



ドルフィン

2009
12

「水泳と私」

渡辺 耶唯 さん 日大山形高校 2年



私の水泳との出会いは、母と一緒に通ったベビースイミングでした。よく覚えてはいないのですが、母に投げてもらって遊びが好きだったようです。

小学生になり、スイミングだけではなくピアノも習っていましたが、やはり泳ぐことのほうが楽しく、引越と同時に辞めてしまいました。まだこの頃は、スイミングを『習い事』として通っており、練習もとても楽しく、大会では毎回ベストタイムが出て、それが当たり前だと思っていました。

小学校5年生頃から中学生にかけて、やっと『競泳』を意識するようになりました。いつも水泳のことが頭の中にあり、練習量も増え、水泳中心の生活になりました。

そして中学校2年生で初めて全国中学に出場し、中学校3年生の時に初めて200mバタフライで入賞することができました。この時は嬉しさよりも驚きのほうが大きく、信じられなかったのを今でも覚えています。それまでの私は「200mバタフライなんか辛くて泳ぎたくない」と思っていたのですが、全国中学での経験を通して大きな自信を持つことが出来ました。そして、「もっと練習してもっと速く泳ぎたい」という気持ちも芽生え始めました。

高校生になり、練習方法や内容が大幅に変わりました。日々の練習は決して楽ではありません。私は楽をして速くなれるとは思いませんが、時には心が折れてしまいそうなこともあります。でも、強くなるためには日々、努力を重ねることが大切だと思います。

大会でベストタイムで泳ぎ終わった後の達成感は、これまでの自己評価や、これからの自信につながります。私はその嬉しい気持ちを何度も味わえるようにこれからも頑張りたいと思います。

水泳を通して、私は普通の女子高生だったら出来ない経験をしています。辛い練習もそうですが、見て学ぶことの他に、考えて学ぶことも知りました。例えば、持久トレーニングのメニューを何も考えずにこなすか、それとも自分なりにフォームを意識してスピードを上げてみるかなど、少しでも意識することで、プラスになると私は思っています。そして、目先の楽しさに逃げるのではなく、苦しいことを乗り越えた先の達成感や充実感を人一倍実感できる生活を送っています。今、この瞬間にしかできないことに全力で取り組み後悔をしないようにしたいです。

私にとって水泳とは生活の一部だと思っています。今、泳ぐことができるのも、応援して下さる沢山の皆さんの支えがあってのことです。本当に感謝しています。これからは世界に少しでも近づけるように努力したいと思います。来年は高校生最後の年なので、笑顔で終われるようにしたいです。

ロンドンオリンピック 日本代表候補選手



現在200mバタフライ日本ランキング5位

山本 和幸 くん

日大山形高校 3年



私は水泳が大好きだ。水泳をしているとその日あった嫌なことや、辛かったことが忘れられる。水泳を始めてのは3歳の頃だった。その頃の事はあまりよく覚えていないが、気づいた頃にはスイミングスクールに通うことが当たり前の事になっていた。

私が水泳を習っている時に楽しかった事は、日を重ねていくごとに、自分が新しい泳ぎを身につけたり、進級して上のコースに上がることだった。

しかし、水泳がずっと好きだった訳でなく、選手コースに上がった時、辛い練習がいやで「辞めたい」と思った時期があった。でも私は極度の負けず嫌いなので、大会で人に負けることが辛い練習以上に嫌だった。そのこともあり、練習を続けることができた。

中学に上がってからは、勉強と水泳を両立させないと、自分をもっと上のレベルに上がれないと思い、『文武両道』をテーマに生活した。

中学2年の時に全国中学に出場できなかったのは本当に悔しかったが、それ以来、毎日の練習に自分なりのテーマをもって取り組んでいる。そうした意識のもと、より自分から積極的に練習に取り組む努力をした。

私が水泳選手をしてきた中で、今年以上に楽しかった年はない。みんなでチーム目標を立て、それに向かって練習した合宿は本当に充実した毎日だった。

水泳をしてきた中で私は、3つの大切なことを学んだ。1つ目は自分からやりたいと思ってやったことは信じる限り達成に近づいていくこと。2つ目は仲間と練習していく中で信頼関係を作ることができ、信じる心を育てることができたこと。3つ目は辛くても必ずやり抜くという気持ちをもって練習することで忍耐力を身に付けることができるということだ。

私は水泳というスポーツに感謝している。自分が生きてきた半分ぐらいは水の中にいたと思う。沢山の事を経験することができ、沢山の友達と巡り合わせてくれた水泳をこれから先もずっと続けていきたいと思う。

今、水泳が嫌だとか辞めたいと思ってる人はもう少し水泳を楽しむことを大切にしてみることで。スランプでタイムが出なくて悩んでる人は、水泳が好きで楽しんでた頃を思い出しながら泳いでみることで。

来年度もしっかりとした目標を立てて、結果を残せるように努力し、水泳を楽しみながら泳ぐことを忘れずに全力で取り組んでいきたいと思う。



新潟国体 200m背泳ぎ 第7位
インターハイ 100m背泳ぎ 第8位

中井川 燿 さん

山形第一小学校 4年



「きょうもがんばって泳ごう！」

毎日、自分に言い聞かせて10年がたちました。今は生活の一部になっているため泳ぎたくないとか今日は休もうとか思ったことはありません。

最初、私は鶴岡の『プラスワン』で習い始めました。鶴岡のお友達はほとんどの人が水泳を習っています。毎日が競争で、負けたくない気持ちで必死だったような気がします。その中でも一つひとつ級を取る楽しみがでてきます。この泳ぎができるようになるとまた次の泳ぎをがんばりたくなります。そんな毎日でした。

ある日、父の仕事の関係で山形に引っ越してきました。少し不安な気持ちでドルフィンで習うことになりました。ドルフィンのうわさは、きびしく、コーチはこわい、と言われていたので「大丈夫かなあ友達についていけるかなあ」と思っていたので緊張した初日でした。今でも初日にコーチに言われたことを覚えています。「早く友達作りなさいね」と言われました。私はどういう意味なんだろうと思っていましたが、今になって分かるようになりました。

今、ドルフィンではお友達がいっぱいできました。みんなすごくやさしくて、毎日楽しいです。球技のような団体スポーツではないけれど、どこにも負けないドルフィンのチームワークです。なかなか自己ベストがでなくてくやしい気持ちや、いやなことも全部忘れてしまいます。大会にいても高校生の先輩方はすごくやさしく、めんどろをみてくれます。私はすごくうれしくて、私も先輩になったら、みんなにやさしく出来る人になりたいです。

私には、あこがれの先輩やライバルがたくさんいます。その人たちのように、少しでも速く、きれいな泳ぎができるようがんばっていきます。「自分に負けず、努力する」お父さんに言われたことがあります。努力する人は、夢は必ず達成できる。高い目標ではなく、まず一つ前の目標をつくる。そして一つクリアできたらまた一つ次の目標をもつ事だそうです。

ときどき、宿題や塾やピアノがいそがしくて泣きたくなるけど、私には目標があります。県大会で一位になることです。一位になって大きなメダルをしてみたいです。そのため、気持ちを強くもって自分に負けずがんばっていきます。そしてオリンピックに出場したいです。

渡部 美音 くん

山形第十小学校 6年



僕の水泳人生9年間、多くの人に支えられてきたと思います。友達やコーチ、家族や学校の先生、カスカワのお店の人など数えきれません。

振り返ると、いろいろなことがありました。一番くやしかったことは、4年生のときにヤマザワの岡崎君にべにばな水泳教室で負けたときです。水泳なんて辞めてやろうと思いました。でもその悔しさを忘れずに「次はぜったい負けなぞ」という気持ちで今がんばっています。

良かったこともたくさんありました。その中で一番うれしかったことは、4年生の新年フェスティバルです。50m、100m平泳ぎで1位のメダルをもらいました。まるで夢の中にいるみたいでした。

小さい時は弱虫で、いつもお母さんの後ろにかくれていたのに、プールに入ると別人になった。まるで、カッパみたいだったとお母さんが言っていました。僕の一番小さい時の記憶は、鶴岡SCで、お兄ちゃんコーチと遊んでいるシーンです。このころから水泳が大好きだったんだと思います。今でも水泳が大好きです。練習も好きです。友達と遊ぶのも好きです。だけど時々スランプになります。練習してもタイムが伸びなくなってしまうからです。でもそんな時はコーチが気づいて声をかけてくれます。「美音、そんなにがんばるなあ、もっと遊べえ〜」その言葉で気持ちがグッと軽くなります。まるで魔法の言葉のようです。

3歳から水泳を始め、水泳を通してたくさんの人と出会うことが出来ました。そしていろいろな人から助けってもらったり、応援してもらったりしました。「がんばれ！」の応援も何百回ももらいました。これからも感謝の気持ちを忘れずに、泳ぎ続けます。将来の夢は水泳で活躍し、その後引退し、ドルフィンクラブのコーチになることです。今は練習をしっかりして、ご飯をいっぱい食べ、早く寝て、大きな体を作るのを目標にしています。これからもたくさん失敗してもあきらめないでがんばっていきたいです。

スイマー☆インタビュー



氏名 廣谷 知美 さん
コース名 E1コース
現在級 1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こですか？

A：BESTが出る時。

③自分の得意な泳ぎは？

A：1. 背泳ぎ 2. 自由形
3. バタフライ 4. 平泳ぎ

④水泳で、これからどんな練習がしたい？

A：スピードをつける練習。

⑤これからの目標を教えてください。

A：短距離を速く泳げるように頑張る。

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：☆☆☆2日☆☆☆

⑧コーチに一言どうぞ！

A：これからもたくさんBESTが出せるように練習を頑張ります！！

？？ なぞなぞ ？？

①朝昼晩と同じ食事をしました。いったい何を食べたのでしょうか？

②何を言われても関西弁でうなずくのは何屋さん？

③12時を過ぎるといきなり叫ぶ鳥は何でしょうか？

④壊れていないのに、壊れているといわれるものは？

⑤晴れている時は出てこないで、雨が降ると出てくる鳥は？

⑥いつも小さな声で笑っているお店は？

⑦食べてすぐ寝ると牛になりますが、いたずらばかりしていると何の動物になるのでしょうか？

⑧おじいさんがフーフー言いながら登る山は？

一級入魂 (育成コース)

いよいよ冬到来です・・・この寒い冬に力を蓄える事のできた人が来年の県大会・地区大会で自己ベストを更新するでしょう！今は我慢の時です！来年の夏に笑顔でシーズンを終えることが出来るように、今できる事からコツコツと頑張っていきましょう！！

☆☆☆1級進級おめでとう☆☆☆

齋野恵利花さん 一級進級おめでとう！



進級できずに悔しい思いをしたこともあると思います。でも諦めずに頑張って練習をしていました。これからも努力することを忘れずに練習しましょう！！何事にもチャレンジ！！

森谷 祐大くん 一級進級おめでとう！



練習中は本当に真剣に、そして真面目に取り組んでいましたね。見ていて感心しました。今の取り組みを続けてどんどんタイムを伸ばしていきましょう！！応援しています！！

佐藤 克洸くん 一級進級おめでとう！



朝練も休まず、普段の練習も一生懸命泳いでいた成果がでましたね！速くなりました。気持ちが見ていて分かりました。選手コースでも頑張ってコーチをビックリさせてください！！

遠藤 朱華さん 一級進級おめでとう！



いつも一番後ろを泳いでいたイメージがあります。進級できるか心配でしたが無事進級してほっとしています。選手コースでは今以上に頑張って力をつけてください！！

佐藤 柚月さん 一級進級おめでとう！



進級するの早すぎです！！ビックリしました。どうしたら速く泳げるか色々興味を持って練習しています。分からないことがあったらどんどんコーチに聞いてみましょう！がんばれ！

渡辺 彩音さん 一級進級おめでとう！



四級でつまずいたけど、その時に貯めていた力がとてもプラスに働いています。どんな時も真面目に、積極的に練習できる力をもっています。その力を忘れずに頑張ろうね！！



育成コース（年齢別・種目別）11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	青木 大吾	41-61	D1
2	新関 兼統	42-97	D1
3	野村 雄昂	43-06	D2
4	佐藤 克洸	43-25	D2
5	藤木龍之介	43-50	D2
6	佐藤 滯士	44-68	D1
7	長谷川 慶	45-02	G1
8	小笠原航太	45-22	D2
9	山川 直輝	45-84	D2
10	貝山 龍平	46-23	D1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	佐藤 克洸	46-15	D2
2	山川 直輝	47-07	D2
3	藤木龍之介	47-60	D2
4	貝山 龍平	48-15	D1
5	田苗 大夢	48-40	D1
6	青木 大吾	49-57	D1
7	新関 兼統	49-68	D1
8	野村 雄昂	49-93	D2
9	長谷川 慶	50-11	G1
10	工藤 陸	50-21	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	田苗 大夢	52-39	D1
2	佐藤 圭汰	53-15	D2
3	貝山 龍平	54-93	D1
3	加藤 広海	54-93	D2
5	佐藤 滯士	55-74	D1
6	工藤 陸	55-81	D2
7	佐藤 克洸	56-31	D2
8	藤木龍之介	56-49	D2
9	野村 雄昂	57-33	D2
10	長谷川 慶	58-02	G1

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	新関 兼統	47-57	D1
2	青木 大吾	48-55	D1
3	佐藤 克洸	49-52	D2
4	開沼 智博	51-19	D1
5	山川 直輝	51-23	D2
6	長谷川 慶	51-50	G1
7	貝山 龍平	52-26	D1
8	工藤 陸	54-43	D2
9	佐藤 滯士	54-79	D1
10	小笠原航太	55-05	D2

男子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	野村 悠起	35-77	D2
2	漆山 翔也	37-93	G12
3	加藤 悠平	38-90	D2
4	武田 和士	39-67	G1
5	高橋 佑朔	40-30	G2
6	神保 拳	40-78	D2
7	高橋 英寛	41-46	D2
8	井上 大志	42-22	G1
9	林 諒一郎	42-70	D1
10	高田 晃	42-78	G1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	野村 悠起	39-33	D2
2	加藤 悠平	46-72	D2
3	漆山 翔也	47-11	G12
4	高橋 英寛	48-10	D2
5	西村 祐樹	48-62	D2
6	神保 拳	49-05	D2
7	高橋 佑朔	49-39	G2
8	井上 大志	50-05	G1
9	三嶽 翔	50-56	D1
10	高田 晃	50-63	G1

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	野村 悠起	43-51	D2
2	田苗 幸大	44-27	D1
3	加藤 悠平	48-50	D2
4	高橋 英寛	49-55	D2
5	西村 祐樹	49-61	D2
6	安藤 雄貴	49-85	D1
7	三嶽 翔	52-07	D1
8	高橋 佑朔	53-01	G2
9	武田 和士	53-45	G1
10	高田 晃	54-61	G1

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	野村 悠起	38-71	D2
2	高橋 佑朔	44-04	G2
3	高橋 兵吾	44-20	D1
4	漆山 翔也	44-82	G12
5	高田 晃	45-69	G1
6	高橋 英寛	47-31	D2
7	神保 拳	49-48	D2
8	武田 和士	49-57	G1
9	加藤 悠平	49-61	D2
10	安藤 雄貴	49-75	D1

女子 10歳以下

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	金澤紗理菜	43-44	D2
2	齋野恵利花	44-33	D2
3	渡辺 彩音	44-39	G12
4	菅野 怜美	44-58	D1
5	鈴木えみり	45-28	D1
6	松田あかり	45-34	D2
7	佐藤 柚月	45-56	G12
8	佐々木千紜	45-65	D1
9	遠藤 朱華	45-73	D2
10	今野 寧音	45-86	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	佐藤 柚月	47-97	G12
2	松田あかり	48-15	D2
3	佐々木千紜	49-25	D1
4	武田 彩	49-96	D1
5	菅野 怜美	51-40	D1
6	渡辺 彩音	51-84	G12
7	吉田 萌夏	52-18	G12
8	鈴木 真奈	52-57	D2
9	齋藤 光恵	52-59	D2
10	金澤紗理菜	52-61	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	松田あかり	53-54	D2
2	佐藤 柚月	54-71	G12
3	齋藤 光恵	55-17	D2
4	武田 彩	55-41	D1
5	鈴木えみり	55-49	D1
6	齋野恵利花	55-54	D2
7	石堂 琴乃	56-91	G12
8	前田 千祈	57-01	D2
9	本木 那奈	57-33	D1
10	菅野 怜美	57-41	D1

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	松田あかり	48-13	D2
2	金澤紗理菜	49-25	D2
3	佐藤 柚月	49-30	G12
4	佐々木千紜	49-36	D1
5	渡辺 彩音	50-53	G12
6	菅野 怜美	50-68	D1
7	武田 彩	51-38	D1
8	齋野恵利花	51-76	D2
9	前田 千祈	54-05	D2
10	齋藤 光恵	54-72	D2

女子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	志田 夏実	39-93	G2
2	土屋 里緒	39-96	D1
3	佐藤 依里	41-42	D1
4	吉田 実礼	43-31	D2
5	高内 滯奈	44-07	G12
6	秋葉 優佳	44-15	G1
7	後藤 沙希	44-22	G1
8	深瀬可奈子	44-40	D1
9	星川 瑞生	45-30	D1
10	小野 葵	45-38	G1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	志田 夏実	44-36	D1
2	土屋 里緒	46-14	D1
3	小野 葵	46-94	G1
4	吉田 実礼	47-17	D2
5	高内 滯奈	47-60	G12
6	佐藤 静華	48-88	D2
7	大賀さゆり	50-14	D1
8	伊藤 万生	51-11	D1
9	佐藤 依里	51-13	D1
10	深瀬可奈子	51-58	D1

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	大賀さゆり	50-73	D1
2	土屋 里緒	51-77	D1
3	志田 夏実	51-86	G2
4	吉田 実礼	52-11	D2
5	佐藤 静華	53-27	D2
6	星川 瑞生	53-41	D1
7	深瀬可奈子	54-42	D1
8	高内 滯奈	54-51	G12
9	野村 笑	54-92	D1
10	小野 葵	55-34	G1

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	志田 夏実	43-58	G2
2	土屋 里緒	43-92	D1
3	小野 葵	46-49	G1
4	深瀬可奈子	46-97	D1
5	佐藤 静華	47-10	D2
6	秋葉 優佳	48-86	G1
7	大賀さゆり	49-14	D1
8	佐藤 静華	49-55	D2
9	佐藤 依里	49-83	D1
10	大場 渚沙	51-08	D1

進級おめでとう！

751大会

15級

小原 愛玲 A1
三浦 義太 A3
半田 隼 A3
杉村 祐果 C2
阿部 響 F1
半澤 里紗 F1
清水 紗彩子 F1
齋藤 愛未 F1

14級

丹野 夏実 B2
和泉 碧 B2
吉原 千尋 B2
山科 知子 C1
齋藤 深零 C2
松田 玲奈 C2

13級

五十嵐 賢大 A2
柏倉 知紘 B1
菅原 香子 B2
遠藤 碧 C2
岡田 みなみ C2
太田 諒 F1

12級

榎本 拓海 A3
安部 帆乃香 B1
吉田 風花 B1
安達 佳歩 B2
五十嵐 琉吾 C2
後藤 裕貴 C2
青木 美空 C2
藤田 凜 C3
高橋 佑典 C3
江口 遼祐 C3

11級

岸 大斗 B1
菅野 大輝 B1
板垣 敦也 B3
菊池 美里 C1
長岡 公希 C1
松沢 梨菜 C2
神保 瑞希 C2
東海林 瑠愛 C2

黒沼 徹 C3

10級

岩井 さくら A2
会田 みずか B1
中村 理子 B2
佐藤 拓海 B2
尾形 航大 B2
伊藤 友貴 B2
宮野 渉 B2
鎌上 将大 B2
山口 彩絵 B3
鈴木 雅也 B3
中村 徳貴紀 C1
大久保 湊登 C2
栗原 克尚 C2
亀屋 みずほ C2
高橋 花繪 C2
安達 碧 C2
北村 洸人 C2
深瀬 菜月 C3

9級

池田 萌花 B1
國井 信之介 B1
相馬 丞 B2
山川 詩織 B3
小屋 拓豊 C2
井上 大樹 C3

8級

長瀬 亘亮 B1
田所 瑞基 C2
太賀 勇登 C2
小屋 良颯 C2
鈴木 菜々子 C3

7級

西長 奏絵 C1
富樫 晴 C1
千秋 佳織 C3
松田 佳那子 C3
進藤 陸 C3

6級

杉田 悠介 B3
海谷 梨音 C3
鈴木 沙季 C3
安藤 梨緒 C3
寺崎 美紀 F1

5級

赤平 拓夢 C1
冨塚 南実 C1
渡辺 優 C2
鈴木 敦也 C3

4級

横山 龍也 C1
丹野 愛佳里 C2
清水 嶺 C3
江口 未来 C3
渡辺 健太郎 C3
渡部 千聖 C3
高橋 七美 C3

752大会

15級

遠藤 知香子 B1
柴田 佳子 B1
和田 直己 B3
鹿野 聖矢 C2
志田 翔 C3

14級

長瀬 隼哉 A1
安達 郁美 B2
塩野 夢依 B3
佐藤 佳人 C1
大場 悠可 C3
富樫 涼音 F1
工藤 碧 F1

13級

松橋 利奈 B1
菊地 康晃 B2
深瀬 佳希 C3
草苺 亮 C3

12級

森谷 太一 B1
土屋 歩 B2
大泉 彰護 B3
荒木 美空 B3
木下 裕介 B3
鈴木 紫野 C1
山川 修太 C1
高橋 寿実 C1

鈴木 隆矢 C2
岡田 みなみ C2
佐々木 宏晟 C3

11級

山口 可鈴 C2
村田 翔 C2
森谷 佳凜 C2
佐藤 大知 F1

10級

森谷 昂平 C2
百瀬 恭兵 C3
井上 諄 C3

9級

会田 みずか B1
宮野 渉 B2
野口 慶太 B3
阿部 悠貴 C2
沖津 堅斗 C2
小関 大貴 C3
石山 理子 C3
寺崎 美穂 F1

8級

相馬 丞 B2
佐藤 美咲 B2
佐藤 俊太郎 B3

355回進級記録会

3級

小笠原航太 D2
長谷川 慶 G12
渡辺 彩音 G12
井上 大志 G12

2級

青木 大吾 D1
佐々木千紘 D1
深瀬可奈子 D1

なぞなぞのこたえ

サンドイッチ(三度一致) 運送屋

アヒル(あっ、昼) コショウ 雨宿り

薬屋 ラッコ(いたずらっこ)

富士山(フーじいさん)

三嶽 陽 B3
渋谷 慶子 F1

7級

渡部 明音 B1
井上 萌々 B3
伊豆田 崇 B3
榎本 陸人 C1
熊谷 美星 C1
田丸 翔 C1
多田 一輝 C2

6級

渋谷 亜香里 C1
山木 魁人 C1
古内 健甫 C2
渋谷 将人 C3
関 優太 C3
齋藤 裕太 C3

5級

深瀬 有沙 C1
近江 一希 C3

4級

林 実紀 C1
遠藤 紀夏 C2
渡辺 優 C2
後藤 桃果 C2
吉田 萌夏 C2

1級

齋野恵利花 D2
森谷 祐大 D2
佐藤 克洸 D2
遠藤 朱華 D2
佐藤 柚月 G12
渡辺 彩音 G12

E 1 コース記録会 200m個人対決

村山 拓也	E 1	2 - 37 - 22		遠藤 冴夏	E 1	3 - 15 - 73
奥山 詩帆	E 1	2 - 41 - 21		菊地 賢展	E 1	3 - 16 - 69
渡辺 美音	E 1	2 - 39 - 06		小関 郁果	E 1	3 - 17 - 32
長岡 拓武	E 1	2 - 41 - 91	9	平幡 妃七	E 1	3 - 17 - 40
菊池 脩人	E 1	2 - 43 - 74		菅江 浩平	E 1	3 - 19 - 45
栗原 涼太	E 1	2 - 45 - 29		増川 紘太	E 1	3 - 20 - 37
佐藤 皓太	E 1	2 - 45 - 58		秋貞 舞衣	E 1	3 - 20 - 70
渡辺 達也	E 1	2 - 46 - 85		宮地夏央里	E 1	3 - 22 - 40
白田 姫子	E 1	2 - 47 - 16		後藤 一輝	E 1	3 - 23 - 05
広谷 知美	E 1	2 - 49 - 35		野口 桃香	E 1	3 - 23 - 98
伊藤 祐弥	E 1	2 - 50 - 57		鈴木 雄也	E 1	3 - 24 - 33
佐藤亨志郎	E 1	2 - 52 - 56		荒木 絢太	E 1	3 - 24 - 97
白田 真織	E 1	2 - 52 - 67		設楽ひかる	E 1	3 - 24 - 98
加藤 咲季	E 1	2 - 54 - 80		岩井 樹李	E 1	3 - 28 - 47
武田 真優	E 1	2 - 55 - 71		奥山 亜海	E 1	3 - 28 - 58
前田 駿	E 1	2 - 57 - 70		川又カンナ	E 1	3 - 30 - 70
湯口 聖菜	E 1	2 - 58 - 08		志田 夏実	E 1	3 - 32 - 24
矢萩 晴	E 1	2 - 58 - 86		荒井 虹夏	E 1	3 - 34 - 55
橘 洋司	E 1	2 - 59 - 31		熊谷 美羽	E 1	3 - 35 - 56
東海林 岳	E 1	2 - 59 - 59		東海林のん	E 1	3 - 38 - 08
平 りさ子	E 1	2 - 59 - 96				
青木 正太	E 1	3 - 00 - 27				Best-Time
古内 晴貴	E 1	3 - 02 - 31		訂正 会報11月号は10月30日(金)の記録です 今月の記録は9月25日(金)の記録です		
佐藤 空哉	E 1	3 - 03 - 33		E 2 コース記録会 400m個人対決		
吉田 萌乃	E 1	3 - 03 - 71				
西塔 舜也	E 1	3 - 03 - 71		奥山 翔太	E 2	4 - 59 - 81
菊池 一真	E 1	3 - 03 - 71		江口 幸希	E 2	5 - 09 - 65
奥山 祐菜	E 1	3 - 03 - 83		長岡 拓見	E 2	5 - 26 - 57
武田 幸奈	E 1	3 - 03 - 89		小神 美菜	E 2	5 - 30 - 10
佐藤 文哉	E 1	3 - 03 - 93		松本さとみ	E 2	5 - 34 - 84
星川 慎吾	E 1	3 - 04 - 90		中野 まよ	E 2	5 - 38 - 55
高橋 梓	E 1	3 - 05 - 51		佐藤 直子	E 2	5 - 41 - 40
峯田 菜央	E 1	3 - 05 - 93		細川 勝矢	E 2	5 - 45 - 88
晋道 美和	E 1	3 - 06 - 62				Best-Time
相田 栞里	E 1	3 - 07 - 39				
深瀬 理子	E 1	3 - 13 - 80				
兼村 聡大	E 1	3 - 15 - 58				

行事日程 (平成21年12月・22年1月)

12	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、23(水)→26(土)
12/30(水)～1/5(火)の振替はありません



Winter



12/1～7	356回進級記録会(育成)
12/10～12	758回クラブ大会
12/24～26	759回クラブ大会
12/30～1/5	年末年始休み

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、11(月)→14(木)



1/6～12	357回進級記録会(育成)
1/14～16	760回クラブ大会
1/28～30	761回クラブ大会
1/9～11	新年フェスティバル(鶴岡)
1/24	春季J〇県予選会(落合)



大ベスト賞決定

今月の大ベスト賞は武田 幸奈さんです。おめでとう！あなたは「魔法使い」になって何でも思い通りに望みを叶えられたらいいなと思ったことはありませんか？実は誰でも魔法使いになれる方法があります。それは「できる」と信じて実行すること。念じるくらい思い込み、できると信じて実行するとほとんどのことは本当にできてしまいます。あなたは必ずうまくいくと信じて行動していますか？思い通りことが運ばない人は心のどこかで「ダメかもしれない」という不安を抱えています。いつでも、どこでもうまくいくと信じる。そうすれば、必ず想像どおりの結果が得られるはずですよ。

3分03秒89



2分56秒74



お知らせ

◇新年の初泳ぎ◇

1月3日(日)・4日(月)・5日(火)

12時30分から15時まで

ご家族・お友達とみんなで泳ぎに来てね！

今月の目標！

忘れ物をなくそう！



注意

準備運動をしっかりとしましょう！！



編集後記

2009年も終わりですね。今年もいろいろな事がありましたが、みなさんの一年はどうでしたか？ドルフィンクラブでは、ジャパンオープンでの輝かしい入賞がありました。うれしい事です。来年もたくさんのお優勝や入賞を期待したいですね。

2010年もよろしくお願致します。

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/>