



# ドルフィン

2010  
7

## 山形県高校総合体育大会 水泳競技大会結果

6月25日～27日 酒田市民プール



伊勢村真乃 さん(日大山形2年)

渡辺 耶唯 さん(日大山形3年)

★100・200m 背泳ぎ 優勝  
(大会新記録)

★100・200m バタフライ 優勝  
(大会新記録)

<男子>

☆50m自由形	五十鈴川駿	26秒16	5位
☆100m自由形	井幡 雅文	55秒07	2位
☆200m自由形	江本 遼	1分59秒59	2位
	井幡 雅文	2分01秒61	3位
	倉金樹里哉	2分06秒44	5位
	田中 雄大	2分08秒70	7位
☆400m自由形	江本 遼	4分12秒48	優勝
	栗田 讓	4分23秒64	4位
☆1500m自由形	栗田 讓	17分25秒29	4位
☆100m背泳ぎ	尾崎 康平	1分04秒04	優勝
☆200m背泳ぎ	尾崎 康平	2分21秒85	優勝
	田中 雄大	2分22秒49	2位
	安達 駿	2分28秒40	8位
☆100m平泳ぎ	渡部 翔太	1分09秒31	5位
	片桐 提也	1分09秒77	7位
☆200m平泳ぎ	片桐 提也	2分32秒03	6位
☆100mバタフライ	高嶋 貴利	1分01秒52	6位
☆200mバタフライ	佐藤 風太	2分18秒81	8位
☆200m個人メドレー	吉田 凌	2分14秒75	優勝
☆400m個人メドレー	吉田 凌	4分43秒70	優勝
☆400m F R	日大山形	3分47秒55	2位
	(江本・栗田・田中・吉田)		
	山形南	3分47秒68	3位
	(五十鈴川・井幡)		
☆800m F R	日大山形	8分18秒25	2位
	(栗田・江本・田中・吉田)		
	山形南	8分29秒70	3位
	(井幡雅文)		
☆400mMR	山形南	4分12秒28	2位
	(渡部・井幡・中村)		

<女子>

☆800m自由形	橋本 優希	10分14秒73	6位
☆100m背泳ぎ	伊勢村真乃	1分06秒98	優勝
☆200m背泳ぎ	伊勢村真乃	2分21秒06	優勝
	(大会新)		
☆100m平泳ぎ	矢澤 美穂	1分17秒31	優勝
	矢澤 美穂	2分43秒68	優勝
☆100mバタフライ	渡辺 耶唯	1分02秒12	優勝
	松本いづみ	1分09秒79	5位
☆200mバタフライ	渡辺 耶唯	2分12秒45	優勝
	(大会新)		
	松本いづみ	2分40秒98	5位
☆400m個人メドレー	渋井 彩希	5分36秒66	4位
	橋本 優希	5分47秒44	5位
	兼村 郁美	5分47秒58	6位
☆400m F R	日大山形	4分12秒65	優勝
	(渡辺・伊勢村・矢澤・渋井)		
	山形城北	4分27秒18	8位
☆400mMR	日大山形	4分34秒61	優勝
	(伊勢村・矢澤・渡辺・渋井)		
	山形西	4分41秒63	2位
	(松本いづみ)		



# みんなのコーチ 紹介しま〜す



きむら りえこ  
**木村 利恵子** コーチ  
＜プロフィール＞

☆生年月日

1967年6月6日

☆血液型

A型

☆趣味

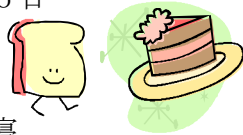
食べること 昼寝

☆好きなこと

旅をすること

☆嫌いな物

体重計



・水泳との出会いは？

ドルフィンクラブへの就職

・水泳の素晴らしさとは？

嫌なことがあっても泳ぐと忘れることができる

・これからチャレンジしたいことは？

ミニミニトライアスロンなんかいいなあ〜

・こらからの夢は？

山里のログハウスに住み自然農法に取り組みながら水泳を楽しむ

・コーチとして思うことは

高齢の人、病を持っている人、たくさんの人たちに水の気持ちよさを伝えられたらうれしいです

・今、やりたいことは？

キャンピングカーで全国温泉めぐり



## なるほど! **SWIMMING Q & A**

**Q** 泳いだ後、水抜きに綿棒を使っていたら、外耳炎になってしまいました。病院では耳をいじり過ぎないようにいわれましたが、どうすれば？

**A** いじり過ぎないことが最大の予防です

プールやお風呂で耳に水が入ったときは困りますね。すんなり抜けた時は良いのですが、なかなか抜けないとゴロゴロして気持ち悪いものです。水が入ったままにしておく中で中耳炎になるのではと心配して、なんとかだしてやろうと躍起になって耳を叩いたりトントン跳ねたりしていませんか？

まず、最初に言いたいのは、耳をいじり過ぎると外耳炎になりやすいということです。耳をいじり過ぎないことは外耳炎の予防であり治療法なのです。

プールの後の外耳炎を防ぐには、事前にきちんと耳掃除をしておくことが大事です。ただし、耳掃除もやりすぎると耳の穴に傷をつけてしまうのでやさしく行ってください。竹製の耳かきよりは綿棒など柔らかいものを使ったほうが良いでしょう。また汚れた水の中で泳いだり、整髪料を使ったり、蒸し暑い場所で長時間過ごしたりしないようにします。

最後は耳に入ってしまった水への対処方法についてです。ケンケンをしながら首を振る、ティッシュを「こより」のようにして耳に入れる、耳を温める、水の入った耳にさらに水を入れる、など様々な方法があるようです。みなさんがいちばん慣れたやり方でいいと思いますが、もし水が抜けなくても時間をおけば蒸発して無くなりますので、気にしすぎる必要はありません。

どうしても水が抜けずに耳の奥のゴロゴロ感が気になる場合は、耳鼻咽喉科で処置をしてもらって下さい。



★ 難波 右京 くん (B2コース)

①なぜ、水泳を始めようと思ったのですか？

水泳がうまくなりたいから

②水泳で楽しいところはどこ？

自由時間にボールで遊ぶこと



③自分の得意な泳ぎは？

クロール



④水泳で、これからどんな練習がしたい？

背泳ぎの練習 もっとうまくなりたい

⑤水泳の他にどんな習い事をしていますか？

ヒップホップ・サッカー・テニス・英語

⑥コーチに一言どうぞ！

もっと遊び時間を増やしてほしいなあ



へ？？なぞなぞ？？

①全然喜ぶ事がない電気製品は？



②洗濯物が驚くほど乾く東京の場所は？



③先生が2人いる部屋はどこ？

④正座すると見えて、立つと見えなくなるのは？

⑤せいや君の1つだけ嫌いな文字はなに？



⑥サイコロで4か5しか出ない町はどこ？



⑦探し物をしているお医者さんは何科？



⑧魚につくさびは何？



⑨酒場が好きな虫は？



⑩酒好きは大中小のどれが好き？

答えはどこかのページにあるよ♪

いよいよ練習の成果を出す時がきました！今年は育成コースから何人の人が県大会に出場することができるでしょうか。コーチ達も今から楽しみです！

また大会を前に学校で練習する回数も徐々に増えてくると思いますが、頑張りすぎて泳ぎが崩れてしまわないよう、気をつけて練習するようにしましょう。一人でも多くの方が県大会に出場し、自己ベストを出せることを願っています！！

☆☆☆ 1級進級おめでとう☆☆☆

齋藤 陽太 くん 一級進級おめでとう！



コツコツ真面目に練習してきた成果が出ましたね！これからも今まで通りに練習に励んでください！！真面目に練習している姿は、必ず誰かが見ていてくれます。これからも応援しています！

武田 和士 くん 一級進級おめでとう！



とても面白いキャラでコーチも練習が楽しいです。練習中もちゃんと話を聞いて頑張っている姿は、これからも練習では頑張り、遊ぶ時は思い切り遊んで、楽しく練習してください！

大人になるキミたちへ伝えたいこと

「努力という習慣」

皆さんの中に「努力は好き」という人がいるだろうか。大方の人は、努力なんて辛い、嫌だ、楽をして大きな成果をつかみたいと考えるのではないだろうか。

でも世の中を見渡した時、感動させられるような素晴らしい仕事をした人で、努力をしていない人はいないことに気づく。だからといって眉間にしわを寄せ、歯を食いしばって頑張るというのと違う。彼らはそうせずにはいられないから、つい、一日中働いてしまったというふうに、努力が苦にならないのだ。努力が生活習慣になってしまっているのだ。

今あなたが、毎日1時間本を読む習慣を身につければ、一年では365時間、まったく読まない人とは大きな差がつく。「努力！」と肩に力を入れて頑張ろうとすると、とても辛く苦痛になってしまう。だが「習慣」にしてしまえば、それは毎日の日常の一コマ、楽々とこなせる。若いうちに「努力という習慣」を身につけてほしい。

もう一つ、ぜひ習慣にしてほしいことがある。それは「自分の頭で考える」ということ。世の中には情報があふれている。新聞、雑誌、テレビ等々。インターネットでキーワードを入れれば、一瞬にして回答が得られる。そんな周りから与えられる情報を鵜呑みにしているだけだと、金輪際「自分の言葉」は育たない。常に、誰かがどこかで、喋っていたこと、書いていたことを、あたかも自分が考えたかのように思い込んで語ることになる。権威のある人の意見に依りかかり、自分を大きく見せる「楽」が身につけてしまうと、生涯、自分の頭でものを考えることができなくなる。そんな人間ばかりが巷にあふれたとき、どんな恐ろしいことが起こるかは戦争へとなだれこむ頃の日本を思い出せば分かるだろう。より良い世の中を築くためにも、あなたがあなたの頭できちんとものを考える力が不可欠なのだ。そんな習慣は若い間でなければ、決して身につかないのだ。良い生活週間は、あなたのあたらしい人生を切り開く上でも大きな力になるだろう。



# 育成コース (年齢別・種目別) 6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	野村 雄昂	42-40	D2
2	佐藤雄一郎	42-93	D1
3	佐藤 陽	44-33	G1
4	石川 雷稀	45-71	D2
5	杉田 悠介	47-27	D1
6	前田 淳	47-50	D2
7	開沼 智博	47-68	D2
8	田苗 大夢	47-74	D1
9	山川 魁哉	48-40	D2
10	佐藤駿乃介	48-85	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	佐藤 陽	46-88	G1
2	野村 雄昂	50-23	D2
3	石川 雷稀	51-09	D2
4	松田 一将	51-98	D2
5	田苗 大夢	52-17	D1
6	佐藤 理乃	52-42	D1
7	山川 魁哉	52-89	D2
8	開沼 智博	53-86	D2
9	前田 淳	54-22	D2
10	長澤 樹	54-71	G12

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	野村 雄昂	53-74	D2
2	田苗 大夢	54-51	D1
3	佐藤雄一郎	56-32	D1
4	石川 雷稀	57-00	D2
5	開沼 智博	57-67	D2
6	山川 魁哉	57-75	D2
7	佐藤駿乃介	58-89	D2
8	前田 淳	59-22	D2
9	横澤 拓海	59-69	G1
10	松田 一将	59-80	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	佐藤雄一郎	49-21	D1
2	佐藤駿乃介	50-68	D2
3	開沼 智博	52-32	D2
4	山川 魁哉	52-57	D2
5	石川 雷稀	52-99	D2
6	前田 淳	54-28	D1
7	佐藤 陽	55-16	D2
8	佐藤 理乃	56-46	G1
9	田苗 大夢	56-88	D1
10	野村 雄昂	56-89	D2

## 男子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	野村 悠起	36-21	D2
2	田苗 幸大	39-74	D1
3	武田 聡太	40-01	D1
4	町田 稜人	37-73	D2
5	新関 兼続	39-93	D1
6	武田 和士	36	G1
7	齋藤 陽太	40-63	G12
8	井上 大志	41-69	G1
9	倉兼 春樹	41-80	D1
10	福澤 光稀	42-29	G2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	野村 悠起	41-82	D2
2	高田 晃	45-26	G1
3	町田 稜人	46-30	D2
4	田苗 幸大	47-74	D1
5	新関 兼続	48-10	D1
6	林 諒一郎	48-38	D1
7	多田 一輝	48-56	D2
8	長谷川 慶	48-91	G1
9	三嶽 翔	49-22	D1
10	武田 和士	49-44	G1

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	田苗 幸大	44-28	D1
2	野村 悠起	45-54	D2
3	武田 聡太	49-19	D1
4	町田 稜人	50-03	D2
5	山田 裕希	50-59	D1
6	三嶽 翔	51-77	D1
7	佐藤 圭汰	52-16	D2
8	林 諒一郎	53-42	D1
9	藤木龍之介	53-60	D2
10	平吹浩一郎	54-00	D1

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	野村 悠起	39-26	D2
2	新関 兼続	44-57	D1
3	齋藤 陽太	46-69	G12
4	武田 聡太	46-67	D1
5	武田 和士	47-00	G1
6	田苗 幸大	47-26	D1
7	高田 晃	47-54	G1
8	小笠原航太	47-97	D2
9	町田 稜人	49-78	D2
10	佐藤 圭汰	50-41	D2

## 女子 10歳以下

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	高橋 美晴	40-73	G1
2	菅井ゆり佳	42-95	D1
3	鈴木 真奈	43-56	D2
4	芦野 花帆	45-40	D2
5	吉田 萌夏	45-69	G12
6	前田 千祈	45-81	D2
7	三浦舞優子	45-93	D2
8	本木 那奈	45-94	D1
9	青柳 美帆	46-96	D2
10	三澤 由夢	47-44	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	高橋 美晴	44-99	G1
2	鈴木 真奈	46-51	D2
3	吉田 萌夏	49-95	G12
4	三浦舞優子	51-17	D2
5	高橋 七美	51-33	G1
6	芦野 花帆	51-73	D2
7	青柳 美帆	52-51	D2
8	菅井ゆり佳	54-20	D1
9	前田 千祈	54-27	D2
10	本木 那奈	54-55	D1

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	本木 那奈	54-75	D1
2	高橋 美晴	55-56	G1
3	前田 千祈	56-38	D2
4	菅井ゆり佳	56-64	D1
5	三澤 由夢	57-53	D2
6	高橋愛咲実	57-98	G2
7	吉田 萌夏	58-32	G12
8	三浦舞優子	59-76	D2
9	青柳 美帆	59-82	D2
10	高橋 七美	1-00-24	G1

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	高橋 美晴	41-71	G1
2	前田 千祈	50-11	D2
3	鈴木 真奈	50-38	D2
4	三澤 由夢	52-28	D2
5	吉田 萌夏	53-47	G12
6	本木 那奈	54-24	D1
7	三浦舞優子	55-30	D2
8	青柳 美帆	55-98	D2
9	高橋 七美	56-20	G1
10	菅井ゆり佳	56-69	D1

## 女子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	本地紗也佳	40-95	D1
2	和田奈津実	41-40	D1
3	小形 真央	41-85	D2
4	深瀬可奈子	41-86	G1
5	矢口まゆこ	41-99	G2
6	伊藤 彩香	42-33	G2
7	磯辺 奈央	42-57	D2
8	齋藤 光恵	42-97	D2
9	高橋花菜実	45-80	G2
10	大場 渚沙	45-99	D1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	齋藤 光恵	47-95	D2
2	後藤 早瑛	49-72	D2
3	和田奈津実	50-25	D1
4	大場 渚沙	50-44	D1
5	深瀬可奈子	50-85	G1
5	大宮 咲希	50-89	G2
7	本地紗也佳	50-99	D1
8	高橋 実梨	51-13	G1
9	伊藤 彩香	51-39	G2
10	品川 紗葵	51-67	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	大場 渚沙	54-38	D1
2	齋藤 光恵	54-58	D2
3	星川 瑞生	55-08	D1
4	齋藤恵理佳	55-41	D2
5	本地紗也佳	44-48	D1
6	高橋花菜実	55-56	G2
7	小形 真央	55-84	D2
8	秋田 花菜	56-28	D2
9	和田奈津実	56-48	D1
10	深瀬可奈子	56-80	G1

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	磯辺 奈央	47-48	D2
2	深瀬可奈子	47-96	G1
3	本地紗也佳	48-27	D1
4	矢口まゆこ	50-26	G2
5	齋藤 光恵	50-48	D2
6	大場 渚沙	50-57	D1
7	伊藤 彩香	50-87	G2
8	大宮 咲希	51-85	G2
9	星川 瑞生	52-38	D1
10	半田 覚子	53-07	D1

# 進級おめでとう！

765大会

15級

岩田 花凜 A2  
樋口 蒼大 A2  
梅津 笑瑠 A3  
宇津井 悠璃 A3  
吉田 拓弥 C3  
田村 大 F1

14級

小関 柊音 B2  
田苗 卓大 C1  
土屋 太陽 C1  
東海林 祐多 C3

13級

後藤 大翔 B2  
門田 一平 B2  
公平 はるか B2  
佐藤 瑞希 C1  
菊地 莉永 C1  
杉村 祐果 C2  
大場 悠可 C3  
橋本 南々 C3  
橋本 星々 C3  
高山 征也 F1

12級

古頭 渉 A2  
難波 右京 A2  
黒坂 佳世 C1  
橋本 魁 C1  
松田 玲奈 C1  
宮村 奈緒 C3  
佐藤 匡 C3

11級

柏倉 知紘 B1  
松橋 利奈 B1  
鈴木 利歩 B1  
佐藤 岳 B1  
永野 太貴 B2  
高田 結菜 B2  
藤田 日和 B2  
鈴木 大晴 B2  
野村 夏笑 B2  
菅原 香子 B2  
塚本 ゆき C1  
山岸 大 C1  
深瀬 佳苗 C3

鈴木 美穂 C3  
志田 開 C3  
齋藤 愛未 F1

10級

中島 心華 A2  
椎名 悠真 B1  
斎藤 瑠梨花 B1  
高橋 聡志 C1  
安達 佳歩 C1  
青木 美空 C2  
岡田 みなみ C2

9級

岩井 さくら A2  
荒木 隆雄 A3  
鈴木 愛叶 B2  
恩田 茜 B2  
岩田 大政 C2  
鈴木 隆矢 C2  
森谷 佳凜 C2  
原田 光翼 C2  
武田 和樹 C2  
阿部 潮音 C3  
設楽 悠人 C3  
荒井 優衣 F1

8級

柴崎 透真 B1  
工藤 尚 C1  
高橋 翔輝 C1  
長岡 公希 C1  
齋藤 穂歌 C2

7級

渡部 玲奈 C2  
森谷 昂平 C2  
長瀬 裕太郎 F1

6級

國井 信之介 C1  
小山 拓海 C2  
長岡 怜 C2

5級

工藤 礼菜 C3  
千秋 佳織 C3  
伊豆田 崇 C3

4級

木島 孝輔 C1  
海谷 梨音 C3

鈴木 沙季 C3  
武田 治樹 D1  
志田 幸翼 F1

766大会

15級

土屋 空楽 A1  
鈴木 佑星 A1  
鈴木 海良 A2  
田中 遙真 A2  
大江 咲良 B2  
清水 思歩 B3  
情野 未華 B3  
益田 七海 B3  
増川 綾 F1

14級

佐藤 実瑠 B1  
内田 恭平 C1  
神保 悠太 C2  
鹿野 聖矢 C2  
後藤 瑞樹 C2  
加藤 滯 F1  
清水 紗彩子 F1

13級

酒巻 翔大 B2  
佐藤 佑成 B3  
鈴木 伸 C1  
後藤 将太 C1  
三部 大雅 C3

12級

佐藤 萌絵 B3  
志田 聖雲 B3  
遠藤 知香子 C1  
相原 怜音 C2  
佐藤 琳音 C2  
岡田 まどか C2  
日下部 俊昌 C2  
菅野 里帆 F1

11級

森谷 菜都美 A1  
菅野 光洋 C2  
田中 雄基 C2  
井上 真那 C2

①換気扇②荒川区③教室  
④足の裏⑤せ⑥シカゴ  
⑦内科⑧ワサビ⑨ノミ  
⑩小中 なぞなぞの答えだよ

10級

鈴木 宏駿 B3  
吉原 健正 B3  
遠藤 歩 C2

9級

伊藤 慶紀 B2  
加藤 皐輝 B3  
山口 可鈴 C2  
石堂 佑実 C2  
品川 玲摩 C2

8級

鈴木 愛叶 B2  
金村 侑那 B2  
荒井 貴瑛 B3  
岩田 渉 B3

7級

小山 広輔 B1  
永見 健太郎 B1  
鎌上 将大 B2  
大場 美佑 B3  
内田 航平 C1  
新野 晃太郎 C1  
中村 徳貴紀 C1  
児玉 卓也 C2  
金子 美晴 C3  
伊藤 岳 C3

362回進級記録会

3級

高橋 七海 G12  
関 優太 G12  
鈴木 真奈 D2  
和田 奈津実 D1  
平吹 浩一郎 D1  
山田 裕希 D1

2級

齊藤 陽太 G12  
武田 和士 G12  
佐藤 駿乃介 D2  
鈴木 真奈 D2  
佐藤 雄一郎 D1

6級

富樫 晴 C1  
熊谷 航 C2  
小松 蓮 C3  
阿部 凧 F1  
熊谷 友貴 F1

5級

柳川 漂太 C1  
古内 健甫 C2  
佐藤 安希子 C3  
長澤 樹 C3  
朝倉 玄喜 C3  
岩田 春輝 C3  
石山 理子 C3  
村山 卓 C3

4級

平吹 浩一郎 C1  
大場 友貴 C2  
鏡 未来 C3  
安藤 梨緒 C3  
武田 一聖 C3  
渡邊 美幸 C3  
岩田 開拓 D2  
佐々木 晟 G2

1級

齊藤 陽太 G12  
武田 和士 G12



# E1コース記録会200m個人ドロー

志田遼太郎	E1	2-38-45	⑥
深瀬 孝介	E1	2-39-26	⑤
吉田美菜子	E1	2-40-53	⑥
長岡 拓武	E1	2-40-65	⑦
阿部 郁人	E1	2-41-23	⑤
渡辺 達也	E1	2-42-28	④
佐藤 空哉	E1	2-43-38	⑦
星川 隼人	E1	2-43-97	⑤
伊藤 祐弥	E1	2-43-99	⑤
加藤 咲季	E1	2-45-19	⑥
古内 晴貴	E1	2-46-44	⑤
佐藤亨志郎	E1	2-46-94	⑤
前田 駿	E1	2-47-12	⑤
三澤ひかり	E1	2-47-58	⑥
佐藤 皓太	E1	2-47-59	③
矢萩 晴	E1	2-49-12	⑦
設楽茉莉花	E1	2-49-31	⑤
東海林 岳	E1	2-50-20	⑥
池内 孝平	E1	2-50-67	③
佐藤 文哉	E1	2-51-04	⑦
武田 幸奈	E1	2-51-25	⑦
平 りさ子	E1	2-51-51	⑥
吉田 萌乃	E1	2-51-53	⑥
西塔 舜也	E1	2-52-24	⑤
安孫子重宏	E1	2-52-94	⑤
橘 洋司	E1	2-52-97	⑦
白田 姫子	E1	2-52-98	④
中井川 耀	E1	2-53-76	⑦
工藤 凌	E1	2-54-51	③
佐藤 優衣	E1	2-54-79	⑤
菊池 一真	E1	2-56-48	⑥
峯田 菜央	E1	2-56-88	⑤
設楽 一騎	E1	2-56-88	①
設楽ひかる	E1	2-57-20	⑦
奥山 祐菜	E1	2-57-76	⑤
星川 慎吾	E1	2-57-76	⑥
青木 正太	E1	2-57-98	④
白田 真織	E1	2-58-86	③
鈴木 雄也	E1	2-59-50	④
広谷 知美	E1	2-59-73	③
菅江 浩平	E1	3-01-24	④
五十嵐駿吾	E1	3-02-08	②
多田 美菜	E1		
深瀬 理子	E1	3-02-14	⑤
菊地 賢展	E1	3-03-03	⑤
相田 菜里	E1	3-04-87	③
晋道 美和	E1	3-05-10	④
原田 大樹	E1	3-05-60	①
高橋 颯	E1	3-06-06	①
湯口 聖菜	E1	3-06-53	③
兼村 聡大	E1	3-08-41	④
荒木 絢太	E1	3-09-35	④
奈良崎一聖	E1	3-09-81	④
野口 桃香	E1	3-09-87	④
須藤 宙	E1	3-09-89	②

高橋ひより	E1	3-09-89	①
川又カンナ	E1	3-10-31	⑤
平幡 妃七	E1	3-10-84	③
遠藤 冴夏	E1	3-11-60	②
高橋 佑朔	E1	3-12-15	
宮地夏央里	E1	3-13-36	②
高橋 真歩	E1	3-14-13	⑥
東海林のん	E1	3-15-26	⑤
漆山 翔也	E1	3-15-26	①
小関 郁果	E1	3-15-91	④
和田かれん	E1	3-16-22	②
荒井 虹夏	E1	3-17-34	④
奥山 亜海	E1	3-18-68	③
増川 紘太	E1	3-20-50	③
佐藤 克洸	E1	3-21-16	⑤
赤坂 史奈	E1	3-22-28	②
佐藤 大成	E1	3-23-46	
相馬 亜美	E1	3-24-11	①
松浦 裕哉	E1	3-24-38	
工藤 陸	E1	3-24-98	④
北澤 朗斗	E1	3-25-15	④
松田あかり	E1	3-25-57	②
熊谷 美羽	E1	3-25-71	②
安藤 雄貴	E1	3-27-34	
佐藤 依里	E1	3-27-44	
奥山 海音	E1	3-28-88	③
五十嵐純兵	E1	3-32-56	
青木 大吾	E1	3-38-02	
栗原 剛志	E1	3-36-96	
遠藤 朱華	E1	3-47-77	

Best-Time

# E2コース記録会

奥山 翔太	E2	4-22-80	⑨
高橋 修一	E2	4-31-89	⑧
安達 雪鈴	E2	4-32-03	⑩
松本さとみ	E2	4-36-69	⑩
村山 拓也	E2	4-41-35	⑦
新関 達也	E2	4-42-40	⑥
江口 幸希	E2	4-43-58	⑦
小神 美菜	E2	4-44-75	⑧
佐藤 風太	E2	4-45-36	⑥
漆山 達哉	E2	4-48-69	⑤
田村 梨紗	E2	4-50-52	⑦
長岡 拓見	E2	4-50-92	⑤
中野 まよ	E2	4-51-99	⑧
矢萩 丈	E2	4-54-57	⑦
志田遼太郎	E2	4-59-71	⑦
橋本 優希	E2	5-01-24	⑥
奥山 詩帆	E2	5-10-58	⑥
栗原 涼太	E2	5-11-20	⑤
渡部 美音	E2	5-11-54	⑧
菊池 脩人	E2	5-16-90	⑤

400mフリー

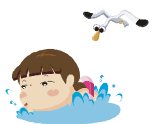
# 行事日程 (平成22年7月・8月)

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

19日(月) → 22日(木) 振替練習日

8	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				

振替練習日  
 13日(金) → 10日(火)  
 14日(土) → 11日(水) F1コースは除く  
 16日(月) → 19日(木)



7/1~7	363回進級記録会 (育成)
7/8~10	772回クラブ大会
7/22~24	773回クラブ大会
7/27~31	短期水泳教室

※AFコースの方は短期水泳教室期間中、レッスン時間が変更になります。別紙プリントををご参照ください



8/2~7	363回進級記録会 (育成)
8/5~7	772回クラブ大会
8/19~21	773回クラブ大会
8/13~16	お盆休み



## ☆ 大ベスト賞決定 ☆

今回の大ベスト賞は相馬亜美さんです。おめでとうございます。「やれることは結局、日頃のコンディションをきっちり管理し、練習に集中して、試合でベストを尽くすことしかない」岡田武史(サッカー/2010W杯日本代表監督)02年、横浜Fマリノスの監督に就任したとき、ロッカールームの清掃を徹底して選手にやらせたそうです。マナーのいい加減なチームは肝心の本番のプレーもいい加減になるという信念から、選手のマナーについても徹底しました。勝負事は小さいことの積み重ねという鋭い着眼点からきているのです。

3分31秒54



3分24秒11



## みんなのためのルール ④

人の意見や考え方を  
尊重しよう



話し合いをするときには、それぞれが自由に意見を言いあえるようにしましょう。何があっても、人の意見を笑ったり、からかったりしてはいけません。

## 今月の目標!

夢のタマゴを持とう!



どんな時も「ああ、俺はもうだめだ」なんて言わずに「自分のやりたいことはこれなんだ」と夢のタマゴを持ち続けよう。絶対にあきらめずに頑張ればかならずいいことが起きるはずですよ。

## 注意!!

脱いだ服をキチンとたたんで

バッグに入れよう



## 編集後記

日本人はスポーツでも仕事でも「笑う=不真面目」と考えるところがあります。苦しいときこそ笑う、辛いときこそ明るく振る舞う、実はかなり難しいことです。笑顔は自分を前向きにし、周りを明るくします。辛いときほど努力して笑顔をつくらうと思います。

山形ドルフィンクラブ 編集部  
 TEL645-1616 FAX645-1665  
<http://www.yamagata-dolphin.co.jp/>