



会報

2008
2

新年フェスティバル

金メダルおめでとう！



渡辺 耶唯さん

*最優秀選手賞

200mバタフライ優勝

(全国新年フェスティバル大会新・東北新)

100mバタフライ優勝

(東北中学新)

200m個人トドレ優勝

・日本短水路選手権大会出場

2/23～24 (辰巳)

・ニュージーランド遠征 日本代表

3/4～8

(ニュージーランド・クライストチャーチ)

・日本選手権オリンピック選考会出場

4/15～20 (辰巳)



斎藤 宏文くん

*優秀選手賞

100・200mバタフライ優勝

日本短水路選手権大会出場 (辰巳)



中野 まゆさん

*優秀選手賞

100・200・400m自由形優勝



山本 和幸くん

*優秀選手賞

50・100・200m背泳ぎ優勝



渡部 美音くん

50・100m平泳ぎ優勝



渡辺 新奈さん

400m個人トドレ優勝



川又 友彰くん

100m平泳ぎ優勝



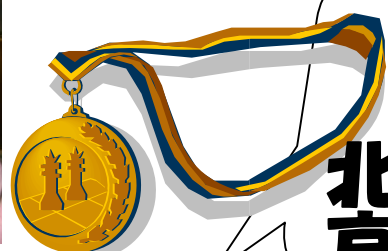
渡邊 輝くん

200m個人トドレ優勝



大類 麻未さん

50m背泳ぎ優勝



めざせ！
北京

新年フェスティバル水泳競技大会 結果 1/12~14

<男子> 6位までの入賞者

10歳以下

☆50m自由形	矢萩 丈	34" 06	5位
☆100m自由形	長岡 拓武	1' 15" 16	6位
☆50m平泳ぎ	渡部 美音	42" 59	優勝
☆100m平泳ぎ	渡部 美音	1' 33" 53	優勝

11~12歳

☆50m自由形	漆山 達哉	29" 20	2位
☆50m背泳ぎ	江口 幸希	33" 48	2位
☆100m背泳ぎ	江口 幸希	1' 13" 04	3位
☆50mバタフライ	江口 幸希	31" 03	2位
☆200mメドレーリレー	三浦・細川 江口・漆山	2' 12" 25	4位

13~14歳

☆200m自由形	五十鈴川駿	2' 09" 05	4位
☆400m自由形	佐藤 駿	4' 37" 59	4位
☆50m背泳ぎ	田中 雄大	32" 54	2位
	五十嵐広一	35" 03	6位
☆50m平泳ぎ	川又 友彰	32" 14	2位
☆100m平泳ぎ	川又 友彰	1' 07" 61	優勝
☆50mバタフライ	大沼 俊樹	38" 38	6位
☆400m個人メドレー	川又 友彰	4' 49" 25	2位
☆400mフリーリレー	五十鈴川・佐藤	3' 58" 26	2位
	大沼・川又		
☆400mメドレーリレー	田中・川又 五十鈴川・佐藤	4' 23" 17	2位

15~18歳

☆50m背泳ぎ	山本 和幸	26" 79	優勝
☆100m背泳ぎ	山本 和幸	55" 95	優勝
☆200m背泳ぎ	山本 和幸	2' 01" 11	優勝
☆100m平泳ぎ	小野 修	1' 07" 78	4位
☆200m平泳ぎ	小野 修	2' 27" 95	3位
	土田 哲哉	2' 29" 97	4位
☆100mバタフライ	斎藤 宏文	55' 60	優勝
☆200mバタフライ	斎藤 宏文	2' 01" 45	優勝
	江口 大樹	2' 09" 55	5位
	白田 拓真	2' 11" 79	6位
☆200m個人メドレー	渡邊 輝	2' 08" 62	優勝
☆400m個人メドレー	渡邊 輝	4' 32" 24	2位
☆400mフリーリレー	田中・山本 斎藤・渡邊	3' 41" 24	4位
☆400mメドレーリレー	山本・小野 斎藤・渡邊	3' 55" 76	2位



<女子> 6位までの入賞者

10歳以下

☆50m平泳ぎ	中井川 歩	42" 47	3位
☆100m平泳ぎ	中井川 歩	1' 32" 43	4位
☆50mバタフライ	知念 沙紀	38" 20	6位
☆200m個人メドレー	知念 沙紀	3' 01" 30	4位

11~12歳

☆50m平泳ぎ	吉田美菜子	39" 11	5位
☆50mバタフライ	白田 姫子	33" 42	6位
☆200mメドレーリレー	白田真・吉田 白田姫・中野	2' 20" 13	5位

13~14歳

☆100m自由形	渡辺 新奈	1' 01" 95	4位
☆200m自由形	渡辺 新奈	2' 12" 19	4位
☆200m平泳ぎ	須藤明日香	2' 56" 63	6位
☆50mバタフライ	松本いつみ	30" 30	3位
	佐藤 優	33" 49	6位
☆100mバタフライ	松本いつみ	1' 07" 22	2位
	町田 優里	1' 09" 80	4位
	中野 まや	1' 09" 89	5位
☆400m個人メドレー	渡辺 新奈	5' 10" 06	優勝
	松本いつみ	5' 16" 16	2位
	中野 まや	5' 26" 16	5位
☆400mフリーリレー	渡辺・松本	4' 16" 05	3位
	會田・中野		
☆400mメドレーリレー	會田・町田 松本・渡辺	4' 42" 01	3位

15~18歳

☆100m自由形	中野 まゆ	59" 00	優勝
	古頭 奈美	59" 23	2位
	山中さゆり	1' 02" 75	6位
☆200m自由形	中野 まゆ	2' 06" 51	優勝
	古頭 奈美	2' 06" 82	2位
	山中さゆり	2' 14" 56	5位
☆400m自由形	中野 まゆ	4' 26" 42	優勝
☆50m背泳ぎ	大類 麻未	31" 07	優勝
☆100m背泳ぎ	大類 麻未	1' 06" 53	2位
	岡崎 璃花	1' 06" 64	3位
☆200m背泳ぎ	岡崎 璃花	2' 21" 39	2位
☆100mバタフライ	渡辺 耶唯	1' 01" 67	優勝
東北中学新			
	山本 聖子	1' 04" 33	2位
	鈴木 郁	1' 09" 87	5位
☆200mバタフライ	渡辺 耶唯	2' 10" 77	優勝
東北新・大会新			
	山本 聖子	2' 19" 89	2位
	鈴木 郁	2' 30" 12	4位
☆200m個人メドレー	渡辺 耶唯	2' 18" 13	優勝
	大類 麻未	2' 26" 13	3位
☆400mフリーリレー	中野・渡辺	3' 59" 63	優勝
	古頭・岡崎		
☆400mメドレーリレー	岡崎・大類 渡辺・中野	4' 24" 72	優勝

★男女総合準優勝 ★女子Eグループ優勝
応援ありがとうございました。

ぽかぽか

『冷え』対策



さまざまな症状を引き起こす『冷え』

冬は特につらい『冷え』を感じる方が多いと思います。

東洋医学では『気(き)血(けつ)水(すい)』のバランスが崩れた状態が『冷え』といわれています。

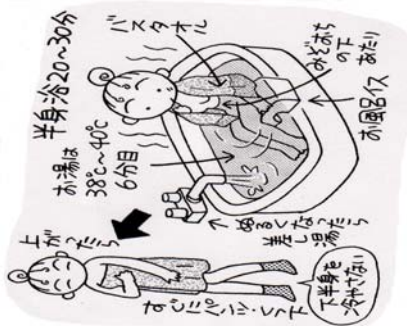
『冷え』は万病のもと、という考えがありますが、冷えが続くと自律神経が乱れ、さまざまな症状が起きるとされています。

冷え対策Ⅰ



●お風呂

体を芯から温めるには下半身が大切です。下半身がしっかり温まっていれば決して湯冷めはしないでしょう。



●半身浴

1. 38~40℃のぬるめのお湯を六分目ほど入れ、自分が『ちょっとぬるめかな?』と思う程度にわかします。
2. お風呂用のいすに座り、お湯がみぞおちの下あたりにくるくらいにし、肩が寒い時はバスタオルを羽織る。
3. お湯がぬるくなったらお湯をたして、温度を一定に保つ。
4. 20~30分ゆっくりとつかり、しっとりと汗がにじむ程度にします。
5. お風呂から上がったたら、すぐにソックスやパンツをはいて下半身を冷やさないようにする。



●『気・血・水』の乱れが・・・

気の乱れ→気が逆流すると下半身が冷え、上半身がのぼせる『冷えのぼせ』が起こる。

血の乱れ→血が停滞すると手足の冷え、下腹部の冷え(婦人科系の症状)などが起こる。

水の乱れ→水が停滞すると、胃腸の機能低下に伴う冷えが起こる。

効果的な入浴のポイント

- ①お湯はぬるめに。
- ②下半身を中心に温める。
- ③お風呂上がりは、下から着る。

●発汗を促す

お風呂に入って体が温まってきたら、湯船に入たまま口に水を含み、グジュグジュとかみ、しばらくかんでから吐き出す。

これを行うことで『これから水が入る』という合図が脳に送られ、汗を出すようにと指令を出します。

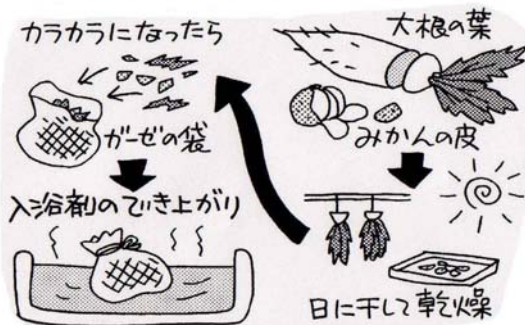
簡単な方法ですが、これで水の代謝がよくなり体にたまった余分な水分が排出出来ます。

●自分で入浴剤を作っちゃおう!

冷えには湯葉湯(ゆば湯)がいいらしい。

大根の葉をよく洗い、日当たりのいい場所につるして干す。

カラカラに乾燥させたら、ガーゼの袋などに入れて、入浴剤として使う。他にもみかんの皮を使って同様にして入浴剤を作ると、湯上りはポカポカになるそうです。



がんばれキッズインタビュー



氏名 宗田 きらら さん
コース名 C2 (学童) コース
現在級 ム 級

- ①水泳で楽しいところはどんなところ？
A：泳ぐこと。
- ②プールがない時は、何をしていますか？
A：友達と遊んでる。
- ③自分の得意な泳ぎは何ですか。
A：クロール。
- ④水泳で、これからどんなことを頑張りますか。
A：背泳ぎ。
- ⑤これからの目標を教えてください。
A：進級すること。
- ⑥ドルフィンでの練習は楽しいですか？
A：楽しい。
- ⑦⑥での答えの理由は何ですか。
A：泳ぎを覚えるから。
- ⑧コーチに一言どうぞ！
A：楽しいです。

なぞなぞ

みんなで一緒に考えよう！

- ①食堂の入り口に必ず置いてある「ほん」はなに？
 - ②あっちこっちを飛びまわっているうちに大きくなるものなーんだ？
 - ③体の中に必ずあるのに、ないものなーんだ？
 - ④遠くで食べていても近い食べ物なーんだ？
 - ⑤しないでするものなーんだ？
 - ⑥食べるまえは1本で、食べたあとは2本になるものなーんだ？
 - ⑦キスはキスでもかわいくないキスはなーんだ？
- ※答えは会報のどこかにあるよ。

一級入魂 (育成コース)

寒い日が続きますね…コタツの中にスッポリと入っていたい！しかしそれでは風邪を吹き飛ばす丈夫な体がつくれません。冬こそ泳ぎこむ季節!!コタツから飛び出してプールでガンガン泳ぎ、強い体を作りましょう♪♪

一級進級おめでとう

■鈴木 雄也くん D1コース 一級進級おめでとう！



少しやんちゃなところはありますが負けず嫌いの強い気持ちを人一倍持っていますね。その気持ちを忘れず積極的に泳いでいこう！

■渡辺 歩美さん D1コース 一級進級おめでとう！



不得意な平泳ぎを克服しあつという間に1級ですね。これからは体力と技術面をバランスよく鍛えていきましょう！

■菊地 千紘さん D2コース 一級進級おめでとう！



とっても綺麗な泳ぎです。そのままのフォームで、これからは体力をつけてドンドン前へ前へ泳いでいきましょう♪ 楽しみながらネ♪♪

■沓澤 佑樹くん G1・2コース 一級進級おめでとう！



ちょっと控えめですが、練習は人一倍頑張ってます。選手コースに行っても、大丈夫なぐらいたくさん練習しましょう。

■三浦 由希さん G1・2コース 一級進級おめでとう！



バタフライで時間かかりましたが、早速選手コースに行きましたね。休まず練習に来てください！

■齋藤 彩佳さん G1コース 一級進級おめでとう！



いつも笑顔で練習していましたね。選手コースでも笑顔を忘れず、積極的に練習してください！

■渡辺 達也くん G1・2コース 一級進級おめでとう！



最近、体操真面目にするようになりましたね。何事も日々の積み重ねです。選手コース行ってもしっかりとやってくるか見てるぞ！

育成コース（年齢別・種目別）1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	栗原 涼太	37-22	D1
2	工藤 凌	41-97	D2
3	吉田 航輝	43-38	G2
4	青柳 孝将	43-74	D2
5	山本 達也	44-11	D2
6	鈴木 雄也	44-44	D1
7	青木 正太	44-72	D1
8	東海林 岳	44-91	D2
9	佐藤亨志郎	44-95	D2
10	山川雄一郎	45-57	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	栗原 涼太	46-29	D1
2	吉田 航輝	47-17	G2
3	青柳 孝将	48-13	D2
4	大泉 佑介	48-77	D1
5	武田 旭	49-32	D1
6	青木 正太	50-17	D1
7	山本 達也	51-40	D2
8	山川雄一郎	51-46	D2
9	佐藤 俊輝	51-62	D1
10	古内 晴貴	52-09	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	細川 陽生	50-35	D1
2	大谷 遼太	51-54	G1
3	吉田 航輝	52-74	G2
4	山川雄一郎	53-49	D2
5	安藤 雄貴	53-91	D1
6	栗原 涼太	54-32	D1
7	西村 祐樹	55-17	D2
8	菊地 一真	55-18	G12
9	青柳 孝将	55-31	D2
10	長岡 嶺王	55-93	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	栗原 涼太	44-80	D1
2	工藤 凌	50-50	D2
3	古川敬一郎	51-50	D2
3	山本 達也	51-50	D2
5	高橋 航	52-77	G12
6	長岡 嶺王	53-49	D2
7	青柳 孝将	53-61	D2
8	佐藤 俊輝	53-70	D1
9	佐藤亨志郎	54-15	D2
10	荒木 洵汰	54-39	D1

男子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	中川 洸弥	33-56	D1
2	山田 翔	36-59	D1
3	須藤 潤	36-73	D2
4	深山 陽光	37-42	D2
5	関 聖史	37-46	D1
6	伊藤 直人	38-09	G2
7	奥山 翔太	38-55	D2
8	鹿野 明弘	38-63	D2
9	石垣 大和	39-11	D2
10	池田 優貴	39-45	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	中川 洸弥	40-03	D1
2	奥山 翔太	43-33	D2
3	設楽 一騎	44-95	D1
4	須藤 潤	45-04	D2
5	森 龍彦	45-23	D1
6	三部 諒太	46-32	G2
7	伊藤 直人	46-76	G2
8	渡辺 達也	47-41	G12
9	菅野亜寿真	48-06	D1
10	伊藤 壮太	48-15	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	中川 洸弥	43-76	D1
2	海谷 昌樹	44-40	D1
3	坂本 奨太	46-93	G1
4	佐藤 純樹	47-17	D1
5	須藤 潤	47-41	D2
6	奥山 翔太	47-92	D2
7	加藤 棕介	48-08	D2
8	菅野亜寿真	48-18	D1
9	阿部 周太	48-60	D2
10	設楽 一騎	49-04	D1

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	中川 洸弥	38-77	D1
2	須藤 潤	39-32	D2
3	伊藤 直人	42-62	G2
4	山田 翔	44-65	D1
5	奥山 翔太	44-74	D2
6	関 聖史	45-37	D1
7	杵澤 佑樹	45-56	G2
8	渡辺 達也	46-13	G12
9	深山 陽光	46-54	D2
10	設楽 一騎	46-76	D1

女子 10歳以下

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	38-91	D2
2	長岡 葵	41-20	D1
3	宮地夏央里	41-65	D2
4	多田 美菜	42-07	G12
5	岩井 樹李	42-70	D1
6	結城 美穂	44-10	D2
6	萬年 琴美	44-10	G2
8	遠藤亜紗美	44-91	D1
9	豊田 百萌	45-15	D2
10	深山 椿	46-12	D2

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	41-46	D2
2	岩井 樹李	47-23	D1
3	萬年 琴美	48-70	G2
4	長岡 葵	49-84	D1
5	宮地夏央里	50-28	D2
6	豊田 百萌	50-55	D2
7	志田 夏実	52-07	D1
8	結城 美穂	52-16	D2
9	土屋 里緒	52-40	D1
10	増子 唯	52-68	G2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	長岡 葵	48-39	D1
2	吉田 萌乃	49-43	G12
3	深山 桜	50-09	D2
4	宮地夏央里	52-82	D2
5	多田 美菜	54-24	G12
6	増子 唯	52-54	G2
7	戸田 汐里	54-93	D1
8	深瀬 理子	55-58	G1
9	奥山 千穂	55-74	G12
10	結城 美穂	55-81	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	深山 桜	41-90	D2
2	結城 美穂	48-02	D2
3	萬年 琴美	48-27	G2
4	長岡 葵	48-85	D1
5	宮地夏央里	48-89	D2
6	多田 美菜	50-42	G12
7	岩井 樹李	51-30	D1
8	高橋 梓	51-51	D2
9	奥山 祐菜	52-41	D2
10	渡辺 歩美	52-54	D1

女子 11歳以上

50m 自由形			
	氏名	記録	コース
1	鈴木 映那	37-52	D2
2	岸 良菜	37-73	D2
3	寺沢 裕希	37-89	G1
3	高橋 絵里	37-89	D2
5	三澤 未憂	38-82	D2
6	設楽茉莉花	38-88	D1
7	竹内 友香	39-41	D1
8	三浦 由希	39-70	G12
9	山川奈津子	40-00	D2
10	大沼 礼奈	40-16	D1

50m 背泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	設楽茉莉花	42-34	D1
2	稲垣 綾夏	43-37	D2
3	大場 美波	44-61	D1
4	田中 李歩	44-66	D2
5	竹内 友香	44-83	D1
6	山川奈津子	45-39	D2
7	高橋 絵里	45-40	D2
8	半田 基子	47-21	D2
9	岸 良菜	47-27	D2
10	鈴木 真叶	47-39	D2

50m 平泳ぎ			
	氏名	記録	コース
1	磯辺 寧々	46-06	D2
2	三澤 未憂	46-78	D2
3	設楽茉莉花	47-26	D1
4	安達 奈央	48-52	D1
5	高橋 絵里	48-71	D2
6	岸 良菜	50-27	D2
7	大沼 礼奈	50-69	D1
8	三浦 由希	51-12	G12
9	佐藤 爽子	51-63	D1
10	山川奈津子	51-74	D2

50m バタフライ			
	氏名	記録	コース
1	設楽茉莉花	43-03	D1
2	山川奈津子	43-34	D2
3	三澤 未憂	43-38	D2
4	寺沢 裕希	44-74	G1
5	高橋 絵里	44-86	D2
6	竹内 友香	45-70	D1
7	稲垣 綾夏	45-74	D2
8	田中 李歩	45-75	D2
9	菅江 美咲	45-94	G2
10	鈴木 真叶	46-24	D2

進級おめでとう！

707会

15級

高橋 悠希	B2
内和 拓巳	C1
佐藤 流星	C1
佐藤 光星	C1
村田 翔	C2

14級

阿部 潮音	B2
三浦 遥斗	B2
尾形 颯斗	B2
安孫子 尊	C1
八尾 樹	C1
荒井 美優	C1
菊地 優吾	C1
酒井原 匠	C3

13級

井上 萌々	A3
佐藤 安希子	A3
芳村 隼人	C1
新野 晃太郎	C1
木島 孝輔	C1
笹川 龍太	C2
後藤 響	C2
寺山 慎治	C3
荒井 優太	C3

12級

榊原 拓哉	B1
片桐 未来	B2
今野 茉未	C1
大泉 柁文	C1
鈴木 雷登	C2
小林 太一	C3
後藤 沙希	C3
北澤 朗斗	F1

11級

吉田 卓未	A2
岩井 悠哉	A2
奥山 未来	A3
安藤 梨緒	B2
児玉 和也	C2

10級

高橋 陽太	B1
横澤 拓海	B1
土門 大倫	B2
佐藤 多恵	B2
佐藤 幸恵	C1
武田 聡太	C1

渡辺 美月	C2
丹野 愛佳里	C2
武田 紗良	C2
増川 紘太	C2
鎌田 玲未	C2
齋藤 恵理佳	C2

9級

井上 美優	A3
渡部 千聖	A3
佐藤 美羽	B1
高橋 眞子	B1
佐藤 駿乃介	B2
村上 優太	B2
佐藤 雄一郎	C1
土田 翔也	C1
増田 文香	C2
川村 雄太郎	C3

8級

船山 晴加	B1
八尾 雅	C1
金内 舞	C1
亀屋 ななみ	C2
門脇 芽以	C2
松田 あかり	C2
高橋 愛咲実	C3
今野 在人	C3

7級

長谷川 勝哉	C1
古瀬 耕平	C3

6級

菅原 維	B2
会田 玲於奈	C1
高橋 兵吾	C1
岩瀬 匠	C1
高橋 希未也	C3
佐藤 幸奈	C3

5級

松野 皐	C2
森谷 祐大	C2
秋葉 優佳	C3
平幡 妃七	C3

4級

岡澤 英晶	C1
磯邊 奈央	C2
伊藤 佐和子	C2
渡辺 愛美	G2

708大会

15級

尾形 航大	A1
奥山 悠輔	A1
齋藤 友喜	A1
福岡 若菜	A3
高橋 篤司	B2
北中 瑛紀	C1
齋藤 穂歌	C3
田瀬 奈津樹	F1

14級

長瀬 亘亮	A1
柳川 瑞希	A2
遠藤 歩	A3
芦野 里帆	A3
安達 ひかる	B1
清水 優心	B2
須藤 雅斗	B2
長沼 彰仁	C1
高野 脩磨	C1
開沼 智博	C1
川口 真里奈	C3
奥山 凌	C3
山川 直樹	C3
遠藤 夏輝	F1

13級

木村 悠佑	A2
赤平 陽太	C1
小松 純也	C1
東海林 里帆	C2
矢口 優希	C2
笹原 直人	C2
小林 輝	C3

12級

菅原 大輔	A2
川口 実結	B1
横澤 和樹	B1
本木 那奈	B1
谷口 舞衣	C2
後藤 桃果	C2
高橋 歩未	C2
今野 港斗	C3
川口 雄大	C3
田苗 聖香	F1

11級

榊原 拓哉	B1
大泉 柁文	C1
酒井 美奈	C2
米野 真央	C3

今野 千紘	F1
-------	----

10級

齊藤 桜香	A3
奥山 未来	A3
柳川 漂太	B1
金子 稚奈	C1
相馬 亜美	C2
佐藤 克洸	C3
小山 寛起	F1

9級

岩田 開拓	A2
村山 拓郎	A3
知念 由修	B1
谷口 虎太郎	B2
吉田 和生	B2
佐藤 多恵	B2
武田 紗良	C2
菅井 ゆり佳	F1

8級

松沢 稜	B1
佐藤 駿乃介	B2
石川 雷稀	B2
村上 優太	B2
星川 瑞生	C1

江代 美久	C2
小笠原 梨紗	C2
柏倉 菜奈	C3
五十嵐 純兵	C3

7級

鹿野 佑太	C2
-------	----

6級

橋本 惇	C1
野口 優希	C1
渡邊 舜也	C2

5級

佐藤 依里	C1
設楽 ひかる	C2
船田 裕哉	C2
野村 雄昂	C3
石塚 真由	C3

4級

武田 紀道	C1
後藤 一輝	C2
高橋 星	C2
樋口 淳之介	C2
佐藤 雄大	C3
奥山 怜	D1

333回進級記録会 育成コース

3級

大泉 佑介	D1
吉田 実礼	D2
鈴木 真叶	D2
加藤 一	D2
古内 晴貴	D2
大澤 優美	D2
吉田 圭汰	G2
太田 瑞紀	G2
伏見 和朗	G2

2級

高橋 梓	D2
山本 達也	D2
鈴木 真叶	D2
古川敬一郎	D2

1級

鈴木 雄也	D1
渡辺 歩美	D1
菊地 千紘	D2
斎藤 彩佳	G1
沓澤 佑樹	G2
三浦 由希	G2



200m個人ドリ記録会

海谷 優太	E 1	2-34-90	(7)
安達 雪鈴	E 1	2-37-45	(10)
山口 晃生	E 1	2-37-62	(6)
江口 幸希	E 1	2-37-93	(8)
佐藤 風太	E 1	2-38-55	(7)
須藤明日香	E 1	2-41-95	(7)
安達 駿	E 1	2-42-02	(6)
高橋 修一	E 1	2-42-88	(7)
佐藤 朱里	E 1	2-43-45	(6)
佐藤 遥	E 1	2-44-12	(7)
小神 美菜	E 1	2-46-46	(8)
佐藤 優	E 1	2-46-46	(7)
小林 颯太	E 1	2-46-59	(5)
漆山 達哉	E 1	2-47-68	(6)
三浦 鷹	E 1	2-48-14	(6)
五十嵐広一	E 1	2-49-02	(4)
武田 雄大	E 1	2-49-54	(3)
寒河江研吾	E 1	2-49-68	(3)
川部 葉奈	E 1	2-49-94	(6)
松本さとみ	E 1	2-50-24	(8)
渡部 里奈	E 1	2-50-85	(7)
細川 勝矢	E 1	2-51-70	(6)
中野 まよ	E 1	2-52-38	(8)
高橋 二葉	E 1	2-52-78	(6)
北條 友基	E 1	2-52-93	(5)
土屋 美咲	E 1	2-53-02	(6)
白田 姫子	E 1	2-53-26	(6)
長岡 拓見	E 1	2-53-82	(5)
深瀬 真由	E 1	2-55-80	(6)
富谷 茜	E 1	2-55-91	(6)
白田 真織	E 1	2-55-91	(6)
新宮 琢未	E 1	2-56-03	(3)
佐藤佳央理	E 1	2-56-97	(6)
知念 沙紀	E 1	2-57-20	(8)
鈴木真奈美	E 1	2-57-77	(5)
平 まり子	E 1	2-58-54	(3)
沼沢 駿介	E 1	2-59-45	(1)
長岡 拓武	E 1	3-00-20	(8)
広谷 知美	E 1	3-00-27	(6)
海谷 玲奈	E 1	3-01-07	(4)
中嶋 さや香	E 1	3-01-90	(3)
菊池 脩人	E 1	3-02-18	(6)
鈴木 瑠花	E 1	3-02-24	(6)
藤田 麻矢	E 1	3-03-00	(5)
中井川 歩	E 1	3-03-10	(9)
加藤 咲季	E 1	3-05-42	(6)
木村 郁美	E 1	3-05-69	(4)
深瀬 里紗	E 1	3-06-43	(3)
鈴木里佳子	E 1	3-06-57	(4)
加藤 恵	E 1	3-07-59	(2)
沼沢 健人	E 1	3-07-85	(1)
武田 真優	E 1	3-08-37	(7)
佐藤 光翼	E 1	3-08-68	(1)
阿部 郁人	E 1	3-08-80	(5)
矢萩 丈	E 1	3-09-69	(6)

兼村 郁美	E 1	3-10-63	(1)
清野 祐輔	E 1	3-10-68	
佐藤 杏	E 1	3-10-85	(2)
大宮 愛美	E 1	3-11-94	(2)
坂上 実鈴	E 1	3-12-83	(2)
佐藤 ゆめ	E 1	3-13-95	
佐藤 大斗	E 1	3-14-32	
野村 悠起	E 1	3-16-93	(7)
新野 ひかる	E 1	3-18-43	(1)
小林 真美子	E 1	3-18-54	(1)
星川 隼人	E 1	3-19-28	(3)
仁木 菜々子	E 1	3-19-64	(5)
多田 亮	E 1	3-20-88	
土屋 優	E 1	3-21-20	(2)
岡部 朋佳	E 1	3-21-90	(5)
矢萩 晴	E 1	3-22-45	(6)
橘 洋司	E 1	3-28-44	(5)
佐藤 空哉	E 1	3-28-44	(5)
佐藤 皓太	E 1	3-28-49	
山川 佳斗	E 1	3-28-86	(1)
平 りさ子	E 1	3-30-22	(5)
伊藤 匠	E 1	3-30-50	
和田 昂騎	E 1	3-30-50	
安孫子重宏	E 1	3-30-76	(3)
相田 葉里	E 1	3-33-30	(1)
中井川 燿	E 1	3-33-71	(7)
原田 大樹	E 1	3-34-40	(3)
今野 仁成	E 1	3-40-26	

Best-Time

400m個人ドリ記録会

川又 友彰	E 2	5-02-45	(10)
五十鈴川駿	E 2	5-12-39	(8)
渡辺 新奈	E 2	5-14-97	(10)
松本いづみ	E 2	5-21-74	(9)
佐藤 駿	E 2	5-23-69	(7)
庄司 壮諒	E 2	5-26-87	(6)
会田 夏子	E 2	5-27-81	(9)
町田 優理	E 2	5-35-79	(7)
中野 まや	E 2	5-41-43	(7)
向 周太	E 2	5-44-33	(5)
大沼 俊樹	E 2	5-44-46	(5)
佐藤 瑠利	E 2	5-45-10	(6)
田中 雄大	E 2	5-47-75	(4)

Best-Time



なぞなぞのこたえ
 みほん うわさ
 内臓 そば
 剣道 わりばし
 空き巣

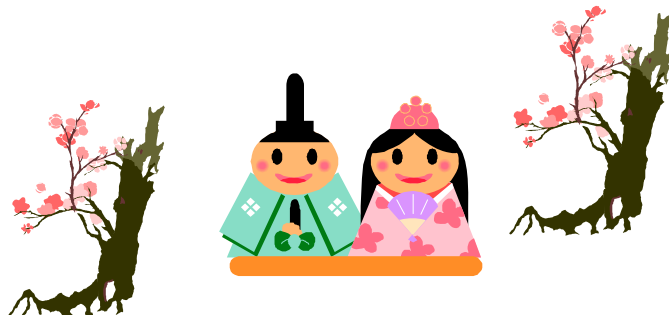
行事日程 (平成20年2月・3月)

2	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	

2/11は祝日の為お休みになります。
11(月)→14(木)に振替練習。



2/1~15	334回進級記録会(育成)
2/17	春季A・AA級大会(鶴岡)
2/23~24	日本短水路選手権(辰巳)
2/14~16	712回クラブ大会
2/28~3/1	713回クラブ大会



3	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					

3/20は祝日の為お休みになります。
20(木)→17(月)に振替練習。

3/1~15	335回進級記録会(育成)
3/27~30	全国ジュニアオリンピックカップ大会(辰巳)
3/13~15	714回クラブ大会
3/27~29	715回クラブ大会

大ベスト賞決定

1月の大ベスト賞は、山川佳斗くんです。佳斗くんは、2回目の記録会での大ベスト賞になります。やっぱり、1回目の記録会は思うように泳げないのかな？でも今回は10秒以上更新してのベストタイムです。かなり自信も付いたのではないのでしょうか。これからも楽しく練習していきましょう。そして2回目・3回目の大ベスト賞をねらって頑張りましょう！！

山川 佳斗くん

3分39秒30



3分28秒86



お知らせ

・スクールバス利用者へ

- ①雪道で、道路が混んでいて時間が遅れる事があります。少々時間が過ぎてても待って下さい。
 - ②着替えが終わった後は、すぐにバスに乗りましょう。アイスやジュースを買っている時間はありません。
 - ③バスの中での飲食は禁止です。お菓子などは持って来ないようにしましょう。パンやおにぎりは2階の部屋で食べましょう。更衣室で食べるのはやめましょう。
- ②・③が守れないとバスに乗れなくなりますよ！

2月の目標！

挨拶をしっかりとしましょう！

おはようございます。

こんにちは。

こんばんは。

しつれいします。

ありがとうございます。

おねがいます。

など・・・

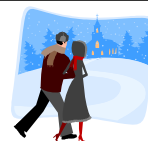


安全

防寒着を着用しましょう！



雪道に気をつけましょう！



編集後記

今年初の大会、新年フェスティバルが行われましたが、たくさんの優勝者、入賞者がおりました。たいへんうれしいことですね。中でも渡辺耶唯さんは大会新・東北新と、大活躍でした。4月に行われる日本選手権オリンピック選考会への出場も決めています。3月にはニュージーランド遠征の日本代表にも選ばれていて、まさに北京へ向けて猛練習しているところですね。これからも注目していきたいです。

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/>