山形ドルフィンクラブ会報

ドルフィン

2007
2

ジュニア・オリンピック・カップ山形県予選会結果

6位までの表彰者

＜男子＞
（11～12才）

☆ 50m自由形	川又 友彰	29－28	4位
☆100m平泳ぎ	川又 友彰	1－14－79	優勝
☆200m個人メドレー	川又 友彰	2－30－26	2位
☆200m自由形	安達 駿	2－30－79	6位
☆200mフリーリレー	（安達・設楽・川又・江口）	2－04－29	4位
☆200mメドレーリレー	（三浦・川又・江口・設楽）	2－19－08	3位

（13～14才）

☆200m自由形	藤澤 優樹	2－13－13	6位
☆200m背泳ぎ	向 周太	2－43－33	6位
☆200m平泳ぎ	熊谷 聖仁	2－40－56	6位
☆400mフリーリレー	（藤澤・佐藤・本田・中川）	4－06－39	3位
☆400mメドレーリレー	（藤澤・熊谷・佐藤・中川）	4－46－06	5位

（チャンピオンシップ）

☆100m自由形	田中 晃平	58－80	6位
☆1500m自由形	山本 和幸	16－15－89	3位
☆ 50mバタフライ	斎藤 宏文	26－04	優勝
☆100mバタフライ	白田 拓真	1－02－20	4位
	江口 大樹	1－02－54	5位
☆200mバタフライ	斎藤 宏文	2－00－70	優勝
	山本 和幸	2－13－17	3位
	白田 拓真	2－18－20	5位
	江口 大樹	2－18－32	6位
☆100m平泳ぎ	舛谷 駿	1－07－29	優勝
	小野 修	1－10－52	4位
☆200m平泳ぎ	舛谷 駿	2－26－06	優勝
	小野 修	2－32－16	4位
☆100m背泳ぎ	山本 和幸	59－58	優勝
	湯口 翔太	1－06－76	3位
☆200m背泳ぎ	佐藤 哲	1－08－39	5位
	湯口 翔太	2－21－78	2位
	佐藤 哲	2－26－00	3位
☆200m個人メドレー	阿部 貴文	2－14－67	2位
	渡邉 輝	2－19－02	3位
☆400m個人メドレー	阿部 貴文	4－45－61	優勝
	渡邉 輝	4－48－94	2位
☆400mフリーリレー	（田中・斉藤・渡邉・山本）	3－43－51	2位
☆400mメドレーリレー	（山本・舛谷・斉藤・渡邉）	4－01－20	優勝

＜女子＞
（10才以下）

☆ 50m背泳ぎ	中野 まよ	39－31	3位
	松本さとみ	39－66	4位
☆200m個人メドレー	松本さとみ	2－58－33	5位
☆200mフリーリレー	（松本・中野・加藤・佐藤）	2－20－20	2位
☆200mメドレーリレー	（中野・松本・火等・知念）	2－43－41	3位

（11～12才）

☆ 50m背泳ぎ	会田 夏子	34－16	3位
☆100m背泳ぎ	会田 夏子	1－12－56	3位
☆ 50mバタフライ	会田 夏子	33－46	3位
☆100mバタフライ	安達 雪鈴	1－17－51	6位
☆ 50m自由形	渡辺 新奈	29－95	4位
☆100m自由形	渡辺 新奈	1－04－31	3位
☆200mフリーリレー	（会田・池野・橋本・渡辺）	2－04－49	2位
☆200mメドレーリレー	（会田・橋本・安達・渡辺）	2－43－41	2位

（13～14才）

☆ 50mバタフライ	松本いづみ	30－64	3位
☆100mバタフライ	松本いづみ	1－08－09	2位
	町田 優理	1－09－77	3位
	佐藤 瑠利	1－15－46	6位
☆200mバタフライ	渡辺 耶唯	2－20－43	優勝
☆200m背泳ぎ	佐竹 倫代	2－30－41	4位
☆200m個人メドレー	中野 まや	2－33－54	3位
	町田 優理	2－39－34	5位
☆400m個人メドレー	松本いづみ	5－23－94	2位
☆400mフリーリレー	（渡辺・松本・佐竹・中野）	4－12－84	優勝
☆400mメドレーリレー	（佐竹・松本・渡辺・中野）	4－43－07	4位

（チャンピオンシップ）

☆100m自由形	古頭 奈美	1－00－17	優勝
☆200m自由形	中野 まゆ	2－05－49	優勝
☆400m自由形	中野 まゆ	4－24－71	優勝
	古頭 奈美	4－32－57	3位
☆100mバタフライ	山本 聖子	1－05－52	優勝
	東海林真美	1－06－76	3位
☆200mバタフライ	山本 聖子	2－24－35	優勝
	東海林真美	2－27－35	2位
☆100m背泳ぎ	岡崎 瑠花	1－08－60	4位
☆200m背泳ぎ	岡崎 瑠花	2－27－46	4位
☆100m平泳ぎ	大類 麻未	1－17－05	優勝
	青木 沙織	1－18－63	2位
☆200m平泳ぎ	大類 麻未	2－47－06	2位
	青木 沙織	2－48－75	3位
☆400mフリーリレー	（中野・岡崎・山本・東海林）	4－09－37	優勝
☆400mメドレーリレー	（岡崎・大類・山本・中野）	4－29－96	優勝

腰に負担をかけない日常動作！

日ごろの悪い姿勢を正せば腰の痛みは予防できる！

腰痛の原因の85%は『特定不能』と言われておりますが、筋力の低下、肥満、老化と言うことにあわせて日常の生活での身体に対する無理な動き・姿勢が腰痛を引き起こす要因になっています。
例えば、床にある重い物を足を曲げずに腰を丸めて持ち上げようとすることや、足を組むなどといった不自然な姿勢で長時間過ごしていたりすることで背骨のS字カーブが徐々に崩れ、腰に負担をかけてしまうこと、疲れたときなどによく背筋を伸ばす人がいますが、体を反りすぎてしまい腰痛になる人がいます。

このように腰痛の原因にとなる動作は、日常生活のあらゆるところにひそんでいます。
これから紹介する動きを日常生活で意識するように心掛けてみてはいかかでしょうか？

眠るとき

あおむけに寝るならひざの下にクッションや巻いたタオルなどをいれるとよいでしょう。

掃除機をかける姿勢

ひざを伸ばさず、ひざを床についたり柄を長くし、上体を起こしてかけましょう。

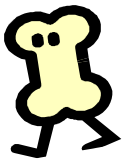
顔を洗う姿勢

ひざを少し曲げ、洗面台に当てると姿勢が安定します。

台所に長時間立つときの姿勢

足を伸ばしていると腰の反り返りが強いので踏み台などの上に片足をのせましょう。

起きあがる姿勢



起床時は筋肉がこわばっているのでゆっくり起きましょう。

イスに座る姿勢

イスに深く腰をかけて、上体を前かがみになるようにしましょう。

一　級　入　魂　（育成コース）

今年に入って最初の一級進級！進級された皆さん本当におめでとうございます。

何と言っても進級した時、本当に嬉しいですよねその楽しさや嬉しさが、もっともっと頑張ろうという気持ちを高めてくれると思います。

自分の目標をしっかり持って、水泳の楽しさを実感しながら、これからも続けて行ってほしいと思います。皆さんの活躍にも期待します！

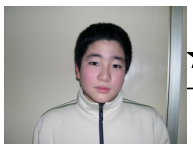
★鈴木　春季さん　Ｄ１コース
一級進級おめでとう！
３級進級から一気に１級へ早かったですね。短期間のなかで先頭でみんなをひっぱりながらがんばりましたこれからも、みんなにパワーをあげながら楽しく泳いでいきましょう♪

★湯口　聖菜さん　Ｄ１コース
一級進級おめでとう！
いつも元気！泳ぎにもパワーがついてきました。菜央ちゃんと一緒に仲良く進級☆仲間を大切に、これからも仲良く、いいライバルでいてください！

★東海林夏季くん　Ｄ１コース
一級進級おめでとう！
友達と仲良く楽しく、時にはくやし思いをしながら必死に追いつこうと頑張ってきました。そのがんばりは必ず力になっています。自信をもって泳いでいきましょう☆

★峯田　菜央さん　Ｄ１コース
一級進級おめでとう！
元気元気元気！いつもニコニコ☆時にはいたずらっ子（笑）みんなに笑顔をくれて元気にしてくれますねこれからもたくさんの人に元気と笑顔を☆☆☆

★山川雄一郎くん　Ｄ２コース
一級進級おめでとう！
４級では少し時間がかかりましたが、後はスムーズに進級していきましたね☆　ご飯をたくさん食べて身体を大きくしていこう！！



★月井洸二朗くん　Ｄ１コース
一級進級おめでとう！
ちょっぴりお人よし…でもみんなにやさしく心強いお兄さん！でも泳ぎだすとパワー全快！！進級めざしてがんばってきましたね☆これからも楽しく泳いでいきましょう！

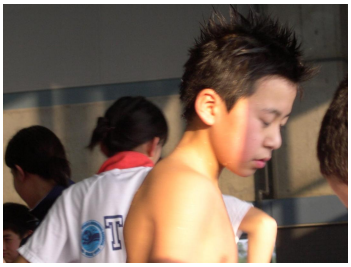
★岡部　朋佳さん　Ｄ２コース
一級進級おめでとう！
バタフライのキックが平泳ぎのキックになってしまうようです。
毎回意識して直せるように練習していきましょう！

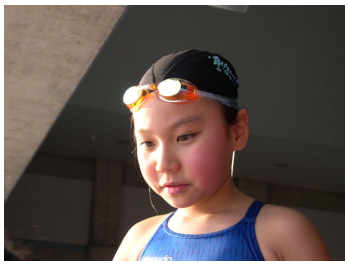
★山田　　翔くん　Ｄ１コース
一級進級おめでとう！
毎週休まずがんばって練習してきました。これからは、もっとパワーをつけ積極的に泳いでいきましょう！中学生活に想い出の残るよう、いろんな事に挑戦してみよう☆

★野村　悠起くん　Ｄ２コース
一級進級おめでとう！
小さい身体で一生懸命練習している姿には毎回関心させられています。そのばねのある身体は大きな武器になるでしょう☆
自信をもっていいんですよ！！

★林　さつきさん　Ｄ１コース
一級進級おめでとう！
朝練習からどんな事にも前へ前へと積極的に取り組んできました。わからないことは何でも聞き理解し、力にしてきましたね☆その気持ちを忘れず、これからもドンドン泳いでいきましょう♪

★奥山　翔太くん　Ｄ２コース
一級進級おめでとう！
多くの友達と楽しそうに練習しているのは、とてもいいことです☆
楽しい水泳を忘れずにだんだん記録に挑戦していきましょう。





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	中川　洸弥	36-95	D1
2	矢萩　　丈	40-59	D1
3	渡部　美音	40-63	D1
4	設楽　一人	40-66	G12
5	阿部　郁人	41-30	D1
6	伊藤　壮太	42-26	D2
7	土屋　　優	43-09	D1
8	森　　龍彦	43-35	D1
9	野村　悠起	44-01	D2
10	戸田　　幹	44-14	D2

５０m 背泳ぎ

	氏　名	記　録	コース
1	矢萩　　丈	43-36	D1
2	中川　洸弥	43-55	D1
3	渡部　美音	46-13	D1
4	伊藤　壮太	47-91	D2
5	戸田　　幹	48-34	D2
6	森　　龍彦	48-60	D1
7	設楽　一人	49-59	G12
8	土屋　　優	49-67	D1
9	設楽　一騎	49-88	D1
10	橘　　洋司	50-91	D1

５０m 平泳ぎ

	氏　名	記　録	コース
1	中川　洸弥	46-83	D1
2	星川　隼人	51-05	D2
3	阿部　郁人	51-11	D1
4	渡部　美音	51-66	D1
5	設楽　一人	51-93	G12
6	土屋　　優	51-99	D1
7	渡辺　洸大	54-60	G12
8	横山　健吾	55-53	D2
9	矢萩　　丈	55-66	D1
10	阿部　　蓮	55-79	D2

５０m バタフライ

	氏　名	記　録	コース
1	中川　洸弥	42-08	D1
2	阿部　郁人	47-46	D1
3	土屋　　優	49-05	D1
4	星川　隼人	50-47	D2
5	伊藤　壮太	50-66	D2
6	矢萩　　丈	50-74	D1
7	横山　健吾	51-02	D2
8	渡部　美音	51-18	D1
9	長岡　拓武	51-23	D2
10	設楽　一人	52-47	G12

男子　１１歳以上

５０m 自由形

	氏　名	記　録	コース
1	多田　　司	32-10	G2
2	髙橋　尚史	34-10	G2
3	小林　颯太	35-79	D2
4	漆山　達哉	36-08	D2
5	五十嵐広一	36-36	D2
6	志田　峻佑	36-72	D2
7	鈴木　　颯	37-58	D2
8	三浦　功大	38-94	D2
9	細川　勝矢	39-00	D2
10	伊藤　直人	39-01	G12

５０m 背泳ぎ

	氏　名	記　録	コース
1	五十嵐広一	39-49	D2
2	多田　　司	40-58	G2
3	漆山　達哉	42-89	D2
4	志田　峻佑	43-41	D2
5	髙橋　尚史	43-49	G2
6	庄司　龍夫	43-96	D1
7	小林　颯太	44-13	D2
8	三浦　功大	44-38	D2
9	細川　勝矢	45-19	D2
10	大清水楓太	45-87	D2

５０m 平泳ぎ

	氏　名	記　録	コース
1	多田　　司	44-03	G2
2	細川　勝矢	46-86	D2
3	髙橋　尚史	47-12	G2
4	三浦　功大	47-75	D2
5	五十嵐広一	47-96	D2
6	髙野　隼也	48-49	D1
7	小林　颯太	49-06	D2
8	加藤　椋介	49-16	D2
9	海谷　昌樹	49-34	D1
10	志田　峻佑	50-27	D2

５０m バタフライ

	氏　名	記　録	コース
1	小林　颯太	37-40	D2
2	多田　　司	39-20	G2
3	髙橋　尚史	39-36	G2
4	五十嵐広一	41-42	D2
5	漆山　達哉	45-79	D2
6	志田　峻佑	45-84	D2
7	伊藤　直人	46-11	G12
8	三浦　功大	46-72	D2
9	沼沢　健人	47-00	D2
10	須藤　　潤	47-24	G2

女子　１０歳以下

５０m 自由形

	氏　名	記　録	コース
1	三澤　未憂	39-25	D2
2	長岡　　葵	42-23	D1
3	安藤　　愛	42-43	G2
4	髙橋　絵里	42-61	D2
5	設楽茉莉花	42-65	D1
6	酒井　美咲	43-00	D2
7	富谷のぞみ	43-12	G2
8	仁木菜々子	43-19	D2
9	岡部　朋佳	43-94	D2
10	竹内　友香	43-98	D1

５０m 背泳ぎ

	氏　名	記　録	コース
1	安藤　　愛	44-84	G2
2	竹内　友香	45-88	D1
3	三澤　未憂	46-76	D2
4	設楽茉莉花	47-05	D1
5	仁木菜々子	48-85	D2
6	酒井　美咲	49-72	D2
7	宮地夏央里	49-94	D2
8	長岡　　葵	50-42	D1
9	富谷のぞみ	50-61	G2
10	長岡　　葵	50-78	D1

５０m 平泳ぎ

	氏　名	記　録	コース
1	三澤　未憂	48-32	D2
2	山口　桃代	49-12	D2
3	長岡　　葵	52-04	D1
4	髙橋　絵里	52-70	D2
5	富谷のぞみ	53-01	G2
6	設楽茉莉花	53-55	D1
7	佐藤　爽子	54-54	D1
8	酒井　美咲	54-74	D2
9	仁木菜々子	55-13	D2
10	安藤　　愛	55-54	G2

５０m バタフライ

	氏　名	記　録	コース
1	三澤　未憂	43-62	D2
2	仁木菜々子	46-68	D2
3	竹内　友香	47-35	D1
4	長岡　　葵	48-40	D1
5	設楽茉莉花	49-12	D1
6	鈴木　春希	49-79	D1
7	髙橋　絵里	50-14	D2
8	湯口　聖菜	50-46	D1
9	矢萩　　晴	50-49	D1
10	富谷のぞみ	51-01	G2

女子　１１歳以上

５０m 自由形

	氏　名	記　録	コース
1	三澤　瑠美	34-30	D2
2	安達　弥羽	37-35	D2
3	矢萩　陽子	37-96	D1
4	村田　琴乃	38-04	D2
5	太田　美里	39-48	D2
6	細谷　香奈	39-81	D2
7	渡辺　晴佳	40-04	G12
8	小林真美子	40-04	G2
9	杉本早侑美	40-74	D2
10	相馬　理沙	41-36	D2

５０m 背泳ぎ

	氏　名	記　録	コース
1	三澤　瑠美	39-55	D2
2	杉本早侑美	44-34	D2
3	安達　弥羽	45-36	D2
4	相馬　理沙	45-56	D2
5	細谷　香奈	45-86	D2
6	渡辺　美咲	46-17	D1
7	渡辺　晴佳	46-22	G2
8	矢萩　陽子	46-36	D1
9	遠藤　千央	46-62	D1
10	太田　美里	46-93	D2

５０m 平泳ぎ

	氏　名	記　録	コース
1	三澤　瑠美	43-55	D2
2	安達　弥羽	45-07	D2
3	武田　歩美	46-00	D2
4	矢萩　陽子	46-12	D1
5	渡辺　晴佳	48-90	G12
6	相馬　理沙	49-02	D2
7	村田　琴乃	49-80	D2
8	太田　美里	50-13	D2
9	杉本早侑美	51-75	D2
10	髙橋　実里	52-93	D2

５０m バタフライ

	氏　名	記　録	コース
1	三澤　瑠美	37-59	D2
2	矢萩　陽子	39-85	D1
3	村田　琴乃	42-78	D2
4	髙橋　実里	42-95	D2
5	矢口まりこ	44-54	D1
6	太田　美里	44-94	D2
7	細谷　香奈	45-04	D2
8	相馬　理沙	45-38	D2
9	安達　弥羽	46-38	D2
10	杉本早侑美	46-59	D2

進級おめでとう！

683大会

１５級

石原	奏	A1
島貫	二千翔	A1
岩井	悠哉	A2
小山	広輔	A3
本木	那奈	B1
加藤	瑞己	B3
後藤	響	C2
髙橋	輝晃	C3

１４級

羽太	亮祐	B1
斎藤	陽介	B1
阿部	柊太	B1
押切	歌音	B1
大泉	翼	B1
橋本	知佳	B2
前田	淳	B2
渋谷	佳吾	B3
東海林	里帆	C2
鈴木	雷登	C2
山本	聖也	C2
佐藤	春菜	C2
齋藤	有輝	C2
佐藤	克洸	C3
伊藤	祐弥	C3

１３級

井上	美優	A3
會田	紗瑛里	B1
渋谷	亜香里	B3
石山	太一	C1
宮崎	帆乃香	C2
佐藤	彩水	C2

１２級

宇野	萌花	B1
斎藤	光	B1
菅野	怜美	B2
鈴木	黎	B2
黒田	早穂	B2
金澤	紗理菜	B2
竹田	夏奈子	B3
井上	愛理	B3
荒井	広夢	C1
本間	史哉	C1
鈴木	諒	C1
斉藤	咲希	C2
金子	陽祐	C2
吉田	峻太郎	C3
木村	考希	C3

１１級

樋口	淳之介	B3
樋口	安未	C1
高橋	直也	C1
丸山	穂香	C1
平	真衣	C2
五十嵐	慧	C3
吉原	大介	C3
小山	史季	C3

１０級

木原	つづり	B1
小山	千里	B3
高橋	実梨	B3
高橋	涼	B3
中村	佳生	C1
赤平	拓夢	C1
原	千尋	C2
後藤	新矢	C2
小山	洋輔	C2
鈴木	菜々香	C2
武田	紀道	C2
柏倉	菜奈	C3
向田	祐輔	C3
石山	翔	C3

９級

石塚	真由	B1
藤木	龍之介	B2
白壁	英莉	C2
三浦	菜都子	C2
佐々木	幸希	C2
庄司	はるな	C2
庄司	京介	C2
富樫	佑太	C2
奥山	寛太	C3

８級

横田	大河	B1
大井	愛夢	B2
松野	皐	B3
安部	さやか	C1
伊藤	彩香	C2
佐藤	真帆	C2
會田	三郎	C3
高橋	希未也	C3
岩城	理沙	C3
西村	祐樹	C3

７級

鈴木	涼介	B2
髙橋	佑朔	B3
林	諒一郎	C1
熊谷	英輝	C2
五十嵐	駿吾	C2
二宮	風雅	C2
齋藤	充輝	C2
齋藤	希望	C2
奥山	凌雄馬	C2
星川	俊	C3

６級

吉田	翼	C1
清野	鈴	C1
塩野	航平	C2
横山	詩織	C2
板垣	泰世	C2
戸田	汐里	C2
山川	菜摘	C3
向田	翔太郎	C3

５級

西塔	舜也	C1
武田	幸奈	C1
横山	京介	C1
星川	慎吾	C2
志田	夏実	C2
青柳	孝将	C2
山本	達也	C2
菊池	一真	C3
川又	カンナ	C3
関沢	夏月	F1
増子	唯	F1
増子	愛	F1

４級

伊藤	弘樹	C1
石垣	奈津実	C2
金澤	千枝里	C2
長谷川	敦朗	C3
大泉	佑介	D1
加藤	あや	F1

684大会

１５級

椎名	麻帆	A2
石山	陽	B2
遠藤	巧也	B2
布施	勇輝	B3
斉藤	朝子	C1
新野	晃太郎	C1

１４級

榊原	拓哉	B1
朝倉	華奈	B1
斎藤	優斗	B3
鑓水	栞菜	C1
片岡	明夏里	C1

１３級

渡辺	健太郎	B3
山田	悠平	B3
佐々木	拓心	C1
札野	夢葉	C1
柏谷	隆太	C1

１２級

佐々木	諒	A1
佐藤	駿乃介	A2
東海林	のん	A3
大風	雅明	B1
加藤	広海	B1
寺﨑	杏	B3
井上	大志	B3
渡部	亮佑	C1
伊藤	万生	C1
大坂	響	C1

１１級

田嶋	美紗	A1
井上	加奈子	A1
伊藤	宗文	C3

１０級

野村	雄昂	A2
佐藤	祐亮	B1
吉田	圭織	B1
大宮	朋華	B1
秋貞	舞衣	B1
本地	紗也佳	B1
神保	歩	C1
庄司	夏音	C1
寒河江	拓郎	C2
大場	勇斗	C2

９級

細川	貴史	A2
石川	実奈	B1
結城	拓海	C1
佐藤	依里	C1

８級

石塚	真由	B1
金山	友香	C1
川村	知世	C2

７級

吉田	京介	B1
田村	美来	C1
荒井	晶	C1
金子	晃大	C2
加藤	一	C2
伊藤	竜成	C2
佐藤	さやか	C2

６級

武田	旭	C1
岡澤	英晶	C1
三澤	功樹	C1
髙橋	星	C2
志田	遼太郎	C2
粕谷	英生	C2
尾形	魁斗	C2

５級

高嶌	倫史	C2
山口	大樹	C2
菊地	賢展	C2
鈴木	真叶	C2
江口	拓夢	C3
貝山	龍平	C3
中野	泰誠	C3

４級

佐藤	智貴	C2
藤村	香菜子	C2
安達	知宏	C2

３２１回進級記録会　結果

３級合格者

堀越　大樹（Ｄ１）　森　龍彦（Ｄ１）
設楽　一騎（Ｄ１）　阿部　蓮（Ｄ２）
宮地夏央里（Ｄ２）　渡辺　洸大（Ｇ１２）
寒河江　愛（Ｇ２）　小林真美子（Ｇ２）

２級合格者

長岡　葵（Ｄ１）　沼沢　健人（Ｄ２）
長岡　拓武（Ｄ２）　横山　健吾（Ｄ２）
安藤　愛（Ｇ２）　大宮　愛美（Ｇ２）

１級合格者

湯口　聖菜(D1)　峯田　菜央(D1)　月井洸二朗(D
山田　翔(D1)　林　さつき(D1)　鈴木　春希(D
東海林夏季(D1)　山川雄一郎(D2)　岡部　朋佳(D
野村　悠起(D2)　奥山　翔太(D2)

２００ｍ個人ﾒﾄﾞﾚｰ記録会

坂上　遼馬	Ｅ１	２－３６－８２	⑥
青木　沙織	Ｅ１	２－３７－７５	⑦
渡辺　新奈	Ｅ１	２－３８－０８	⑨
須藤明日香	Ｅ１	２－３８－１１	⑧
向　　周太	Ｅ１	２－３９－０１	⑦
佐藤　朱里	Ｅ１	２－４０－２７	⑧
会田　夏子	Ｅ１	２－４０－５７	⑨
栗林世理菜	Ｅ１	２－４１－５３	⑦
安達　雪鈴	Ｅ１	２－４４－８５	⑩
田中　雄大	Ｅ１	２－４５－０８	⑤
海谷　優太	Ｅ１	２－４５－９４	⑦
広谷　麻美	Ｅ１	２－４５－９９	⑦
池野まりん	Ｅ１	２－４６－７３	⑧
庄司　壮諒	Ｅ１	２－４６－８７	⑤
安藤　大貴	Ｅ１	２－４７－３６	③
安達　　駿	Ｅ１	２－４７－５４	⑥
鈴木　　祐	Ｅ１	２－４７－５４	③
設楽　和宏	Ｅ１	２－４７－６７	⑥
湯口　洋輔	Ｅ１	２－４８－３０	⑥
江口　幸希	Ｅ１	２－４８－３０	⑧
荒井　駿一	Ｅ１	２－４９－８１	④
保科匡史郎	Ｅ１	２－５０－５７	③
渡部　里奈	Ｅ１	２－５１－５８	⑧
佐藤　　優	Ｅ１	２－５２－０４	⑦
大沼　利樹	Ｅ１	２－５２－８９	④
三浦　　鷹	Ｅ１	２－５４－５３	⑦
佐藤　　遥	Ｅ１	２－５４－９５	⑥
高橋　愛美	Ｅ１	２－５４－９７	⑤
高橋　修一	Ｅ１	２－５６－３８	⑦
遠藤　希恵	Ｅ１	２－５７－０６	⑤
佐藤　掌樹	Ｅ１	２－５７－８１	③
赤坂雄一郎	Ｅ１	２－５８－２１	④
寺﨑　　響	Ｅ１	２－５８－６３	③
北條　友基	Ｅ１	２－５８－９３	⑥
伊藤壮太郎	Ｅ１	２－５９－０３	③
小嶋　佐和	Ｅ１	２－５９－１５	③
村井　志帆	Ｅ１	３－００－５４	⑤

佐藤　風太	Ｅ１	３－００－８４	④
土屋　美咲	Ｅ１	３－０１－３３	⑤
庄司　華絵	Ｅ１	３－０１－４５	③
吉田美菜子	Ｅ１	３－０２－３４	⑥
大場　雅美	Ｅ１	３－０２－３６	③
小神　美菜	Ｅ１	３－０３－２６	⑥
鈴木　瑠花	Ｅ１	３－０５－８３	⑦
長岡　拓見	Ｅ１	３－０８－２８	⑤
三澤ひかり	Ｅ１	３－０８－７５	⑤
高橋　寿弥	Ｅ１	３－０８－７５	⑤
新宮　琢未	Ｅ１	３－０８－８１	②
齋藤　達也	Ｅ１	３－１１－４０	②
中野　まよ	Ｅ１	３－１１－６０	⑥
富谷　　茜	Ｅ１	３－１１－６４	⑤
鈴木真奈美	Ｅ１	３－１１－６４	③
加藤　咲季	Ｅ１	３－１３－２８	⑥
荒井　優太	Ｅ１	３－１４－２０	
石垣　　亮	Ｅ１	３－１４－３５	④
黒須　聡瑛	Ｅ１	３－１６－１５	③
佐藤　直子	Ｅ１	３－１６－１７	⑤
渡辺　若葉	Ｅ１	３－１７－０４	①
佐藤佳央理	Ｅ１	３－１７－０７	④
加藤　　恵	Ｅ１	３－１８－４０	①
鈴木里佳子	Ｅ１	３－１９－１９	④
木村　郁美	Ｅ１	３－１９－３３	④
知念　沙紀	Ｅ１	３－２１－２７	⑥
深瀬　孝介	Ｅ１	３－２２－０５	⑤
広谷　知美	Ｅ１	３－２３－９８	④
武田　真優	Ｅ１	３－２５－０９	⑥
堀川　淑恵	Ｅ１	３－２６－２２	
阿部　浩平	Ｅ１	３－２７－１１	②
菊地　脩人	Ｅ１	３－２８－８２	④
深瀬　里紗	Ｅ１	３－２９－８５	
新野ひかる	Ｅ１	３－３９－５９	
渡辺　美音	Ｅ１	３－４０－４１	④
清野　祐輔	Ｅ１	３－４９－８１	
		Best-Time	

４００ｍ個人ﾒﾄﾞﾚｰ記録会

渡辺　耶唯	Ｅ２	５－０５－４９	⑩
田村　梨紗	Ｅ２	５－０９－９４	⑨
冨澤　亮平	Ｅ２	５－１４－９７	⑨
中村　允人	Ｅ２	５－１６－０４	⑨
本田　幸雄	Ｅ２	５－１７－１３	⑨
植松　香織	Ｅ２	５－２３－９６	⑧
熊谷　聖仁	Ｅ２	５－２７－４６	⑥
佐竹　倫代	Ｅ２	５－３０－１６	⑧

五十鈴川駿	Ｅ２	５－３２－６１	⑦
中野　まや	Ｅ２	５－３５－２９	⑧
町田　優理	Ｅ２	５－３６－７０	⑧
簾内菜々子	Ｅ２	５－４０－４４	⑧
藤沢　優樹	Ｅ２	５－４２－５１	⑥
佐藤　友治	Ｅ２	５－４４－１１	⑤
		Best-Time	

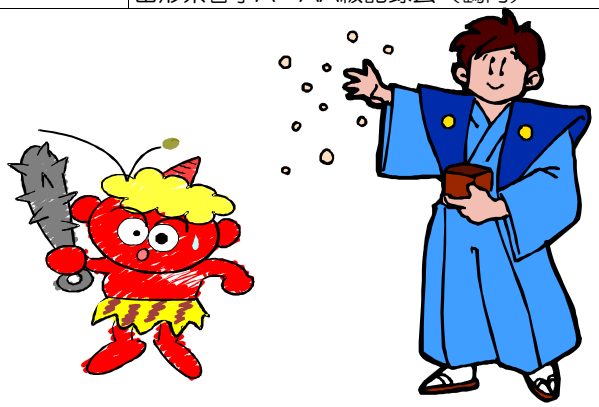
行　事　日　程　（平成１９年2月・3月）

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			

２/１２は祝日の為お休みになります。
１２（月）→１５（木）に振替練習

2/1～15	３２２回進級記録会（育成）
2/8～10	６８７回クラブ大会
2/22～24	６８８回クラブ大会
2/18	山形県春季A・AA級記録会（鶴岡）



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

３／２１は祝日の為お休みになります。
２１（水）→２４（土）に振替練習

3/1～15	３２３回進級記録会（育成）
3/3～4	日本短水路選手権（辰己）
3/8～10	６８９回クラブ大会
3/22～24	６９０回クラブ大会
3/27～30	全国春季JOC（辰己）

☆ 大ベスト賞決定 ☆

１月の大ベスト賞もまた、２回目の受賞となる長岡拓見くんです。９月に受賞した時はまだ選手コースに移ったばかりでしたが、今回は着実に力をつけての受賞です。今回はベストタイムを１０秒以上縮めたのが拓見くんただ一人でした。毎日の練習を頑張った成果ですね。
拓見くん大ベスト賞受賞おめでとう！！

長岡拓見くん

３分２０秒１１
↓
３分０８秒２８

２ 月 の 目 標！

持ってきたものを忘(わす)れない！
間違(まちが)わない！

安　　全

雪道(ゆきみち)を気を付けて歩きましょう！

アクアファンクラブのみなさんへ

昨年７月に変更してから半年程経ちましたが、多くの会員の方から水曜と土曜の午前中のコースを元の時間に戻して欲しいと言う要望が数多くありました。いろいろ試行錯誤しましたが、やはり以前の時間帯に戻す事にいたしました。変更になるのは水中ウォーキング・腰痛水泳・初めてスイムの３コースになります。度重なる変更で会員の皆様には大変ご迷惑をおかけして申し訳ありません。また、今のままで良かったという人には大変申し訳なく思っております。これからもよりよいスイミングが出来ますように努めてまいります。

編　集　後　記

今年は、なんと雪の少ない冬なのでしょう。今までこんな冬はなかったのではないでしょうか。雪かきしなくていいのはすごく助かるのですが、自然の形態がおかしくなっている事には不安をいだいてしまいます。みなさんが自分の体を鍛えたり、良くしようと努力するのと同じように、地球にもやさしくしてあげないとダメなんですね。
私にも、みなさんにでも出来る事、何かあるはずですよね。

山形ドルフィンクラブ　編集部
TEL 645-1616　　FAX 645-1665