
鈴木 将斗 B3
遠藤 有梨 B3
鈴木 雅也 B3
半田 誉子 C2
北村 洸人 C2
洪間 慶子 F1
佐藤 杏果 F1

11級

鈴木 陸 B2
須藤 竜矢 B3
岩田 奈々 B3
長瀬 裕太郎 C1
奥田 祥平 C2
永野 佑香 C2
松田 青空 C3

10級

本田 ひとみ A1

吉宮 輝 A1
小松 蓮 A1
熊谷 翔 B3
西長 奏絵 C1
金子 美晴 C2
東海林 大 C3
黒坂 航輝 C3
鈴木 良子 C3

9級

馬場 快弥 B1
井上 萌々 B3
渡部 健史 C1
細川 康生 C1
進藤 陸 C1
鈴木 力也 C2
千秋 佳織 C3
岩田 春輝 C3

8級

池上 桃菜 B1
熊谷 航 B1
齊藤 沙緒里 C1
山木 魁人 C1
内和 樹 C1
佐藤 理乃 C2
高橋 桃花 C3

7級

丹野 愛佳里 C2
松田 一将 C2
加藤 歩美 C2
佐藤 陽 C3
佐藤 和星 F1
武田 玲奈 F1
川村 雄太郎 F1
寺崎 美紀 F1
渡邊 和輝 F1

6級

太田 楓生 C3
高橋 雄大 C3

5級

伊藤 万生 C1
佐藤 美羽 C1

4級

金内 舞 C1
中村 香音 C1
加藤 広海 C2
金澤 紗理菜 C2
奥山 海音 C3
高橋 真歩 C3

740大会

15級

小笠原 啓太 B3
笹原 茄詠 B3
矢澤 灯 B3

14級

阿部 姫樂々 B1
永山 寧音 B1
松橋 利奈 B1
菊地 康晃 B2
安藤 詩藍莉 B3
白田 怜央 C1
渋谷 悠 F1

13級

前田 哲平 B3
梶井 雄大 B3
西村 侑花 B3
伊藤 一真 B3
野本 葉 C1
今野 風馬 C1
門脇 奈央 C2
東海林 亮平 C3
板垣 由悟 F1
佐藤 大知 F1

12級

橋 周生 A1
柴崎 透真 A1
荒木 隆雄 A3
伊藤 友貴 B2
石山 理子 B2
市村 夏希 C2

11級

江口 輝 B3
横山 大 C2
宗田 きらら C2
阿部 潮音 C3
吉田 里香 C3
伊藤 岳 C3
田制 佑介 C3

10級

鈴木 陸 B2
中野 真緒 B3
五十嵐 淳 B3
伊豆田 崇 B3
岩田 奈々 B3
山内 朝陽 C2
阿部 悠貴 C2

佐藤 飛鳥 C3
渡邊 優里 F1
長谷川 綾音 F1

9級

吉田 一貴 B1
片山 寧々 B2
尾形 颯斗 B2
大井 空龍 B3
榎本 陸人 B3
布施 勇輝 B3
鈴木 剛志 C1
西長 奏絵 C1
長岡 怜 C2
荒木 万由子 C2
伊藤 悠 C3
古瀬 幸志郎 F1

8級

佐藤 安希子 B3
越前 千菜 B3
杉田 悠介 B3
小松 明日香 C1
永山 祐輔 C2
高橋 勇太 C2
佐藤 界人 C3
千秋 佳織 C3
中野 晃輔 C3
松田 佳那子 C3

7級

渋谷 亜香里 C1
赤平 陽太 C1
遠藤 元 C2

6級

佐々木 諒 B1
富塚 南実 C1
開沼 智博 C1
佐藤 祐亮 C2
渡邊 芙紗子 C2
高橋 美帆 C2
渡部 千聖 C3
佐藤 多恵 C3
荒井 琢冶 C3

5級

東海林 うらら C1
半澤 輝也 C1
加藤 千明 C2
石川 雷稀 C2
相馬 亜美 C2
渡辺 健太郎 C3
長谷川 聡 C3

4級

鈴木 由 C2
高橋 歩未 C2

E2コース記録会 400m個人対決

川又 友彰	E2	4-49-44	⑩
高橋 修一	E2	5-03-53	⑩
佐藤 風太	E2	5-06-39	⑧
小林 颯太	E2	5-10-16	⑧
設楽 和宏	E2	5-17-35	⑦
安達 駿	E2	5-19-20	⑦
安達 雪鈴	E2	5-22-48	⑨
小神 美菜	E2	5-23-89	⑨
漆山 達哉	E2	5-24-02	⑧
三浦 鷹	E2	5-24-38	⑦
会田 夏子	E2	5-25-72	⑧
江口 幸希	E2	5-28-09	⑦
安達なのは	E2	5-30-62	⑦
中野 まよ	E2	5-34-83	⑨
奥山 尚樹	E2	5-35-76	⑤
渡辺 新奈	E2	5-36-27	⑦
佐藤 優	E2	5-38-64	⑦
橋本 優希	E2	5-38-80	⑦
新宮 琢末	E2	5-39-96	⑤
兼村 郁美	E2	5-40-11	⑦
佐藤 遥	E2	5-48-20	⑥
細川 勝矢	E2	5-55-55	⑤

E 1 コース記録会 200m個人対決

奥山 翔太	E 1	2-32-76	⑧	市中 理子	E 1	3-01-20	③
佐藤 直子	E 1	2-37-32	⑨	佐藤亨志郎	E 1	3-01-96	⑥
高橋 二葉	E 1	2-39-40	⑦	伊藤 祐弥	E 1	3-02-87	③
深瀬 真由	E 1	2-41-07	⑦	野村 悠起	E 1	3-02-87	⑦
松本さとみ	E 1	2-41-52	⑧	湯口 聖菜	E 1	3-02-87	⑤
赤坂雄一郎	E 1	2-41-64	⑤	和田 昂騎	E 1	3-03-07	②
吉田美菜子	E 1	2-41-98	⑧	井場 涼介	E 1	3-03-59	
長岡 拓見	E 1	2-42-38	⑥	小林真美子	E 1	3-05-17	②
富谷 茜	E 1	2-42-38	⑦	佐藤 空哉	E 1	3-05-27	⑦
知念 沙紀	E 1	2-43-29	⑧	橘 洋司	E 1	3-05-76	⑦
黒須 聡瑛	E 1	2-45-03	⑥	前田 駿	E 1	3-05-97	⑥
湯口 洋輔	E 1	2-46-06	④	設楽 一人	E 1	3-06-61	③
土屋 美咲	E 1	2-46-50	⑥	平 りさ子	E 1	3-07-29	⑦
飛塚 佑輝	E 1	2-46-90	⑤	齋藤 彩佳	E 1	3-07-29	③
白田 姫子	E 1	2-47-52	⑦	峯田 菜央	E 1	3-08-60	④
須藤 潤	E 1	2-47-65	⑤	東海林 岳	E 1	3-09-08	④
渡辺 美音	E 1	2-48-41	⑧	多田 美菜	E 1	3-11-06	③
中井川 歩	E 1	2-49-04	⑦	岡部 朋佳	E 1	3-13-58	④
三澤ひかり	E 1	2-49-27	⑥	村上瑛理子	E 1	3-14-35	
鈴木真奈美	E 1	2-49-27	⑤	三浦 由希	E 1	3-14-47	
木村 郁美	E 1	2-49-40	⑥	星川 慎吾	E 1	3-14-86	⑥
深瀬 啓介	E 1	2-49-54	②	鈴木 真叶	E 1	3-14-98	
佐藤 光翼	E 1	2-50-75	③	相田 菜里	E 1	3-15-09	③
矢萩 丈	E 1	2-50-88	⑥	原田 大樹	E 1	3-15-38	③
長岡 拓武	E 1	2-50-88	⑦	富谷のぞみ	E 1	3-15-57	③
菊池 脩人	E 1	2-51-67	⑥	西塔 舜也	E 1	3-15-92	③
佐藤佳央理	E 1	2-52-41	⑥	晋道 美和	E 1	3-16-57	④
佐藤 大斗	E 1	2-52-72	①	吉田 萌乃	E 1	3-16-94	④
阿部 郁人	E 1	2-53-40	⑤	五十嵐駿吾	E 1	3-17-92	①
栗原 涼太	E 1	2-53-61	⑦	奥山 祐菜	E 1	3-18-24	④
佐藤 拓士	E 1	2-55-20	②	佐々木 光	E 1	3-18-77	
広谷 知美	E 1	2-55-37	⑤	武田 幸奈	E 1	3-19-03	④
渡辺 達也	E 1	2-55-37	③	高橋 梓	E 1	3-20-57	⑥
土屋 優	E 1	2-55-52	⑤	鈴木 雄也	E 1	3-20-70	③
白田 真織	E 1	2-55-52	⑤	菊池 一真	E 1	3-20-74	⑤
星川 隼人	E 1	2-55-52	⑤	磯邊 寧々	E 1	3-21-44	
深瀬 孝介	E 1	2-55-56	⑤	東海林朋佳	E 1	3-23-91	①
加藤 咲季	E 1	2-56-42	⑤	平幡 妃七	E 1	3-25-79	②
原田龍之介	E 1	2-57-99	①	兼村 聡大	E 1	3-27-18	④
多田 亮	E 1	2-58-88	①	菊地 賢展	E 1	3-31-82	③
大宮 愛美	E 1	2-59-27	③	鈴木 啓王	E 1		
武田 真優	E 1	2-59-62	⑤	設楽ひかる	E 1	3-34-99	④
鈴木里佳子	E 1	2-59-65	④	荒井 虹夏	E 1	3-36-45	②
山川 佳斗	E 1	3-00-69	④			Best-Time	

3 4 8 回進級記録会

3 級

斎藤 哲朗 G12

2 級

赤坂 史奈 D 1
和田かれん D 1

秋貞 舞衣 D 1
高橋 滉平 D 2
秋葉 優佳 G12
齋藤 昭仁 G12
太田 瑞紀 G12
佐藤 雄大 G12
奥山 亜海 G12

1 級

神保 拳 D 2
武田 航 D 2
増川 紘太 G12
太田 瑞紀 G12
佐藤 雄大 G12
奥山 亜海 G12

なぞなぞのこたえ

カステラ 童謡 バンダナ
マーボーンナス 占い師
コショウ 時間 扁桃腺



行事日程 (平成21年5月・6月・7月)

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						

5/7~15	349回進級記録会(育成)
5/7~9	743回クラブ大会
5/21~23	744回クラブ大会
5/10	県室内選手権(鶴岡)
5/30	地区高校総体(落合)
5/31	春季BC級大会(ドルフィン)

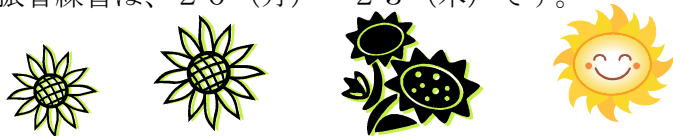
6	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

6/1~6	350回進級記録会(育成)
6/4~6	745回クラブ大会
6/18~20	746回クラブ大会
6/5~7	ジャパンオープン2009(辰巳)
6/19~21	県高校総体(米沢)
6/20~21	市中学総体(落合)

7	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	

7/1~7	351回進級記録会(育成)
7/2~4	747回クラブ大会
7/16~18	748回クラブ大会
7/30~8/1	749回クラブ大会
7/5	夏季JOC山形県予選会(寒河江)
7/12	べにばな水泳教室(3・4年)(落合)
7/12	夏季A・AA級記録会(長井)
7/18~20	東北高校総体(いわき)
7/20	市学童記録会(5年)(落合)
7/24~26	県中学総体(山形)
7/28	市学童記録会(6年)(落合)

振替練習は、20(月)→23(木)です。



大ベスト賞決定

今月の大ベスト賞は奥山翔太くんです。『努力は必ず報われる。もし報われない努力があるのなら、それは努力とは呼ばない』王 貞治(野球 元ダイエーホークス監督)ある著名な経営者が成功の秘訣を問われ、「成功するまでやめないことだ」と答えたという有名な話があります。この言葉も同様の意味をもっています。もう十分にベストを尽くしたと努力を簡単にやめてしまう人が多いなかで、本当の努力とは何か、報われるとはどういうことかを考えさせられる言葉です。

2分39秒43



2分32秒76



お願い

毎日の掃除で気づく事があります。更衣室の中でお菓子を食べた人が、紙くずを捨てずにそのままロッカーに入れている人がいます。朝の掃除の時にはあめの袋が落ちていたり、ロッカーの上に置いてあったり……。特に女子更衣室!! 更衣室の中では飲食は禁止のはずです。飲食する時は、二階のミーティングルームでというのがきまりです。きちんと守って、更衣室の中はいつもきれいでるように心がけて下さい。

今月の目標!

帰ったら靴をそろえる。
自分のものだけでなく
家族のものもそろえる。
よそへ行ってもそろえる。



注意

用の無い人はコーチ室に入らない事!
用がある時は、きちんと
あいさつをしてから
入りましょう。



編集後記

新型インフルエンザが世界中で感染していると、毎日ニュースで報道されていますが、身近で起きていないせいか、油断している感じです。普通に風邪の予防として、手洗い・うがいはした方がいいですよ。体調管理に気をつけながら、そろそろやってくる、うっとおしい梅雨を乗り切りましょう。

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/>