

# ドルフィン

2009

6

## ジャパンオープン 2009

渡辺 耶唯さん 第3位



# おめでとう!



6月5日から7日まで東京辰巳国際水泳場でジャパンオープン2009が開催されました。当クラブの渡辺耶唯さんが200mバタフライにおいて3位入賞を果たしました。応援ありがとうございました。さらなる活躍を期待します。

# 山形から世界に翔べ!!

# 内陸地区年齢別BC級水泳記録会

2009年5月31日(日)山形ドルフィンクラブ

<男子> (3位までの入賞者のみ)

☆50m背泳ぎ			
9才以下	工藤 陸	49秒33	3位
10才	佐藤 空哉	40秒47	1位
11才	渡部 美音	35秒75	1位
12才	矢萩 丈	36秒25	1位
	原田 大樹	41秒67	2位
☆50m平泳ぎ			
11才	西塔 舜也	48秒22	3位
12才	菊池 脩人	39秒37	1位
	山川 佳斗	40秒96	2位
☆50mバタフライ			
10才	星川 慎吾	38秒83	2位
11才	栗原 涼太	35秒18	1位
	安孫子重宏	37秒63	3位
12才	伊藤 祐弥	36秒67	1位
☆50m自由形			
10才	佐藤 空哉	34秒19	2位
11才	栗原 涼太	33秒45	1位
	青木 正太	34秒62	3位
12才	山川 佳斗	32秒67	1位
	工藤 凌	33秒35	2位
	伊藤 祐弥	34秒00	3位
☆100m背泳ぎ			
11才	渡部 美音	1分19秒24	1位
☆100m平泳ぎ			
12才	菊池 脩人	1分25秒01	2位
☆100mバタフライ			
12才	矢萩 丈	1分19秒98	1位
☆100m自由形			
13才	深瀬 孝介	1分11秒95	2位

<女子>

☆200m個人メドレー			
12才	相田 葉里	3分15秒00	2位
☆50m平泳ぎ			
10才	矢萩 晴	45秒80	3位
11才	長岡 葵	42秒77	1位
12才	遠藤 冴夏	47秒01	3位
☆50mバタフライ			
9才以下	中井川 燿	38秒07	1位
10才	矢萩 晴	36秒24	1位
11才	奥山 祐菜	40秒04	3位
	峯田 菜央	36秒06	1位
12才	武田 真優	36秒83	2位
☆50m自由形			
9才以下	中井川 燿	36秒32	3位
11才	長岡 葵	34秒77	3位
12才	峯田 菜央	33秒91	3位
☆100m平泳ぎ			
11才	深瀬 理子	1分35秒40	1位
☆100m自由形			
12才	武田 真優	1分11秒97	2位



# なぜ、準備体操をするの？



最近、体操を適当にしている子供が増えてきているように思われます。

そもそも、なぜ、運動する前は準備体操をしなくてはいけないのでしょうか？

準備体操とは英語で言うと『ウォーミングアップ』といいます。

ウォームは（暖める）と言う意味で、固くなっている筋肉を伸ばし、心拍数を増やす様にする事です。

もし、この準備体操をすることなく、突然激しい運動を行うと筋肉を傷めることになります。

特に冬に、冷たい身体のまま運動すると、じん帯などの弱い部分を切断する恐れがあります。

また、水泳などで準備運動を行わずにプールに飛び込んだりすると、筋肉は驚き、引きつける事があるそうです。又、突然心拍数が増えると発作を引き起こす事もありますので、注意が必要になります。



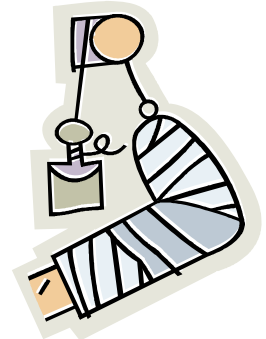
## ●準備体操の順番とは？

### 腕→足→体(ウエスト)→首

上の順で行い、曲げたり伸ばしたりの運動をするとよいでしょう。そして、軽い運動から始めていきましょう。

先ほども説明しましたが、準備運動も激しい体操から行うと心拍数が増えるので気を付けて行う様にしましょう。

又、準備体操を行わないとケガの原因にもなりますので、しっかりと行いましょう。

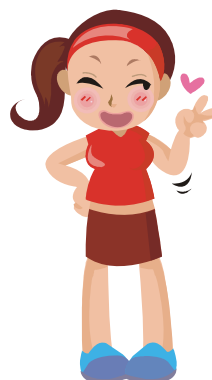


ただ、準備体操をするのではなく、『なぜ、準備体操をしないといけないか？』という意味を知って、これからの体操を行うように心掛けてみてはいかがでしょうか？

## ●準備体操をする目的とは？

①循環器系の活動を活発にして、筋肉に必要な酸素やエネルギーの供給を活発にするためです。

②これからする運動で使う筋肉や神経に刺激を与えて、動作を活発に行うようにするためです。



## スイマー☆インタビュー



氏名 長谷川 光 くん  
コース名 C2 コース  
現在級 14 級

- ①なぜ、水泳を始めようと思ったのですか？  
A：友達が水泳をしたからです。
- ②水泳で楽しいところはどんなところ？  
A：友達と遊べることです。
- ③自分の得意な泳ぎは？  
A：平泳ぎです。
- ④水泳で、これからどんな練習がしたい？  
A：バタフライの練習をしたいです。
- ⑤これからの目標を教えてください。  
A：平泳ぎで100Mを泳ぐことです。
- ⑥水泳の他にどんな習い事をしていますか？  
A：特にないです。
- ⑦習い事のない日は一週間に何日？  
A：☆☆☆ 5日 ☆☆☆
- ⑧コーチに一言どうぞ！  
A：これからもよろしくお願いします。

## ?? なぞなぞ ??

- ①いつも声がかすれている犬の種類はなーんだ？
- ②貝は貝でも、お風呂に入っている貝ってどんなカイ？
- ③虎が出ているドラマって、どんなドラマ？
- ④おすし屋さんで、値段ばかり気になってしまう物ってなに？
- ⑤おすし屋さんで、2回食べるとすごく痩せちやいそうな物ってなーんだ？
- ⑥元ヤンキーのお兄ちゃんが、おすもうさんになりました。さて、得意技は何でしょうか？
- ⑦中華屋さんにとくさん置いてある花はなーんだ？

## 一級入魂 (育成コース)

最近、練習中に立つ人が少なくなってきたように思います。ちょっとずつ練習に対する取り組み方が変わってきているのだと思います。目標としている大会で自己ベストを出し、笑ってシーズンを終われるように、一回一回の練習を大事にしましょう！！

### ☆☆☆ 1級進級おめでとう☆☆☆

#### 赤坂 史奈さん一級進級おめでとう！



日曜日も平日もきちんと話を聞いて練習しています。言われた事をしっかり守って、コツコツ練習できる事は才能です。いつまでも、その才能を持ちつづけてください。

#### 和田かれんさん一級進級おめでとう！



いつもニコニコ楽しそうに練習しています。もう少し話を聞いて練習できたらもっと速く泳げるんだけど・・・まず立たないでしっかりと練習することを心がけ練習しようね。

#### 齋藤 明仁くん一級進級おめでとう！



最近グングン力を付けている感じがあります。練習中も頑張って泳いでいるのが分かります。もっと力を抜いて泳げればもっとアッキーのいい所が伸びるはずです。力抜くのも大事だよ！！



# 育成コース（年齢別・種目別）5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	田苗 大夢	42.96	D1
2	野村 雄昂	44-18	D2
3	武田 聡太	44.28	D1
4	貝山 龍平	44-60	D1
5	林 諒一郎	44-85	D1
6	高田 晃	45-28	G1
7	山川 直輝	45-36	D2
8	荒木 絢汰	45-40	D1
9	町田 稜人	45-41	D2
10	青木 大吾	45-47	D1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	貝山 龍平	46-15	D1
2	齋藤 明仁	47-74	G1
3	三嶽 翔	50-17	D1
4	町田 稜人	50-34	D2
5	山川 直輝	50-66	D2
6	高田 晃	51-10	G1
7	向田 祐輔	51-39	G2
8	山川 魁哉	51-59	D2
9	工藤 陸	51-61	D2
10	林 諒一郎	52-13	D1

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	町田 稜人	52-82	D2
2	武田 聡太	53-84	D1
3	貝山 龍平	54-04	D1
4	荒木 絢汰	54-64	D1
5	三嶽 翔	55-41	D1
6	齋藤 智也	55-61	G1
7	田苗 大夢	56-46	D1
8	野村 雄昂	56-68	D2
9	長谷川 慶	56-88	G1
10	工藤 陸	57-45	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	町田 稜人	48-89	D2
2	林 諒一郎	50-05	D1
3	武田 聡太	50-30	D1
4	高田 晃	51-10	G1
5	貝山 龍平	52-27	D1
5	荒木 絢汰	52-27	D1
7	野村 雄昂	53-22	D2
8	三嶽 翔	53-72	D1
9	齋藤 明仁	55-06	G1
10	加藤 広海	56-51	D1

## 男子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	船田 裕哉	34-72	D2
2	佐藤 雄大	36-72	G2
3	山寄 勇人	36-99	D2
4	高橋 航	38-91	G12
5	高橋 星	39-63	D2
6	神保 拳	40-61	D2
7	菅江 浩平	40-70	G12
8	高橋 颯	40-84	D2
9	佐藤 太一	42-14	G2
10	高橋 佑朔	42-29	G2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	船田 裕哉	40-73	D2
2	山寄 勇人	44-93	D2
3	佐藤 雄大	45-65	G2
4	佐藤 太一	46-39	G2
5	菅江 浩平	46-55	G12
6	高橋 星	47-19	D2
7	高橋 航	48-31	G12
8	森谷 祐大	48-46	D2
9	谷口 僚佑	48-47	D1
10	高橋 颯	49-74	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	船田 裕哉	43-71	D2
2	佐藤 雄大	44-07	G2
3	山寄 勇人	47-71	D2
4	菅江 浩平	48-11	G12
5	加藤 悠平	48-58	D2
6	西村 祐樹	49-60	D2
7	田苗 幸大	50-61	D1
8	高橋 星	50-97	D2
9	細川 翔平	51-05	D2
10	後藤 一輝	53-03	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	船田 裕哉	41-45	D2
2	山寄 勇人	42-49	D2
3	佐藤 雄大	42-71	G2
4	高橋 航	44-12	G12
5	高橋 佑朔	46-49	G2
6	芳村 研児	47-44	D1
7	菅江 浩平	48-42	G12
8	谷口 僚佑	49-17	D1
9	高橋 颯	50-26	D2
10	神保 拳	50-33	D2

## 女子 10歳以下

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	石垣奈津実	42-19	D2
2	大宮 咲希	44-03	G2
3	武田 彩	44-20	D1
4	和田かれん	44-50	D1
5	深瀬可奈子	45-10	G2
6	東海林のん	45-51	G1
7	増田 文香	45-67	D2
8	高橋 美晴	46-04	G1
9	秋貞 舞衣	46-28	D1
10	松田あかり	46-53	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	大宮 咲希	48-74	G2
2	高橋 美晴	49-36	G1
3	石垣奈津実	49-54	D2
4	赤坂 史奈	49-55	D1
5	半田 覚子	50-04	D1
6	和田かれん	50-08	D1
7	増田 文香	51-57	D2
8	深瀬可奈子	51-88	G2
9	武田 彩	52-38	D1
10	松野 皐	52-39	D1

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	太賀さゆり	54-05	D1
2	齋藤 光恵	54-21	D2
3	石垣奈津実	54-35	D2
4	松田あかり	54-99	D2
5	赤坂 史奈	55-04	D1
6	増田 文香	56-29	D2
7	大宮 咲希	57-56	G2
8	熊谷 美羽	57-84	G12
9	菅野 怜美	58-42	D1
10	遠藤 朱華	58-69	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	石垣奈津実	47-68	D2
2	大宮 咲希	49-45	G2
3	高橋 美晴	50-27	G1
4	菅野 怜美	52-65	D1
5	三澤くるみ	52-87	G12
6	深瀬可奈子	52-94	G2
7	太賀さゆり	53-01	D1
8	赤坂 史奈	54-43	D1
9	東海林のん	54-71	G1
10	熊谷 美羽	54-86	G12

## 女子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	戸田 汐里	40-07	D1
2	佐藤 静華	40-84	D2
3	菅原 美貴	41-40	G2
4	安部さやか	41-50	D1
5	遠藤 千波	42-10	G2
6	矢口まゆこ	42-41	D1
7	寺沢 裕夏	41-88	G12
8	小関 紘佳	43-90	D2
9	金澤千枝里	43-98	D2
10	桂木和花子	44-39	G1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	遠藤 千波	46-23	G2
2	戸田 汐里	46-67	D1
3	矢口まゆこ	47-18	D1
4	桂木和花子	47-34	G1
5	小山 史季	47-90	G12
6	吉田 実礼	48-14	D2
7	小関 紘佳	48-19	D2
8	松岡はるる	48-62	D2
9	佐藤花菜子	48-69	G2
10	山川 菜摘	48-72	G12

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	戸田 汐里	46-17	D1
2	吉田 実礼	52-01	D2
3	山川 菜摘	52-98	G12
4	桂木和花子	53-34	G1
5	遠藤 千波	53-58	G2
6	三浦菜都子	54-51	D2
7	佐藤 静華	54-62	D2
8	志田 夏実	54-91	D1
9	安部さやか	54-99	D1
10	菅原 美貴	55-19	G2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	戸田 汐里	44-73	D1
2	遠藤 千波	45-82	G2
3	志田 夏実	46-45	D1
4	金澤千枝里	46-80	D2
5	吉田 実礼	47-51	D2
6	山川 菜摘	47-84	G12
7	菅原 美貴	48-98	G2
8	安部さやか	49-39	D1
9	小野 葵	79-78	G1
10	矢口まゆこ	50-78	D1

# 進級おめでとう！

## 741大会

### 15級

野村 夏笑 A2  
羽賀 歩 C2

### 14級

武田 幸大 B3  
神保 花梨 B3  
阿部 春輝 C1  
佐藤 匡 C3  
田中 琴音 C3  
山口 陽也 F1

### 13級

吉田 天音 A2  
安部 帆乃香 B1  
池田 萌花 B1  
塚本 ゆき B1  
千秋 美智 B2  
増川 佑輝 B3  
武田 有芽香 C2  
原田 光翼 C2  
高橋 佑典 C3  
江口 遼祐 C3  
朝倉 大貴 C3

### 12級

鎌上 将大 A2  
小山 広輔 B1  
安達 ひかる B1  
國井 亮都 B1  
加藤 皐輝 B3  
山川 詩織 B3  
高橋 瑠佳 C2  
金田 知也 C2  
藤木 駿之介 C2  
酒井原 匠 C3  
武田 紘明 C3  
阿部 遥奈 F1  
荒井 優衣 F1  
佐藤 杏海 F1

### 11級

野口 慶太 B3  
大宮 愛生 B3  
河野 莉大 B3  
三嶽 陽 B3  
齋藤 穂歌 C2  
鈴木 琉生 C2  
井上 大樹 C3  
佐藤 加奈子 C3  
百瀬 恭兵 C3

寺崎 美穂 F1

### 10級

佐竹 亮輔 B2  
佐藤 俊太郎 B3  
佐藤 汐梨 C2  
吉田 里香 C3

### 9級

須藤 雅斗 B2  
長澤 樹 B3  
伊藤 由希子 C2  
土屋 樹里 C2  
小林 太一 C3

### 8級

横澤 和樹 B1  
神尾 怜那 B2  
井澤 秀太 B2  
尾形 颯斗 B2  
朝倉 玄喜 B3  
伊豆田 崇 B3  
多田 一輝 C2  
田苗 聖香 F1

### 7級

鈴木 瀬里奈 C1  
中野 里紗 C3  
高内 澪奈 C3

### 6級

大山 和幸 C2  
渡辺 美月 C2  
吉田 和生 C2  
松田 一将 C2  
鈴木 雄大 C2  
佐々木 晟 C2  
吉田 萌夏 C2  
鈴木 敦也 C3  
高橋 七美 C3

### 5級

樋口 安未 C1  
岩城 理沙 C1  
佐藤 耕大 C1  
井上 加奈子 C1  
井出 湧也 C1  
細川 貴史 C2  
横澤 拓海 C3  
佐藤 克洸 C3

### 4級

佐藤 雄一郎 C1  
岩井 樹杏 C1

海和 青空 C1  
佐々木 千紘 C1  
沼澤 航太 C2  
布施 舞子 C3  
武田 和士 C3  
三澤 くるみ G1  
石堂 琴乃 G1  
小関 彩日 G2

## 742大会

### 15級

清水 裕貴 B1  
鈴木 利歩 B1  
秋貞 那奈 B1  
門田 一平 B2  
安達 郁美 B2  
木下 裕介 B3  
設楽 実咲 C1

### 14級

岩村 和幸 B3  
橋本 魁 C1  
武田 花菜 C3  
大泉 光 C3  
安孫子 汀 C3

### 13級

小松 凜 A1  
大室 里仁 A1  
大泉 彰護 A3  
三嶋 悠太 B3  
横山 悠吏 C2  
山本 かりん C2  
児玉 洋夢 C3  
佐藤 光成 F1  
佐伯 遼太 F1

### 12級

芦野 里帆 A3  
永見 健太郎 B1  
田中 柊羽 B2  
松下 莉子 B3  
新野 まどか C1  
村田 翔 C2  
伊藤 龍一 C2  
長岡 咲季 C2  
金田 隆志 C3  
東海林 亮平 C3

### 11級

岩井 さくら A2  
鎌上 将大 A2

武田 一聖 A3  
上田 健太郎 A3  
奥山 えりか B2  
加藤 皐輝 B3  
山口 彩絵 B3  
日下部 悠人 B3  
鈴木 雅也 B3  
安達 碧 C2  
半田 優亜 C2  
井上 諄 C3  
熊谷 友貴 F1

### 10級

今野 初芽 B1  
鈴木 若菜 B1  
長瀬 巨亮 B1  
小屋 拓豊 C2  
渡辺 圭祐 C2

### 9級

吉宮 輝 A1  
芳賀 大也 B2  
小松 蓮 B3  
渡邊 優里 B3  
矢口 優希 C2  
清野 光希 C2

### 8級

林 彩代 C1  
榎本 陸人 C1  
土門 大倫 C2  
山本 聖也 C2  
長岡 怜 C2

## 349回進級記録会

### 3級

田苗 大夢 D1  
武田 聡太 D1  
増田 文香 D2  
齋藤 光恵 D2  
齋藤 智也 G1  
佐藤 太一 G2

### 2級

武田 聡太 D1  
高田 晃 G1  
遠藤 千波 G2

### 1級

赤坂 史奈 D1  
和田かれん D1  
齋藤 明仁 G1

なぞなぞのこたえ

ハスキー  
あったかい  
大河ドラマ(タイガー)  
イクラ ガリ  
つっぱり  
れんげ



# E 1 コース記録会 200m個人対決

松本さとみ	E 1	2-39-99	⑨	原田 大樹	E 1	3-11-72	②
深瀬 真由	E 1	2-39-99	⑦	多田 美菜	E 1	3-11-75	④
長岡 拓見	E 1	2-41-11	⑤	前田 駿	E 1	3-12-12	②
赤坂雄一郎	E 1	2-41-30	⑤	高橋 梓	E 1	3-12-60	⑦
富谷 茜	E 1	2-42-80	⑦	朝倉 美希	E 1	3-13-47	④
黒須 聡瑛	E 1	2-42-80	⑥	青木 正太	E 1	3-13-47	④
飛塚 佑輝	E 1	2-43-51	⑥	西塔 舜也	E 1	3-13-51	④
志田 峻佑	E 1	2-43-94	④	星川 慎吾	E 1	3-14-65	⑥
渡辺 美音	E 1	2-45-88	⑨	佐々木 光	E 1	3-15-23	
白田 姫子	E 1	2-46-30	⑦	晋道 美和	E 1	3-15-23	④
佐藤 大斗	E 1	2-46-36	②	三浦 由希	E 1	3-15-61	
木村 郁美	E 1	2-47-82	⑥	富谷のぞみ	E 1	3-16-16	③
藤田 麻矢	E 1	2-48-61	⑤	菊地 賢展	E 1	3-19-27	⑤
佐藤佳央理	E 1	2-48-92	⑥	奥山 祐菜	E 1	3-19-88	③
佐藤 光翼	E 1	2-49-60	③	五十嵐駿吾	E 1	3-20-94	
奥山 詩帆	E 1	2-49-81	⑥	三部 諒太	E 1	3-21-91	
阿部 郁人	E 1	2-50-12	④	鈴木 雄也	E 1	3-22-41	②
菊池 脩人	E 1	2-50-12	⑥	兼村 聡大	E 1	3-22-83	④
中井川 歩	E 1	2-51-30	⑦	古内 晴貴	E 1	3-25-78	④
矢萩 丈	E 1	2-51-78	⑤	宮地夏央里	E 1	3-27-65	②
土屋 優	E 1	2-52-12	⑦	小関 郁果	E 1	3-28-66	④
長岡 拓武	E 1	2-52-43	⑦	深瀬 理子	E 1	3-29-37	②
設楽 一人	E 1	2-53-08		設楽ひかる	E 1	3-30-64	⑤
白田 真織	E 1	2-53-37	⑤	磯邊 寧々	E 1	3-19-17	①
広谷 知美	E 1	2-53-52	⑤	遠藤 冴夏	E 1	3-35-78	
金澤ひかり	E 1	2-53-78	④	荒井 虹夏	E 1	3-39-02	②
栗原 涼太	E 1	2-53-82	⑦	岩井 樹李	E 1	3-39-80	
星川 隼人	E 1	2-53-99	⑤	奥山 亜海	E 1	3-40-88	②
多田 亮	E 1	2-53-99	②	大澤 優美	E 1	3-47-51	
武田 真優	E 1	2-55-63	⑥			Best-Time	
渡辺 達也	E 1	2-56-05	③				
深瀬 孝介	E 1	2-56-32	③				
大宮 愛美	E 1	2-56-75	④				
山川 佳斗	E 1	2-57-55	④				
伊藤 祐弥	E 1	2-59-31	④				
矢萩 晴	E 1	2-59-53	⑧				
安孫子重宏	E 1	2-59-91	⑥				
佐藤亨志郎	E 1	3-02-90	⑤				
野村 悠起	E 1	3-02-90	⑦				
和田 昂騎	E 1	3-03-19					
平 りさ子	E 1	3-03-48	⑥				
中井川 耀	E 1	3-03-64	⑨				
湯口 聖菜	E 1	3-05-66	④				
佐藤 空哉	E 1	3-07-27	⑦				
東海林 岳	E 1	3-08-59	④				
齋藤 彩佳	E 1	3-08-59	③				
志田遼太郎	E 1	3-09-23	②				
岡部 朋佳	E 1	3-09-48	⑤				
小林真美子	E 1	3-09-81	①				
菊池 一真	E 1	3-09-92	⑥				
峯田 菜央	E 1	3-11-19	④				
武田 幸奈	E 1	3-11-41	⑤				
佐藤 杏	E 1	3-11-60	①				
相田 菜里	E 1	3-11-72	③				

# E 2 コース記録会 400m個人対決

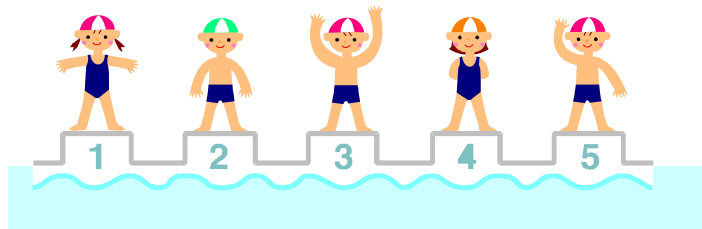
川又 友彰	E 2	4-49-33	⑩
高橋 修一	E 2	5-07-80	⑨
小林 颯太	E 2	5-15-93	⑦
三浦 鷹	E 2	5-17-53	⑧
江口 幸希	E 2	5-21-05	⑧
安達 雪鈴	E 2	5-21-76	⑨
小神 美菜	E 2	5-22-10	⑨
設楽 和宏	E 2	5-24-13	⑦
会田 夏子	E 2	5-24-27	⑧
渡辺 新奈	E 2	5-27-45	⑧
漆山 達哉	E 2	5-29-01	⑥
中野 まよ	E 2	5-29-97	⑨
安達なのは	E 2	5-32-17	⑦
佐藤 優	E 2	5-35-40	⑦
井幡 葉月	E 2	5-40-50	⑦
橋本 優希	E 2	5-40-69	⑦
新宮 琢未	E 2	5-40-93	⑤
兼村 郁美	E 2	5-45-86	⑥
		Best-Time	

# 行事日程 (平成21年6月・7月)

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)
7/28~8/1	短期水泳教室

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武田 幸奈さんです。  
 多くの場合、あなたの限界はあなたが決めています。  
 「もうだめだ」と思ったところがあなたの限界です。  
 そこからあなたの限界を超えるチャンスです。本当  
 はあなたにはまだまだ力があります。「まだできる」  
 「もっともっとできる」と繰り返しましょう。眠っ  
 ているあなたの力が湧き上がってきます。

3分18秒14



3分11秒41



## 短期水泳教室のお知らせ

毎年夏休みの期間中に行っています、短期水泳教室が今年も行われます。会員のみならずも受講出来ます。申込書は受付にありますので、希望の方は受付より頂いて下さい。

7月28日(火)～8月1日(土)

Aコース 9:30～11:00  
 Bコース 10:30～12:00  
 会費 6000円(傷害保険料込み)

## 今月の目標!

準備体操をしっかりと  
 やりましょう!



## 注意



プールサイドをはしらない。  
 プールに飛び込まない。  
 プールではふざけないようにしましょう。

## 編集後記

2009ジャパンオープンで、日大山形高校の渡辺耶唯さんが、見事3位に入賞しました。残念ながら、東アジア競技大会への出場選手には選ばれませんでした。大会を迎えるごとに目に見えて成長しているのがわかります。今後の大会も大注目していきたいですね。

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/>