

# ドルフィン 10月号

## ドルフィンデー 優秀会員

皆勤賞 (年間を通して無欠席)

三浦 陽帆 (B2)	菅原 維 (B2)	桜井 祐介 (B3)	仁藤 豪 (C1)
岩瀬 匠 (C1)	伊藤 弘樹 (C1)	渡辺 歩美 (C1)	町田 稜人 (C2)
半田 隼 (C2)	大宮 悠貴 (C2)	尾形 魁斗 (C2)	斎藤 朱音 (C2)
鈴木 葵 (C2)	武田華菜子 (C2)	菅江 浩平 (C3)	佐藤 界人 (C3)
原田芙太巴 (D1)	安達 弥羽 (D2)	安達 格冬 (D2)	小林 颯太 (D2)
志田 峻佑 (D2)	平 りさ子 (G1.2)	安孫子 澗 (G1)	石澤 拓巳 (G2)
菅江 美咲 (G2)			

最優秀選手賞 (全国の大会で決勝進出)

中野 まゆ (EX)

優秀選手賞 (個人メドレーで泳力資格級が9級以上)

川又 友彰 (E1)	加藤 誠人 (E1)	松本さとみ (E1)	安達 雪鈴 (E1)
橋本 優希 (E1)	渡辺 新奈 (E1)	会田 夏子 (E1)	佐藤 朱里 (E1)
佐藤 瑠利 (E1)	青木 沙織 (E1)	佐藤 駿 (E2)	富澤 亮平 (E2)
中村 允人 (E2)	本田 幸雄 (E2)	青木 大 (E2)	町田 優理 (E2)
松本いづみ (E2)	渡辺 耶唯 (E2)	佐竹 倫代 (E2)	中野 まや (E2)
斉藤 道子 (E2)	山中さゆり (E2)	田村 梨紗 (E2)	江口 大樹 (EX)
白田 拓真 (EX)	田中 晃平 (EX)	湯口 翔太 (EX)	渡邊 輝 (EX)
小野 修 (EX)	高橋 宏和 (EX)	斎藤 宏文 (EX)	佐藤 哲 (EX)
舩谷 駿 (EX)	阿部 貴文 (EX)	斉藤賢太郎 (EX)	大類 涉 (EX)
清水 峻亮 (EX)	武田 晃弘 (EX)	高橋 昌測 (EX)	大類 麻未 (EX)
山本 聖子 (EX)	岡崎 璃花 (EX)	東海林真美 (EX)	古頭 奈美 (EX)
山中佑希子 (EX)			

奨励賞 (個人メドレーで泳力資格級が6級以上)

高橋 修一 (E1)	三浦 鷹 (E1)	設楽 和宏 (E1)	安達 駿 (E1)
鈴木 健司 (E1)	向 周太 (E1)	北條 友基 (E1)	江口 幸希 (E1)
湯口 洋輔 (E1)	安藤 大貴 (E1)	坂上 遼馬 (E1)	鈴木 啓王 (E1)
海谷 優太 (E1)	中川 結衣 (E1)	土屋 美咲 (E1)	佐藤 優 (E1)
渡部 里奈 (E1)	栗林世理菜 (E1)	中村 美冴 (E1)	三澤ひかり (E1)
小神 美菜 (E1)	佐藤 遥 (E1)	高橋 愛美 (E1)	広谷 麻美 (E1)
中野 まよ (E1)	池野まりん (E1)	遠藤 希恵 (E1)	須藤明日香 (E1)
大宮 千裕 (E1)	井幡 葉月 (E1)	平 まり子 (E1)	鈴木 瑠花 (E1)
海谷 玲奈 (E1)	中川 悠斗 (E2)	熊谷 聖仁 (E2)	五十鈴川駿 (E2)
藤澤 優樹 (E2)	佐藤 友治 (E2)	井幡 雅文 (E2)	佐藤 颯 (E2)
青木 雄 (E2)	簾内菜々子 (E2)	植松 香織 (E2)	

努力賞 (コーチに努力を認められた人、男女1名ずつ)

高橋 悠希 (J1)	渡部 明音 (J1)	斎藤 直樹 (J2)	高橋 千夏 (J2)
吉田 一貴 (A1)	田嶋 美紗 (A1)	細川 貴史 (A2)	樋口 瀬菜 (A2)
荒井 僚梧 (A3)	井上 萌々 (A3)	吉田 京介 (B1)	高瀬亜利菜 (B1)
古内 晴貴 (B2)	野村 笑 (B2)	山元 遼 (B3)	前田 千祈 (B3)
青木 正太 (C1)	橋本 佳奈 (C1)	高橋 滉平 (C2)	高橋 彩 (C2)
東海林 大 (C3)	奥山 千穂 (C3)	渡辺 達也 (F1)	沼澤 悠奈 (F1)
土屋 優 (D1)	黒須 聡瑛 (D1)	山川雄一郎 (D2)	武田 珠奈 (D2)
設楽 一人 (G1.2)	石井 夏海 (G1.2)		

精勤賞 (年間を通じて欠席が5回以内)

井上 直	(A1)	野村 雄昂	(A2)	鈴木 真奈	(A2)	麦倉 惟月	(A3)
渡邊 直樹	(A3)	伊藤 純哉	(A3)	須藤 瑠紀	(B1)	横田 大河	(B1)
菅原悠太郎	(B1)	斎藤 陽介	(B1)	横澤 拓海	(B1)	槇 夏未	(B1)
武田 彩	(B1)	山口 夢可	(B1)	音山 加奈	(B1)	長岡 柊平	(B2)
大山 和幸	(B2)	佐々木直人	(B2)	梅津 友輔	(B2)	青柳 美帆	(B2)
鏡 未来	(B2)	鈴木 敦也	(B3)	広谷 雄太	(B3)	齋藤 明仁	(B3)
会田 圭吾	(B3)	近江 一希	(B3)	高橋 佑朔	(B3)	安達 慶祐	(B3)
齋藤 哲朗	(B3)	小山 千里	(B3)	鈴木 沙季	(B3)	三部 彩音	(B3)
赤坂 史奈	(B3)	秋山 瞳	(B3)	寺崎 杏	(B3)	安達 志帆	(B3)
果 香風	(C1)	志倉 海斗	(C1)	渡部 健史	(C1)	中村 住王	(C1)
佐藤 耕大	(C1)	阿部 陽太	(C1)	中村 周平	(C1)	佐藤 涼	(C1)
安藤 雄貴	(C1)	井上 壘	(C1)	佐藤 俊輝	(C1)	菅野亜寿真	(C1)
鈴木 拓也	(C1)	堀越 正樹	(C1)	佐藤 公亮	(C1)	竹内 開哉	(C1)
佐藤 依里	(C1)	佐々木菜摘	(C1)	矢口まゆこ	(C1)	田村 美来	(C1)
亘 沙樹	(C1)	高橋麻有子	(C1)	清野 鈴	(C1)	鈴木さやか	(C1)
石塚 光里	(C1)	斎藤 芙美	(C1)	斉藤 絢子	(C1)	太賀さゆり	(C1)
林 彩代	(C1)	小山 洋輔	(C2)	加藤 一	(C2)	高橋 颯	(C2)
齋藤 諒二	(C2)	大橋 謙登	(C2)	佐藤 全	(C2)	加藤 悠平	(C2)
兼村 聡大	(C2)	佐藤 吉朗	(C2)	山川 佳斗	(C2)	丹野 僚太	(C2)
果海林 岳	(C2)	佐々不辛希	(C2)	鈴木 諒	(C2)	星川 慎吾	(C2)
深山 陽光	(C2)	青山 拓斗	(C2)	池内 孝平	(C2)	宗片 駿平	(C2)
半出 寛子	(C2)	武出 美桜	(C2)	深山 椿	(C2)	深山 桜	(C2)
佐々木祐理	(C2)	佐藤めぐみ	(C2)	佐藤さやか	(C2)	池内 菜緒	(C2)
川村 知世	(C2)	金澤十枝里	(C2)	白垣奈津美	(C2)	藤村香采子	(C2)
磯邊 寧々	(C2)	磯邊 奈央	(C2)	増田 汐音	(C2)	増田 文香	(C2)
小池 里奈	(C2)	設楽ひかる	(C2)	竹野 静香	(C2)	瀬野田佳子	(C2)
亀屋ななみ	(C2)	佐藤 里紅	(C2)	三浦菜都子	(C2)	齋藤 佳音	(C2)
鈴木 真叶	(C2)	奥山 祐菜	(C2)	渡邊 烈瑠	(C3)	佐藤 聖瑠	(C3)
清野 那央	(C3)	成澤 謙汰	(C3)	齋藤 匡史	(C3)	武田 直也	(C3)
佐藤 遼	(C3)	加藤 大瑚	(C3)	吉田 捷大	(C3)	押切 和輝	(C3)
武田 航	(C3)	海谷 理人	(C3)	貝山 龍平	(C3)	貝山 航大	(C3)
原田 大樹	(C3)	石山 奨	(C3)	吉原 大介	(C3)	吉田峻太郎	(C3)
五十嵐 慧	(C3)	星川 茉由	(C3)	江部 実里	(C3)	寺沢 裕夏	(C3)
深瀬可奈子	(C3)	深瀬 理子	(C3)	柏倉 菜奈	(C3)	海谷 梨音	(C3)
浅沼 優香	(C3)	多田 亮	(F1)	高橋 寛己	(F1)	三浦 卓也	(F1)
吉田 圭汰	(F1)	佐藤 太一	(F1)	草苺 蓮	(F1)	太田 健一	(F1)
多出 美采	(F1)	入槻 瑠美	(F1)	高橋ひより	(F1)	奥山 田梨	(F1)
鈴木 彩夏	(F1)	橘 洋司	(D1)	鈴木 郁人	(D1)	仁木 雄哉	(D1)
遠藤 靖	(D1)	矢秋 又	(D1)	渡部 美首	(D1)	東海林夏季	(D1)
中川 洸弥	(D1)	武田 圭司	(D1)	松田 航星	(D1)	矢口まりこ	(D1)
斎藤 彩佳	(D1)	長岡 葵	(D1)	鏡 真奈	(D1)	遠藤 千央	(D1)
佐藤 爽子	(D1)	竹内 友香	(D1)	武田 望	(D1)	鈴木菜乃子	(D1)
山川 卓也	(D2)	戸田 幹	(D2)	星川 隼人	(D2)	加藤 椋介	(D2)
漆山 裕太	(D2)	渡辺 亮	(D2)	三浦 颯太	(D2)	野村 悠起	(D2)
金山 純一	(D2)	松井 優	(D2)	原田龍之介	(D2)	渡辺 翼	(D2)
池田 優貴	(D2)	奥山 翔太	(D2)	三浦 功大	(D2)	川村 拓也	(D2)
宮地夏央里	(D2)	半田 基子	(D2)	松田 桜	(D2)	高橋 絵里	(D2)
鈴木 愛実	(D2)	鈴木 映奈	(D2)	三澤 未憂	(D2)	杉本早侑美	(D2)
兼村 郁美	(D2)	酒井 美咲	(D2)	齋藤 央奈	(D2)	田中 李歩	(D2)
結城 美穂	(D2)	齋藤 円香	(D2)	松田 琴	(D2)	菊地 千紘	(D2)
仁不采々子	(D2)	紺谷 香奈	(D2)	遠藤 洸夏	(D2)	二澤 瑠美	(D2)
山川奈津子	(D2)	深瀬 孝介	(G1.2)	市中 友子	(G1.2)	村上 皓紀	(G1)
村上 碓紀	(G1)	小松 止宗	(G2)	巻河江 愛	(G2)	大宮 愛美	(G2)
神保 実希	(G2)	鈴木 朱音	(G2)	寺沢 裕希	(G2)	吉田 智香	(G2)

# お悩み解決箱



## ～お悩み その2～

うちの子はなかなかスイミングに慣れなくて困っています。寒くなったせいもあるのか、最近はずれてくるのも一苦労・・・。水への恐怖心を少しでも減らそうと始めたスイミングなのに、慣れるどころか嫌がるようになってしまいました。根気強くこのまま続けていれば、いつか水泳の楽しさに気がつく時がくるのでしょうか。それとも、『素質がない』とあきらめた方が良いでしょうか。

## 「大丈夫！まずはつれてきて！」

素質が無いわけではありません。ただ、水を楽しむ“心の”余裕が無いために不安や恐怖感を覚えてイヤになっているんだと思います。

このまま続けることによって「心（精神力）・技（技術力）・体（体力）」が鍛えられ強くなり将来につながっていきます。いつか乗り越える時が必ず来ます。困難を乗り越えた子ほど伸びたりするものです。それまでお家の方は焦らず怒らず、まずはプールに連れて来て下さい。コーチより

・・・脂がのって美味しい旬のサンマ。  
焼いている時の香りにも食欲がそそられます・・・

# サンマ



漢字では「秋刀魚」と書くサンマ。サンマは夏から秋にかけて日本列島の沖合を北上します。この間、動物性のプランクトンをたくさん食べながら大きく成長します。そして、三陸沖にさしかかった頃には脂のノリもピークとなり、もっとも美味しくなると言われています。

魚にはEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれています。近年はよく耳にする栄養素ではないでしょうか。これらは、血液中のコレステロール濃度を低下させ、動脈硬化の原因となる血栓の形成を防ぐとされています。そのEPAとDHAをサンマはとりわけたくさん含んでいるのです。また、DHAには脳の働きを活発にする効果があり「頭が良くなる栄養素」としてご存知の方も多いでしょう。

そのほか、サンマの内臓には抵抗力を高めるビタミンAが牛肉の1.2倍、血合には貧血に効果のあるビタミンB1.2が他の魚の3倍以上も含まれています。つまり、サンマはとても栄養価の高い魚なのです。

またサンマの良いところと言えば、何と言ってもそのお手頃な価格。これだけ豊富な栄養を持ちながら、大変求めやすい価格で購入できるのは嬉しい限りではないでしょうか。

食材としてとてもポピュラーなサンマ。塩焼きや煮つけなど簡単なものから手の込んだものまで数多くのレシピが紹介されています。さまざまなレシピに挑戦して、違ったメニューとして食卓に並べれば、「またサンマ？」と家族からがっかりした声が上がることなくなるかもしれませんね。

ただ、お料理の際に気をつけたいことがひとつあります。それは、サンマのEPAとDHAは熱に解け出してしまうということ。焼いた後の脂や煮汁もできれば一緒に食べたいところです。新鮮なものなら、刺身はもっとも効率の良い摂取方法と言えます。栄養豊富なサンマ、できるだけ栄養を損なわないようにして食べたいものですね。

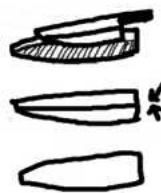
## 魚の解体方法



オシリの穴から頭にむけて中骨にそって包丁を滑らすように開いていきます。



これが「三枚おろし」の状態です。



腹骨をそぎ取ります。

中骨の際に角度を付けた包丁を入れて中骨を取ります。頭から尾に向けてスーッと包丁を滑らせ、中骨に沿って浅いV字を作る

これで完成！骨の無いサンマ料理が楽しめます。

# 一級入魂！（育成コース）

一級進級おめでとう！

みなさん本当に頑張っていますね！

本番の時、りきまないでいられる人が素質のある人だ！ただでさえりきむのだから、練習ではりきまぬよう特に努力しなければいけない。もし、りきんでいたら「りきむ」ということだけで終わってしまいそこまでです。りきまないでやっているといういろいろな事が分かって、上達します。



奥山 詩帆さん D1コース  
一級進級おめでとう！

いつも元気に笑顔で泳いでいますね。水泳を楽しんでいてGOOD！その楽しさが速くなる理由の1つなんですよ



鈴木 朱首さん G12コース  
一級進級おめでとう！

練習の成果ができました。本当におめでとう！高い目標に向かって突き進んで下さい。



新野ひかるさん D1コース  
一級進級おめでとう！

今年の夏は素敵な楽しい夏になりましたね！仲間と力をあわせ泳いだことは誰もが経験できないことです。大切な思い出に



加藤 恵さん G2コース  
一級進級おめでとう！

あれ！と思ったらもう選手コースで練習。素晴らしい！たくさん自分を試して行って下さい。



設楽茉莉花さん D1コース  
一級進級おめでとう！

たいへん頑張りました！朝練習から普段の練習までモクモクと泳ぎ力をつけ成長しました。すばらしいの一言！



深瀬 里紗さん G2コース  
一級進級おめでとう！

里沙さんも選手コース！いつの間にか...積極的にこれからも練習や大会にチャレンジして下さい。



高野 隼也くん D1コース  
一級進級おめでとう！

負けず嫌いの根性！いつもタイムを聞いては悔しがっていた姿を思い出します。その根性を忘れずこれからもドンドン泳いでいこう



仁木 菜々子さん D2コース  
一級進級おめでとう！

精神的にも強くなりましたね。その強さを泳ぎにも活かして頑張ってください。



武田 真優さん D2コース  
一級進級おめでとう！

みるみるうちに一級でした！泳ぎが大きくしなやかです。選手コースでも頑張れ！期待してます

## 育成コース 進級基準

3級(平泳)(背泳+平泳+自由形合計)

~10歳		11~12歳	
56-5	2-35-1	52-0	2-28-1

2級 50mバタフライ

~10歳	11~12歳
51-5	47-0

1級 100m個人メドレー

~10歳	11~12歳
1-50-0	1-41-0

4級から3級に進級するには、平泳ぎだけで年齢別の標準記録を突破するか、背泳・平泳自由形の合計で、突破していれば合格です。

詳しくは、担当のコーチに聞いて下さい！

# 育成コース（年齢別・種目別）9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	中川 洸弥	41-29	D1
2	設楽 一人	42-55	G12
3	鈴木 達郎	42-82	D2
4	大清水 楓太	43-16	D2
5	阿部 郁人	43-98	D1
6	菊池 脩人	43-98	G12
7	石澤 拓巳	44-50	G2
8	渡辺 翼	44-58	D2
9	高橋 諄己	44-70	D2
10	戸田 幹	44-81	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	矢萩 丈	47-17	D1
2	大清水 楓太	47-52	D2
3	設楽 一人	49-00	G12
4	戸田 幹	49-02	D2
5	中川 洸弥	49-63	D1
6	奥山 祥太	49-78	D2
7	土屋 優	49-81	D1
8	渡部 美音	50-48	D1
8	鈴木 達郎	50-48	D2
10	菊池 脩人	50-98	G12

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	鈴木 達郎	43-34	D2
2	奥山 祥太	49-22	D2
3	菊池 脩人	51-00	G12
4	設楽 一人	51-89	G12
5	大清水 楓太	52-21	D2
6	阿部 郁人	52-36	D1
7	渡部 美音	53-97	D1
8	中川 洸弥	55-03	D1
9	星川 隼人	55-61	D2
10	西川 大地	55-91	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	星川 隼人	48-65	D2
2	中川 洸弥	49-76	D1
3	阿部 郁人	50-42	D1
4	渡部 美音	52-71	D1
5	設楽 一人	53-67	G12
6	菊池 脩人	53-83	G12
7	石澤 拓巳	54-64	G2
8	土屋 優	55-23	D1
9	坂本 奨太	55-99	G1
10	矢萩 丈	56-11	D1

## 男子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	奥山 尚樹	34-91	D2
2	小林 颯太	36-43	D2
3	室岡 直人	37-24	G1
4	五十嵐 広一	37-60	D2
5	武長 慧介	37-99	G2
6	細川 勝矢	39-80	D2
7	鈴木 祥太	39-87	G2
8	漆山 達哉	39-91	D2
9	庄司 龍夫	40-01	D1
9	三浦 功大	40-01	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	五十嵐 広一	43-57	D2
2	武長 慧介	44-00	G2
3	奥山 尚樹	44-07	D2
4	鈴木 祥太	44-91	G2
5	小林 颯太	45-43	D2
6	志田 峻佑	46-39	D2
7	細川 勝矢	46-81	D2
8	三浦 功大	47-13	D2
9	三井寺 祐紀	47-67	D2
10	原田 芙太巴	47-94	D1

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	奥山 尚樹	46-49	D2
2	小林 颯太	47-58	D2
3	鈴木 祥太	48-57	G2
4	三浦 功大	49-17	D2
5	細川 勝矢	49-88	D2
6	加藤 棕介	50-69	D2
7	原田 芙太巴	51-16	D1
8	武長 慧介	51-47	G2
9	五十嵐 広一	51-62	D2
10	志田 峻佑	51-67	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	小林 颯太	36-78	D2
2	奥山 尚樹	43-47	D2
3	伊藤 直人	45-90	G12
4	武長 慧介	46-13	G2
5	原田 芙太巴	46-16	D1
6	鈴木 祥太	46-53	G2
7	五十嵐 広一	46-63	D2
8	志田 峻佑	47-43	D2
9	三浦 功大	48-68	D2
10	須藤 潤	49-25	G2

## 女子 10歳以下

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	矢萩 陽子	37-88	D1
2	設楽 茉莉花	41-20	D1
3	遠藤 千央	41-35	D1
4	酒井 美咲	41-66	D2
5	石井 夏海	42-40	G12
6	鈴木 朱音	42-63	G12
7	竹内 友香	43-23	D1
8	半田 基子	43-54	D2
9	上路 紗代	43-62	G2
10	長岡 葵	43-84	D1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	矢萩 陽子	44-53	D1
2	安藤 愛	46-31	D1
3	竹内 友香	47-27	D1
4	酒井 美咲	47-94	D2
5	遠藤 千央	48-62	D1
6	鈴木 朱音	49-74	G12
7	石井 夏海	50-02	G12
8	田中 李歩	51-21	D2
9	高橋南々子	51-56	D1
10	奥山 詩帆	51-91	D1

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	矢萩 陽子	49-22	D1
2	鈴木 朱音	53-47	G12
3	酒井 美咲	53-87	D2
4	長岡 葵	55-04	D1
5	佐藤 亜緒衣	55-16	D2
6	齋藤 彩佳	55-19	D1
7	石井 夏海	55-94	G12
8	菊地 千紘	56-29	D2
9	山川 奈津子	56-49	D2
10	竹内 友香	56-64	D1

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	矢萩 陽子	41-82	D1
2	酒井 美咲	47-15	D2
3	竹内 友香	48-71	D1
4	高橋南々子	49-92	D1
5	湯口 聖菜	50-84	D1
6	遠藤 千央	51-20	D1
7	武田 真優	51-74	D2
8	鈴木 春希	52-87	D1
9	奥山 詩帆	52-97	D1
10	山川 奈津子	53-05	D2

## 女子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	三澤 瑠美	31-99	D2
2	安達 弥羽	34-12	D2
3	川合 瑛美	37-66	D1
4	三浦 瑞季	37-67	D2
5	渡辺 晴佳	38-60	G12
6	矢口 まりこ	39-13	D1
7	伊藤 亜希子	39-33	G2
8	深井 紅葉	39-50	D1
9	菅江 美咲	39-68	G2
10	亘 詩織	39-80	D1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	三澤 瑠美	39-27	D2
2	伊藤 亜希子	43-19	G2
3	安達 弥羽	43-20	D2
4	杉本 早侑美	43-20	D2
5	相馬 理沙	46-07	D2
6	大宮 愛美	46-75	G2
7	渡辺 美咲	46-93	D1
8	寒河江 愛	47-00	G2
9	三浦 瑞季	47-15	G2
10	黒須 聡瑛	47-31	D1

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	三澤 瑠美	43-40	D2
2	安達 弥羽	43-54	D2
3	川合 瑛美	47-58	D1
3	渡辺 晴佳	47-58	D2
5	深井 紅葉	48-31	G12
6	伊藤 亜希子	50-07	D1
7	吉田 知礼	50-10	D2
8	相馬 理沙	50-20	D2
9	三澤 未憂	50-74	G2
10	太田 美里	50-85	D1

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	三澤 瑠美	36-22	D2
2	安達 弥羽	42-98	D2
3	高橋 実里	43-59	D2
4	相馬 理沙	44-14	D2
5	村田 琴乃	44-17	D2
6	伊藤 亜希子	45-38	G2
7	細谷 香奈	45-61	D2
8	太田 美里	45-73	D2
9	武田 歩美	45-81	D2
10	矢口 まりこ	45-89	D1



# 進級おめでとう！

## 674大会

### 15級

井出 湧也	B3
小鹿 さゆり	C1
内田 航平	C1
笹原 一	C2
山本 聖也	C2
川口 真里奈	C3
武田 玲奈	F1

### 14級

鈴木 絵理佳	A1
石井 創	A1
長岡 勇大	A1
吉田 和生	A2
佐藤 匡	A3
阿部 玲香	B2
鈴木 穂乃花	B3
後藤 昌毅	C2
佐藤 彩水	C2

### 13級

富塚 南実	A1
高橋 陽太	B1
佐々木 直人	B2
菅野 怜美	B2
金澤 紗理菜	B2
山川 力輝	B3
鈴木 剛志	C1
渡部 大	C1
田苗 幸大	C1
佐藤 翔太	C2
佐藤 真帆	C2

### 12級

野村 雄昂	A2
伊藤 大貴	B2
菅原 清か	B2
原 千尋	C2
亀屋 ななみ	C2
森谷 祐大	C2

### 11級

細川 貴史	A2
高橋 広大	B3
近江 一希	B3
松岡 はるる	C1
明賀 啓汰	C2
庄司 京介	C2
沼澤 航太	F1
関沢 七海	F1
坪井 良史	F1
鈴木 美乃里	F1

### 10級

鈴木 真奈	A2
金子 亮二	B2
小川 紗扶実	B2
金子 颯	B2
高橋 兵吾	C1

櫻井 奈々	C1
武田 実桜	C2
川村 知世	C2
峯田 朋佳	C2
二宮 風雅	C2

### 9級

佐藤 圭汰	B2
三澤 くるみ	B3
百田 尊哉	B3
松野 皐	B3
鈴木 ひかる	C1
佐藤 吉朗	C2
伊藤 竜成	C2
戸田 汐里	C2
奥山 凌雄馬	C2
村上 光	C3
山口 紗李	F1

### 8級

古内 晴貴	B2
高橋 麻有子	C1
田村 美来	C1
荒井 晶	C1
高橋 陽	C2
武田 華菜子	C2
古川 敬一郎	C2
武田 直也	C3
今野 仁成	C3
朝田 大樹	F1
多田 英貴	F1

### 7級

高瀬 亜利菜	B1
鈴木 雄也	C1
塩野 航平	C2
佐藤 全	C2
柴田 優香	C2
八鍬 一平	C3

### 6級

門脇 直哉	B3
江口 拓夢	B3
室岡 祥太	B3
山口 大樹	C2

### 5級

細川 陽生	C1
佐藤 暁	C1
吉田 実礼	C2
高橋 英寛	C2
井場 涼介	C2
長岡 凌平	C2

### 4級

鈴木 菜乃子	C1
斉藤 絢子	C1
橋本 佳奈	C1
佐藤 めぐみ	C2
山口 桃代	C2
伊藤 瞳	C2

## 675大会

### 15級

斎藤 健雄	C1
小林 太一	C3
五十嵐 純兵	C3
服部 杏佳	F1
寺崎 美紀	F1

### 14級

岩田 開拓	A2
谷口 舞衣	B2
小鹿 栞奈	B2
渡辺 美希	B2
武田 芽依	C3

### 13級

本地 紗也佳	B1
荒井 広夢	C1
柏倉 柊	C1

### 12級

奥山 海首	A3
菅原 悠太郎	B1
梅津 友輔	B2
鈴木 駆	B2
仁藤 豪	C1
小山 洋輔	C2
大橋 謙登	C2
半田 隼	C2

### 11級

遠藤 朱華	B2
伊藤 大貴	B2
斎藤 瑞姫	B2
金山 友香	C1
庄司 夏音	C1
佐々木 幸希	C2
伊藤 彩香	C2
村山 翔太	C2
森谷 祐大	C2
三沢 湧樹	F1

### 10級

高橋 広大	B3
荒井 那都樹	B3
鈴木 諒	C2
齋藤 希望	C2
浅沼 優香	C3

### 9級

渡辺 彩音	B2
金子 亮二	B2
鈴木 康太郎	B3
福澤 光稀	B3
高橋 美晴	B3
中村 周平	C1
五十嵐 駿吾	C2
齋野 恵利花	C2
清野 那央	C3
江部 実里	C3

武田 理奈	C3
-------	----

### 8級

吉田 京介	B1
武田 彩	B1
大山 和幸	B2
渡邊 克	B3
高橋 佑朔	B3
渡辺 愛美	C1
鈴木 菜摘	C1
小山 和加奈	C2
伊藤 竜成	C2
高橋 颯	C2

### 7級

西塔 舜也	C1
武田 幸奈	C1
菅原 美貴	C3
山川 菜摘	C3

### 6級

山本 達也	C2
鈴木 誠顕	C3
渡辺 壮登	C3
三浦 卓也	F1
関沢 夏月	F1

### 5級

伊藤 弘樹	C1
林 祐希	C1
岩井 樹李	C1
奥山 由梨	F1
大槻 瑠美	F1

### 4級

松井 聖美	C2
東海林 岳	C2
佐藤 那々絵	C2
清野 郷一	C3
平 りさ子	C3
安孫子 重宏	C3
後藤 沙由里	F1

## 317回進級記録会

### 3級

亘 詩織	D1	奥山 翔太	D2
湯口 聖菜	D1	戸田 幹	D2
斎藤 彩佳	D1	大宮 愛美	G2
長岡 葵	D1	安孫子重宏	G1.2
菊池 千紘	D2	渡辺 奈都	G2
鈴木 愛実	D2	神保 実希	G2
鈴木 愛実	D2		

### 2級

黒須 聡瑛	D1	岸 良菜	D2
原田 芙太巴	D1	星川 隼人	D2
阿部 郁人	D1	渡辺 晴佳	G2
遠藤 千央	D1		
湯口 聖菜	D1		

### 1級

奥山 詩帆	D1	武田 真優	D2
新野 ひかる	D1	上路 紗代	D2
設楽 茉莉花	D1	鈴木 朱音	G1.2
高野 隼也	D1	加藤 恵	G2
仁木 菜々子	D2	深瀬 里紗	G1.2



## 400m個人対レ記録会

渡辺 耶唯	E 2	5 - 05 - 49
田村 梨紗	E 2	5 - 09 - 94
富澤 亮平	E 2	5 - 14 - 97
中村 允人	E 2	5 - 16 - 04
本田 幸雄	E 2	5 - 17 - 13
植松 香織	E 2	5 - 23 - 96
熊谷 聖仁	E 2	5 - 27 - 46

佐竹 倫代	E 2	5 - 30 - 16
五十鈴川駿	E 2	5 - 32 - 61
中野 まや	E 2	5 - 35 - 29
町田 優理	E 2	5 - 36 - 70
簾内菜々子	E 2	5 - 40 - 44
藤沢 優樹	E 2	5 - 42 - 51
佐藤 友治	E 2	5 - 44 - 11

Best-Time



## 200m個人対レ記録会

青木 沙織	E 1	2 - 37 - 67
栗林世理菜	E 1	2 - 37 - 86
井幡 雅文	E 1	2 - 37 - 95
中村 美冴	E 1	2 - 40 - 50
渡辺 新奈	E 1	2 - 40 - 88
佐藤 朱里	E 1	2 - 41 - 56
川又 友彰	E 1	2 - 42 - 65
会田 夏子	E 1	2 - 43 - 88
鈴木 健司	E 1	2 - 43 - 95
向 周太	E 1	2 - 43 - 98
鈴木 祐	E 1	2 - 44 - 29
広谷 麻美	E 1	2 - 44 - 85
橋本 優希	E 1	2 - 46 - 18
須藤明日香	E 1	2 - 48 - 66
安藤 大貴	E 1	2 - 48 - 97
荒井 駿一	E 1	2 - 49 - 87
保科匡史郎	E 1	2 - 53 - 02
安達 駿	E 1	2 - 54 - 35
設楽 和宏	E 1	2 - 55 - 33
佐藤 掌樹	E 1	2 - 56 - 10
安達 雪鈴	E 1	2 - 56 - 16
江口 幸希	E 1	2 - 56 - 70
池野まりん	E 1	2 - 56 - 98
田中 雄大	E 1	2 - 57 - 61
佐藤 遼	E 1	2 - 57 - 71
井幡 葉月	E 1	2 - 57 - 73
湯口 洋輔	E 1	2 - 57 - 74
佐藤 優	E 1	2 - 57 - 79
伊藤 謙吾	E 1	2 - 58 - 69
高橋 愛美	E 1	2 - 59 - 13
土屋 美咲	E 1	3 - 00 - 36
松本さとみ	E 1	3 - 00 - 37
渡部 里奈	E 1	3 - 00 - 99
大場 雅美	E 1	3 - 03 - 55
村井 志帆	E 1	3 - 03 - 84

三浦 鷹	E 1	3 - 04 - 36
庄司 華絵	E 1	3 - 05 - 72
小神 美菜	E 1	3 - 06 - 35
吉田美菜子	E 1	3 - 08 - 79
新宮 琢木	E 1	3 - 09 - 71
佐藤 風太	E 1	3 - 09 - 82
工藤 舞	E 1	3 - 11 - 23
鈴木 瑠花	E 1	3 - 12 - 16
高橋 寿弥	E 1	3 - 12 - 82
赤坂雄一郎	E 1	3 - 12 - 95
二澤ひかり	E 1	3 - 13 - 65
齋藤 達也	E 1	3 - 13 - 92
中野 まよ	E 1	3 - 16 - 26
石垣 亮	E 1	3 - 16 - 36
橋 智陽	E 1	3 - 17 - 58
高橋 修一	E 1	3 - 19 - 14
荒井 優太	E 1	3 - 19 - 25
金澤ひかり	E 1	3 - 20 - 65
木村 郁美	E 1	3 - 22 - 54
鈴木真奈美	E 1	3 - 23 - 33
高橋 二葉	E 1	3 - 23 - 58
加藤 咲季	E 1	3 - 25 - 40
市中 理子	E 1	3 - 25 - 54
簾内萌々子	E 1	3 - 26 - 06
佐藤佳央埜	E 1	3 - 26 - 66
長岡 拓見	E 1	3 - 26 - 66
佐藤 直子	E 1	3 - 26 - 98
深瀬 孝介	E 1	3 - 28 - 94
富谷 茜	E 1	3 - 29 - 21
鈴木里佳子	E 1	3 - 30 - 97
吉田 実祝	E 1	3 - 31 - 53
広谷 知美	E 1	3 - 40 - 46
知念 沙紀	E 1	3 - 45 - 74
村山 敦紀	E 1	3 - 54 - 20

Best-Time

# 行事日程 (平成18年 10月・11月)

## 10

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				

10/7・9は祝日の為お休みになります。

9(月) 12(木)に振替練習

10/1~15	318回進級記録会(育成)
10/12~14	679回クラブ大会
10/26~28	680回クラブ大会
10/1~4	国民体育大会水泳競技大会(尼崎)
10/7~9	山形県高校新人大会(落合)
10/27~29	東北高校新人水泳競技大会(岩手)

11/1~15	319回進級記録会(育成)
11/9~11	681回クラブ大会
11/22~25	682回クラブ大会
11/5	東北マスターズ大会(落合)
11/3	ドルフィンデー

## 11

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		

11/3、23は祝日の為お休みになります。

3(金) 10/31(火)に振替練習

23(木) 20(月)に振替練習

11/3(金)はドルフィンデーです。



## 大ベスト賞決定

9月の大ベスト賞は、長岡拓見くんです。拓見くんのように1ヶ月で10秒以上も縮めたり、毎月ベストタイムを出したりする事は、とても大変なことです。それを成し遂げた拓見くんはすごいです。いつも真面目に取り組んでいるからだだと思います。大ベスト賞受賞、おめでとう!!

長岡 拓見くん

3分37秒07



3分26秒66



## 10月の目標!

サウナではからだを  
しっかりふきましょう!



## 安全!

バスののりおりに  
きをつけよう!



## お知らせ

今年初めてドルフィンデーに参加する人もいるかと思えます。優秀会員の表彰式や記録会を行い、外でも煮を食べたり、くじ引きをしたりと、楽しい事がいっぱいあります。表彰される人で、学校行事などが重なり、参加出来ない人も多いようです。受賞者には後できちんと表彰しますので、心配しないでね。今年ドルフィンデーも盛大に楽しく出来ればいいですね。よい天氣に恵まれますように・・・

## 編集後記

国体も終わり、今年大きな大会は全て終わりました。国体では現役の高校生はちょっと振るいませんでしたが、OBの人達が頑張ってくれました。みんなの夏はどうでしたか?ただ暑いだけの夏だったなんて人はいないよね。熱く燃えた夏になったかな?まだ燃え尽きていない人は、ガンガン泳いで自分の力となれるように実りの秋にしましょう。

山形ドルフィンクラブ 編集部

TEL 645-1616 FAX 645-1665