



# ドルフィン

2007  
12

## 内陸地区BC級水泳記録会

12月2日



1等賞めざして



みんながんばりました!



# 楽しみながら泳ごう！ 健康への道

アクアファンクラブ

新関ツヤ子さん (81歳)

## ◎水泳を始めたきっかけは何ですか？

50歳のときに、手術後のリハビリの一つとして水泳を始めました

## ◎水泳の魅力は何ですか？

- ・四季を問わず、水着だけで一人でもできるスポーツだから
- ・水と親しむことで、持病の腰痛のリハビリになるから
- ・コーチから美しいフォームで泳げる指導をしてもらえるから
- ・会員が私より若い人ばかりで、パワーをもらえるから
- ・親しい仲間が出来て週1～2回は昼食会をしたり、おしゃべりしたり、水泳の勉強をしたりで楽しいから

## ◎水泳を長続きさせるコツはありますか？

- ・泳ぐことが好きであること
- ・体調が悪いときは無理をしないで休むこと
- ・時には無心に、時には課題を持って泳ぐこと
- ・ともに泳ぐ仲間と、和やかに楽しく、ストレスをためないこと
- ・水泳をすることで生活にリズムをつけていくこと

## ◎「ウーマンズ・スイム・フェスティバル2007」の結果

今年の会場は、千葉県国際水泳場（習志野）で行われた  
80歳～84歳までのM組として出場し、今年で2度目の参加

- |              |           |          |    |
|--------------|-----------|----------|----|
| ・50m平泳ぎ      | <b>優勝</b> | ・50m自由形  | 4位 |
| ・100m平泳ぎ     | 2位        | ・100m自由形 | 4位 |
| ・ファンタステックリレー |           |          |    |

私の一生忘れられないうれしいことは“ファンタステックリレーに第一泳者（すばらしき人生）として選ばれて泳いだことです。第二泳者は女の子（5,6歳）、第三泳者は男の子（5,6歳）、そして第四泳者は、オリンピック選手（田中雅美、萩原智子、中村礼子、北島康介、柴田亜衣、伊藤真、岩崎恭子、大西順子）のすばらしいメンバーでした。自分のエントリーした種目よりこのリレーが責任感で大きなストレスでしたが、無事に泳ぎきることが出来ました。小さな子供たちが頑張ってくれたので2位でゴール！お祭りリレーとはいえ、ビリでなくホッとした反面、ストレスを解消することができました。

## ◎今後の水泳の目標を教えてください

- ・楽しくゆったりと美しいフォームで四種目泳げるよう練習したい
- ・健康が許す限り、世界大会、全国大会、東北大会、ウーマンズ・スイムフェスティバルにも出場したい。それは人との競争でなく自分の年齢と記録の挑戦としてであり、また自分の気力、体力を知るバロメーターとして、時にはプレッシャーをかけて泳ぐのもありかな～と思っている
- ・これからも生涯スポーツの一つとして泳ぎ続けたい



いつも笑顔で元気な新関さん



美しくしなやかで流れるような泳ぎ



世界大会・全国大会での入賞の数々！



ファンタステックリレーのメンバー  
左隣はバルセロナオリンピック  
金メダルの岩崎恭子さんです

# 安全・快樂に入浴を楽しもう！②



## 温泉の効果はどれくらい？

日常生活を離れて、自然に恵まれた温泉地に身を置くと、環境の変化が刺激となり、心身がリフレッシュされることを『転地効果』といわれています。

どんなに恵まれた環境に身を置き、温泉に毎日入っても、3週間を超すと新しい環境に体が慣れて『転地効果』がなくなってしまいます。

## 上手な温泉の入り方は？

空腹時や食事をした前後、お酒をたくさん飲んだ後、スポーツをした直後の入浴は控えた方がいいと言われていますが、その他にも入り方にコツがあります。

かけ湯を足からつま先→指先から肩→徐々に心臓につかづくようにかけていくといいでしょう。なぜ、かけ湯が必要かという、汚れを流して清潔にするという意味と体への変化を急激にしないという理由があるといわれています。

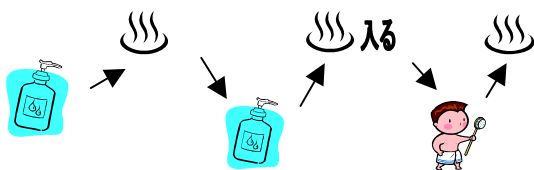
## お湯につかる時間は？

いきなり肩までつかるより、まずは半身欲から始めて徐々に肩までつかった方がいいでしょう。

入っている時間は3～5分で、おでこや鼻の頭が少し汗ばむくらいが目安になります。また、汗が流れ出たり、どうきがするほどの長湯はやめた方がいいでしょう。

なぜなら、熱疲労を起こす心配があるためなのです。

汗ばんできたら湯からでて、少し休んでからまた入るといった動作を3回に分けた方が入浴効果が増します。



## お風呂で軽い運動をためしてみは？

身体が温まってきたら軽く手足・肩・腰などを動かしてみましょう。浮力で身体が軽くなる為に痛みのある人でも楽に動かすことができます。

体を動かすことで、皮膚物質である乳酸や老廃物が早く尿となって排泄され、新しい血液が流れるようになります。

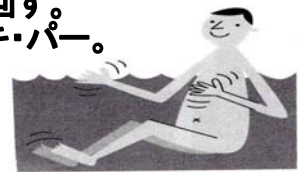
### ①ひざの痛い人

ひざを曲げたり伸ばしたりする。



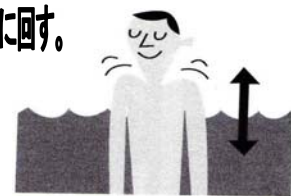
### ②どんな人でも

手首や足首を回す。  
手足のゲー・チョコ・パー。



### ③肩こりの人

肩を上下させたり、前と後ろに回す。



### ④腰痛の人

上半身だけをひきつけるようにして腰をひねる。



### ⑤便秘の人

おへそを中心に円を描くように手のひらでマッサージする。



## がんばれキッズインタビュー



氏名 渡辺 健太郎 くん  
コース名 B3 (児童) コース  
現在級 10 級

- ①水泳で楽しいところはどんなところ？  
A：毎週、プールに入ること。
- ②プールがない時は、何をしていますか？  
A：友達と遊んでいます。
- ③自分の得意な泳ぎは何ですか。  
A：背泳ぎ。
- ④水泳で、これからどんなことを頑張りますか。  
A：いろんな泳ぎをマスターすること。
- ⑤これからの目標を教えてください。  
A：どんどん、級を上げること。
- ⑥ドルフィンでの練習は楽しいですか？  
A：楽しいです。
- ⑦⑥での答えの理由は何ですか。  
A：練習の最初に遊べるから。
- 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

みんなで一緒に考えよう！

- ①ひいたりかけたりできるのに、たしたりわったりできないものは？
  - ②わったりかけたりするのに、たしたりひいたりできないものは？
  - ③さか立ちするとかるくなるどうぶつは？
  - ④見える人には見えにくくて、見えない人にはよく見えるものはなに？
  - ⑤とりはとりでもゴミを食べるとりはなに？
  - ⑥パンはパンでも食べられないパンはなに？
- ※答えは会報のどこかにあるよ。

## 一級入魂 (育成コース)

☆☆☆一級進級おめでとう☆☆☆  
寒くなってきましたねえ… しかし、冬は泳ぎこみの季節！！ 冬は夏へむけての準備期間。夏のために体力をつけていきましょう♪♪ 寒いからと言ってコタツで丸まっていたは、いけませんよ！！

☆ Let's Swimming ☆



■栗原 涼太くん D1コース  
一級進級おめでとう！

グングンと力とスピードをつけてきましたね☆ それは努力！その一言！練習も休まず 皆勤賞☆継続は力なり☆ まだまだ楽しく泳いでいこう♪



■青柳 孝将くん D2コース  
一級進級おめでとう！

コーチの話をよく聞き、毎回の練習をこなしてきた成果が、今回の記録会のタイムだと思います。これからは、自己記録をのばしていけるように、頑張ってください！



■太田 真美さん D2コース  
一級進級おめでとう！

いつもニコニコ☆元気いっばいの真美さんですね。結構きついメニューのときでも、ニコニコしているのでまだまだ余裕なんだと思います！ いつまでもその笑顔でいきましょう！



■佐藤 那々絵さん D2コース  
一級進級おめでとう！

体操からきちんとやっているし、低学年生の面倒もみてくれて、とても関心しています。泳ぎのフォームも綺麗で力も抜けているので、自信をもって泳いでいってください！



■山川 佳斗くん D2コース  
一級進級おめでとう！

あっという間の進級でした！ 早くになりたい！！という思いは誰よりも強いのではないのでしょうか！選手コースでもどんどん前へいってほしい☆期待してますよ！



■豊田 百萌さん D2コース  
一級進級おめでとう！

以前と比べ、スピードが全然違っています。泳いでいても自分でわかると思います！きっと練習が楽しくなってきたのではないですか☆ 次は記録へ挑戦していきましょう！



# 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	山川雄一郎	39-43	D2
2	志田遼太郎	39-57	D2
3	栗原 涼太	40-89	D1
4	高橋 航	41-55	G12
5	遠藤 靖	42-57	D1
6	青柳 孝将	43-04	D2
7	今川 豪	43-04	D2
7	工藤 凌	43-53	D2
9	青木 正太	44-54	D1
10	前田 駿	44-56	G1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	栗津 凱士	46-67	D2
2	今川 豪	47-60	D2
3	青木 正太	48-89	D1
4	青柳 孝将	49-26	D2
5	工藤 凌	49-27	D2
6	栗原 涼太	49-38	D1
7	菅江 浩平	49-94	G12
8	遠藤 靖	50-45	D1
9	佐藤 俊輝	51-04	D1
10	前田 駿	51-28	G1

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	栗津 凱士	47-32	D2
2	三澤 功樹	52-38	D1
3	加藤 悠平	52-59	D2
4	細谷 陽生	52-79	D1
5	井上 壘	54-94	D1
6	鈴木 雄也	55-43	D1
7	西村 祐樹	55-98	D2
8	貝山 航大	56-52	D1
9	青柳 孝将	57-30	D2
10	青木 正太	57-31	D1

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	栗津 凱士	45-87	D2
2	志田遼太郎	48-30	D2
3	栗原 涼太	48-90	D1
4	遠藤 靖	50-51	D1
5	佐藤亨志郎	51-05	D2
6	高橋 航	51-24	G12
7	山川雄一郎	52-03	D2
8	菊地 賢展	54-49	D2
9	佐藤 俊輝	54-61	D1
10	工藤 凌	55-13	D2

## 男子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	中川 洸弥	35-50	D1
2	原田龍之介	36-45	D2
3	須藤 潤	36-48	D2
4	伊藤 直人	36-50	G2
5	山田 翔	36-74	D1
6	佐藤 皓太	36-77	G12
7	深山 陽光	38-00	D2
8	長谷川達也	38-16	D2
9	清水 大貴	38-37	D2
10	奥山 翔太	38-69	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	中川 洸弥	41-82	D1
2	奥山 翔太	44-46	D2
3	土屋 優	45-32	D1
4	佐藤 皓太	45-49	G12
5	須藤 潤	45-56	D2
6	中川 潤哉	45-80	D1
7	設楽 一騎	46-71	D1
8	原田龍之介	46-84	D2
9	加藤 椋介	46-90	D2
9	森 龍彦	47-00	D1

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	中川 洸弥	45-48	D1
2	海谷 昌樹	45-53	D1
3	須藤 潤	45-67	D2
4	中川 潤哉	46-70	D1
5	奥山 翔太	46-83	D2
6	佐藤 純樹	47-42	D1
7	土屋 優	47-73	D1
8	加藤 椋介	47-90	D2
9	渡辺 翼	48-19	D2
10	伊藤 直人	48-65	G2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	須藤 潤	40-66	D2
2	中川 洸弥	41-01	D1
3	佐藤 皓太	41-37	G12
4	伊藤 直人	41-76	G2
5	土屋 優	42-27	D1
6	原田龍之介	44-02	D2
7	山田 翔	44-15	D1
8	伊藤 壮太	44-27	D2
9	中川 潤哉	45-72	D1
10	深山 陽光	46-42	D2

## 女子 10歳以下

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	35-50	D2
2	竹内 友香	40-24	D1
3	宮地夏央里	41-77	D2
4	長岡 葵	41-98	D1
5	安達 奈央	43-48	D1
6	豊田 百萌	43-86	D2
7	朝倉 美希	43-97	D1
8	結城 美穂	44-26	D2
9	武田万祐子	44-31	D2
10	山川 菜摘	45-17	G2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	40-74	D2
2	竹内 友香	45-38	D1
3	岩井 樹李	47-19	D1
4	朝倉 美希	48-53	D1
5	萬年 琴美	49-43	G2
6	長岡 葵	49-60	D1
7	宮地夏央里	50-02	D2
8	鈴木 梨沙	50-64	G2
9	安達 奈央	51-39	D1
10	結城 美穂	52-08	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	長岡 葵	46-92	D1
2	安達 奈央	50-08	D1
2	深山 桜	50-52	D2
4	吉田 萌乃	52-64	G1
5	竹内 友香	52-70	D1
6	深瀬 理子	53-45	G1
7	朝倉 美希	53-92	D1
8	宮地夏央里	54-30	D2
9	戸田 汐里	54-39	D1
10	林 祐希	55-65	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	42-61	D2
2	竹内 友香	46-08	D1
3	宮地夏央里	46-82	D2
4	結城 美穂	49-75	D2
5	長岡 葵	49-99	D1
6	萬年 琴美	50-25	G2
7	朝倉 美希	50-55	D1
8	安達 奈央	51-38	D1
9	豊田 百萌	51-60	D2
10	岩井 樹李	52-40	D1

## 女子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	鈴木 映那	36-99	D2
2	三澤 未憂	37-82	D2
3	岸 良菜	38-09	D2
4	川合 瑛美	38-53	D1
5	菅江 美咲	38-74	G2
6	高橋 絵里	39-04	D2
7	山川奈津子	39-30	D2
8	松浦 未翔	39-61	G1
9	稲垣 綾夏	39-69	D2
10	菅野 彩花	40-57	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	三澤 未憂	45-78	D2
2	齋藤 円香	45-88	D2
3	山川奈津子	46-47	D2
4	設楽茉莉花	46-58	D1
5	酒井 美咲	46-65	D2
6	齋藤 彩佳	46-84	G1
7	大場 美波	46-91	D1
8	田中 李歩	47-33	D2
9	川合 瑛美	47-91	D1
10	三浦 由希	47-92	G12

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	川合 瑛美	44-67	D1
2	三澤 未憂	45-44	D2
3	高橋 絵里	47-47	D2
4	設楽茉莉花	49-62	D1
5	齋藤 彩佳	51-44	G1
6	酒井 美咲	51-55	D2
7	武田 珠奈	51-77	D2
8	高橋南々子	52-07	D1
9	山川奈津子	52-27	D2
10	齋藤真利奈	52-46	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	山川奈津子	43-85	D2
2	三澤 未憂	43-89	D2
3	高橋 絵里	45-08	D2
4	酒井 美咲	45-47	D2
5	高橋南々子	46-21	D1
6	菅江 美咲	46-62	G2
7	武田 珠奈	47-20	D2
8	川合 瑛美	47-26	D1
9	設楽茉莉花	47-72	D1
10	田中 李歩	47-99	D2

# 進級おめでとう！

## 703大会

### 15級

佐藤 美咲 A2  
 源甲斐 美咲 A3  
 鈴木 紫野 B1  
 多田 一輝 B2  
 三浦 春香 C2  
 長岡 怜 C3  
 山川 直樹 C3  
 荒井 優衣 F1  
 長谷川 綾音 F1  
 齋藤 真奈 F1

### 14級

村上 健太 A3  
 横田 峰之 C3  
 橋本 侑弥 C3

### 13級

遠藤 元 C1  
 鈴木 颯 C2  
 齋藤 有輝 C2  
 鈴木 力也 C2  
 樋口 龍樹 C2  
 高橋 步未 C2

### 12級

鈴木 絵理佳 A1  
 吉田 百迅 A1  
 奥山 未来 A3  
 佐藤 滯士 B1  
 大澤 優希 B2  
 橘 孟 C1  
 遠藤 雅 C2  
 細谷 流音 C2  
 佐々木 晟 C2  
 阿部 淑乃 C3

### 11級

齊藤 桜香 A3  
 吉田 和生 B2  
 伊藤 太一 C1  
 佐藤 幸恵 C1  
 長岡 柁平 C2  
 渡辺 優 C2  
 武田 紗良 C2  
 大西 詩織 C2  
 会田 圭吾 C3

### 10級

佐藤 美羽 B1  
 土田 翔也 C1  
 門脇 芽以 C2

小野 篤志 C2  
 田中 和弥 C2  
 品川 紗葵 C2  
 小笠原 梨紗 C2  
 佐藤 匡 C3

### 9級

佐々木 諒 B1  
 橘 うらら B2  
 山川 魁哉 B2  
 前田 淳 B2  
 星川 瑞生 C1  
 高橋 音羽 C2  
 半田 隼 C2  
 朝倉 華奈 C2  
 松田 あかり C2

### 8級

柏谷 隆太 C1  
 大宮 朋華 C2

### 7級

小林 雛子 C3  
 谷口 僚佑 C3  
 長谷川 彰吾 C3

### 6級

大場 渚沙 C1  
 武田 紀道 C1  
 鈴木 諒 C1  
 秋葉 優佳 C3  
 関沢 七海 F1

### 5級

武田 彩 C1  
 樋口 淳之介 C2  
 佐藤 彩水 C2

### 4級

伊藤 彩香 C1  
 古内 晴貴 C2  
 成澤 謙汰 C3  
 矢野 大嗣 C3  
 小関 郁果 C3

## 704大会

### 15級

長瀬 亘亮 A1  
 鈴木 愛叶 A2  
 五百川 遥 A3  
 多田 れいな A3  
 荒井 晟真 A3  
 阿部 彩音 B1  
 三浦 峻 B1

高橋 花繪 B1  
 村川 椿 B1  
 鈴木 陸 B2  
 長岡 将吾 B2  
 清水 優心 B2  
 工藤 尚 C1  
 佐竹 玲奈 C1  
 開沼 智博 C1  
 小松 純也 C1  
 小松 明日香 C1  
 亀屋 みずほ C2  
 豊後 友佳 C2  
 笹原 直人 C2  
 伊藤 舞雪 C2  
 岩城 伶奈 C3  
 奥山 美里 C3  
 佐藤 由佳子 C3  
 田制 佑介 C3  
 渋谷 慶子 F1

### 14級

本田 ひとみ A2  
 鈴木 若菜 B1  
 佐藤 理乃 B1  
 伊藤 大晴 B2  
 遠藤 愛美 C2  
 高橋 一世 C2  
 横山 大 C2  
 渡邊 桐也 C2  
 阿部 悠貴 C2

### 13級

千秋 佳織 B2  
 広谷 果奈美 C1  
 武田 玲奈 F1  
 武田 祐果 F1

### 12級

高橋 眞子 B1  
 三浦 陽帆 B2  
 佐藤 多恵 B2  
 金子 稚奈 C1  
 土屋 美月 C1  
 小川 圭哉 C2  
 丹野 愛佳里 C2  
 安達 康平 C2  
 鎌田 玲未 C2  
 佐藤 陽 C3  
 中野 里紗 C3  
 齋藤 裕太 C3  
 草苺 蓮 F1  
 佐藤 和星 F1  
 田中 智大 F1

### 11級

加藤 千明 B1  
 會田 紗瑛里 B1  
 佐藤 滯士 B1  
 土門 大倫 B2  
 大澤 優希 B2  
 小鹿 翼 C1  
 小鹿 さゆり C1  
 鏝水 葉菜 C1

### 10級

渡部 千聖 A3  
 佐々木 直人 B2  
 佐藤 雄一郎 C1  
 伊藤 太一 C1  
 井上 僚 C1  
 佐々木 拓心 C1  
 斎藤 健雄 C1  
 横山 龍也 C1  
 渡辺 優 C2  
 鈴木 理生 C3  
 今野 優人 C3  
 伊藤 万生 C3

### 9級

黒坂 朋世 B1  
 小山 千里 C1  
 志斎 海斗 C1  
 田苗 大夢 C1  
 横倉 明音 C2  
 半田 覚子 C2  
 門脇 芽以 C2  
 渡邊 舜也 C2  
 小笠原 梨紗 C2

### 8級

菅野 怜美 B1  
 井上 加奈子 B1  
 志鎌 リアム B2  
 山川 魁哉 B2  
 前田 淳 B2  
 新関 兼統 C1  
 鈴木 黎 C2  
 遠藤 紀夏 C2  
 朝倉 華奈 C2  
 鹿野 佑太 C2

### 7級

音山 加奈 B1  
 横田 大河 C1  
 高橋 兵吾 C1  
 大風 雅明 C1  
 藤木 龍之介 C2  
 佐藤 聖瑠 C3

### 6級

青木 大吾 B1  
 落合 俊介 C1  
 佐藤 依里 C1  
 和田 かれん C1  
 松岡 はるる C1  
 安部 さやか C1  
 橋本 玲奈 C1  
 佐藤 圭汰 C2  
 本地 紗也佳 C2  
 船田 裕哉 C2  
 奥山 寛太 C3

### 5級

亘 沙樹 C1  
 大場 渚沙 C1  
 原田 直輝 C1  
 金山 友香 C1  
 札野 佑馬 C1  
 奈良崎 一聖 C2

### 4級

横山 詩織 C2

## 331回進級記録会 育成コース

### 3級

奥山 涼太 D1  
 青山 正太 D1  
 佐藤 俊輝 D1  
 渡辺 歩美 D1  
 井上 壘 D1  
 鈴木 雄也 D1  
 原田龍之介 D2  
 武田 珠奈 D2  
 吉田 実礼 D2  
 前田 駿 G1  
 増子 唯 G2

### 2級

岩井 樹李 D1  
 安達 奈央 D1  
 佐藤 純樹 D1  
 半田 基子 D2  
 佐藤 亨志郎 D2  
 多田 亮 G12

### 1級

栗原 涼太 D1  
 青柳 孝将 D2  
 太田 真美 D2  
 佐藤 那々絵 D2  
 山川 佳斗 D2  
 豊田 百萌 D2  
 松浦 未翔 G1

# 200m個人ドリ記録会

庄司 壮諒	E 1	2-32-77	⑦
安達 雪鈴	E 1	2-34-88	⑩
須藤 明日香	E 1	2-40-02	⑦
広谷 麻美	E 1	2-41-99	⑧
佐藤 朱里	E 1	2-42-92	⑦
佐藤 掌樹	E 1	2-42-92	④
井幡 葉月	E 1	2-43-35	⑦
安達 駿	E 1	2-43-43	⑥
佐藤 優	E 1	2-43-50	⑧
佐藤 遙	E 1	2-43-50	⑧
佐藤 風太	E 1	2-43-95	⑤
橋本 優希	E 1	2-44-03	⑦
齋藤 達也	E 1	2-44-05	⑤
江口 幸希	E 1	2-44-59	⑦
小神 美菜	E 1	2-47-38	⑦
高橋 修一	E 1	2-47-61	⑥
小林 颯太	E 1	2-47-98	⑤
五十嵐 広一	E 1	2-50-78	④
武田 雄大	E 1	2-50-80	③
松本 さとみ	E 1	2-52-54	⑨
高橋 二葉	E 1	2-53-21	⑥
長岡 拓見	E 1	2-53-47	⑤
川部 葉奈	E 1	2-53-47	⑤
土屋 美咲	E 1	2-53-47	⑥
池野 まりん	E 1	2-54-03	⑤
吉田 美菜子	E 1	2-54-48	⑥
中野 まよ	E 1	2-55-03	⑦
三澤 ひかり	E 1	2-55-53	⑦
白田 姫子	E 1	2-55-77	⑥
村井 志帆	E 1	2-56-61	⑤
細川 勝矢	E 1	2-57-17	⑤
鈴木 瑠花	E 1	2-57-88	⑦
新宮 琢未	E 1	2-57-92	③
黒須 聡瑛	E 1	2-58-89	④
佐藤 直子	E 1	2-58-90	⑦
知念 沙紀	E 1	2-59-70	⑧
鈴木 真奈美	E 1	2-59-70	④
白田 真織	E 1	3-00-11	⑤
富谷 茜	E 1	3-00-12	⑤
佐藤 佳央理	E 1	3-01-70	⑤
長岡 拓武	E 1	3-02-30	⑨

渡辺 若葉	E 1	3-02-46	③
広谷 知美	E 1	3-02-75	⑥
深瀬 孝介	E 1	3-03-71	⑤
加藤 恵	E 1	3-03-82	④
金澤 ひかり	E 1	3-03-87	⑤
菊池 脩人	E 1	3-04-58	⑤
石垣 亮	E 1	3-04-84	③
橘 智陽	E 1	3-05-55	⑤
沼沢 健人	E 1	3-07-91	③
沼沢 駿介	E 1	3-08-35	
加藤 咲季	E 1	3-08-44	⑤
渡辺 美音	E 1	3-08-80	⑥
鈴木 里佳子	E 1	3-08-80	④
渡辺 晴佳	E 1	3-09-42	③
奥山 詩帆	E 1	3-09-43	⑤
深瀬 里紗	E 1	3-09-45	③
矢萩 丈	E 1	3-09-90	⑥
設楽 一人	E 1	3-10-14	⑥
藤田 麻矢	E 1	3-10-14	④
鈴木 美保	E 1	3-12-28	①
荒井 優太	E 1	3-12-62	
三浦 瑞季	E 1	3-12-84	①
兼村 郁美	E 1	3-13-79	②
武田 真優	E 1	3-15-14	⑥
佐藤 ゆめ	E 1	3-16-20	
佐藤 光翼	E 1	3-17-78	
阿部 郁人	E 1	3-20-39	③
小林 真美子	E 1	3-21-92	
岡部 朋佳	E 1	3-22-69	④
佐藤 大斗	E 1	3-23-81	
仁木 菜々子	E 1	3-25-21	④
星川 隼人	E 1	3-26-27	②
安孫子 重宏	E 1	3-28-69	④
湯口 聖菜	E 1	3-30-25	③
矢萩 晴	E 1	3-30-32	⑤
橘 洋司	E 1	3-34-94	④
相田 葉里	E 1	3-38-10	②
平 りさ子	E 1	3-38-28	④
野村 悠起	E 1	3-40-18	④
原田 大樹	E 1	3-47-31	①

Best-Time

# 400m個人ドリ記録会

五十鈴 川駿	E 2	5-13-54	⑧
渡辺 新奈	E 2	5-17-37	⑨
鈴木 健司	E 2	5-18-38	⑧
松本 いづみ	E 2	5-21-78	⑨
中野 まや	E 2	5-25-01	⑧
富澤 亮平	E 2	5-28-27	⑥
佐藤 駿	E 2	5-28-64	⑥
町田 優理	E 2	5-33-13	⑦
会田 夏子	E 2	5-33-16	⑧
田中 雄大	E 2	5-42-09	⑤
佐藤 瑠利	E 2	5-42-35	⑦
向 周太	E 2	5-42-38	⑥



なぞなぞのこたえ  
①いす ②ちゃんわん ③ルカ ④めがね ⑤ちりとり ⑥ライオン

# 行事日程 (平成19年12月・平成20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					

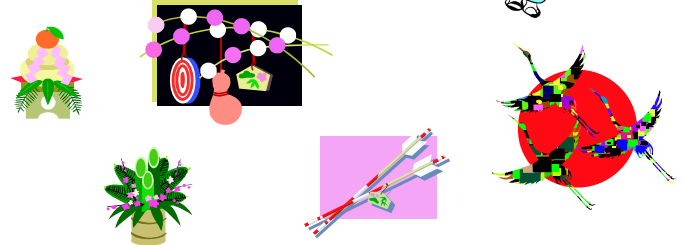
12/24は祝日の為お休みになります。  
24(月)→27(木)に振替練習  
12/30~1/6までは年末年始の為休みになります。  
年末年始の休みの間は振替練習はありません。



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		

1/14は祝日の為お休みになります。  
14(月)→17(木)に振替練習

12/2	内陸地区秋季BC級記録会(ドルフィン)
12/1~15	332回進級記録会(育成)
11/29~12/1	707回クラブ大会
12/13~15	708回クラブ大会
12/27~29	709回クラブ大会



1/1~15	333回進級記録会(育成)
1/12~14	新年フェスティバル(鶴岡)
1/27	春季JOC 山形県予選会(落合)
1/17~19	710回クラブ大会
1/31~2/2	711回クラブ大会

## 大ベスト賞決定

11月の大ベスト賞は、兼村郁美さんです。2回めの記録会での大ベスト賞ですね。すごい&おめでとうの言葉しかありません。このまま、毎月ベストを少しずつ更新して行って早く3分の壁をブチ破ってください。コーチ達も期待しています。ここ最近の記録会は、みんながベストを更新しています。みんなが頑張っている証拠ですね。2007年最後の記録会は、みんながベストで終わる事ができるようにがんばりましょう。

兼村 郁美さん

3分25秒99



3分13秒79



## お知らせ

だんだん寒くなり、ジャンパーやコートを着て来る事が多くなりました。来る時は寒いのですが、帰りはサウナで暖まってから出て来るので暑くなり上着を忘れていく人がいます。館内は暖かいですが、外はかなり寒くなっています。着ないで外に出ては風邪をひいてしまいます。きちんと上着を着て帰りましょう。もし忘れていった時の為にも、きちんと名前を書いておきましょう。今でももう何着かの忘れ物があります。忘れ物ボックスをもう一度確認してみてください。水着・帽子・タオルなどもたくさん届いています。自分の物があるかもしれませんよ。

## 12月の目標!

防寒着・靴下をはいて  
あたたかくして帰りましょう!

## 安全

ギャラリーや体操場を  
走らないようにしましょう!



## 編集後記

みなさんの今年の目標はなんでしたか? 達成できたでしょうか? 今年もいろいろな大会がありました。みごと入賞したり、ベストタイムが出たりと、みなさん大健闘でしたね。日頃の練習の成果を発揮できたのだと思います。大会に出ると練習の大事さがわかってきますね。来年も休まずに練習に参加しましょう。もっともっといい記録が出せますよ。来年も頑張らしましょう! 今年一年ありがとうございました。

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/>