



# 水しぶき

平成28年  
12月号

〒993-0041  
長井市九野本1235-1  
Tel 0238(88)1632

HP <http://nagaisc.com/>

発行日 平成28年12月5日

## 「競技水泳における

## 強化対策について」

長井水泳連盟 強化委員長

高橋 浩之

年の瀬となった。今年の話は何と言ってもリオ五輪、長井に来てくれた入江陵介選手も出場し、たくさん応援したのではないだろうか。中でも山形県出身、小関也朱篤(やすひろ)選手の活躍は県内の水泳ファンを沸かせてくれた。200m平泳ぎでは150mの折り返しまでトップのラップを刻んで、優勝の夢を期待させてくれた。競泳を志す子どもたちこれから頑張る希望と勇気を与えてくれた。

野球界で後世に名を残す活躍をしている大リーグ「イチロー」選手は、小学校6年生のころ、作文に「3年生の時から今までは、1年365日の内360日は、激しい練習をしています。だから1週間で友達と遊べる時間は5、6時間です。そんなに練習をやっているのだから、必ずプロ野球選手になれると思います。一番大きな夢はプロ野球選手になることです」と書いている。また、名言集の中に「特別なことをするために特別なことをするのはいい。特別なことをするために特別なことをするのはいい。特別なことをするために特別なことをするのはいい。特別なことをするために特別なことをするのはいい。」とある。イチロー選手は、最高のパフォーマンスをするために日々体を鍛え整え、バットやグローブなど道具を粗末に扱わず「過」している話を聞く目標に向かって毎日の練習や生活がいかに大切かを感ぜさせられる。

100mで3年後3秒速くするには、25mで0.75秒、8m当たり約0.25秒速くすれば達成できる計算となる。8mずつの局面を考えると最初はスタート、あとは泳ぎやターン、最後の8mはタッチ局面での短縮となる。泳ぎの8mでも5かきなら

1かきで0.05秒短縮できれば達成できる。1年づつだとその3分の1、1日だとさらに365分の1となる。小さな積み重ねが大きな前進となる。そう考えると一日一日の積み重ねが大きな前進になることを感じる。

スポーツ選手がより強くなるためには、「運動(練習)」に見合った「栄養(食事)」と「休養(睡眠)」をとることが不可欠である。適切な食事を摂らずにトレーニングを続けても、質の良いトレーニングはできない。また、3要素のバランスが取れないと、疲労が溜まって風邪を引きやすくなったり、集中力が低下しケガを招く場合があり、練習の継続が難しくなってくる。「食事も練習の一つ」として捉え、運動量に見合った食事、そして休養をとることが大切である。食事は、生活のリズムを整え、運動で消費した分と成長に見合った量を補う食事を摂ることが体の健康につながる。作ってもらった人に感謝し、残さず食べてほしい。

競泳の世界で勝ち抜くには、目標に向かっての日々の練習や生活による努力があつてこそなのではないか。何年後の何の大会でどんな記録を出したいと目標を持つ。そして、今この時期にどんなことをしなければならぬかを指導者と話をし、毎日の生活や練習を大切に積み重ねてほしい。

### 長井市スポーツ振興懇談会 長井市スポーツ少年団指導者・育成母集団研修会

### 長井市体育協会表彰式



長井市体育協会より  
殊勲賞を授与させた  
選手です  
上の段左より  
高橋櫻・高橋結生  
梅津柊也・後藤すず  
佐原陸希・島田ひかる  
下の段左より  
高橋雪芽・小笠原琴葉  
高世愛夏・梅津蒼生  
吉田有理紗・船山晃大  
おめでとうございます

# エージグループチャンピオンシップ水泳競技大会

期日 平成28年11月12日～13日

会場 鶴岡市民プール(短水路)

## 決勝

氏名	学校名	学年	区分	距離	種目	タイム	順位
高橋 奏翔	沖郷中	1年	C	100	平泳ぎ	1分13秒37	準優勝
				200	個メ	2分26秒97	4位



磯井 七海	米三中	1年	C	50	自由形	30秒03	5位
				100	自由形	1分02秒55	優勝
				200	自由形	2分16秒16	優勝



島田ひかる	長南中	1年	D	50	背泳ぎ	32秒15	準優勝
				100	背泳ぎ	1分09秒06	3位
				200	背泳ぎ	2分31秒10	5位



船山 和暉	赤湯中	1年	D	50	バタフライ	31秒54	7位
				400	自由形	4分54秒68	8位
山口 陽向	長北中	1年	D	50	背泳ぎ	35秒55	5位
伊藤 人輝	飯豊中	2年	D	50	平泳ぎ	34秒53	9位
赤間 優菜	長南中	1年	D	50	バタフライ	31秒75	7位
高橋 結生	長南中	2年	D	400	自由形	4分41秒78	6位
				800	自由形	9分32秒69	4位

小笠原琴葉	九里高	1年	E	50	自由形	28秒64	5位
				100	バタフライ	1分07秒08	7位
小松 七央	九里高	1年	E	50	背泳ぎ	33秒41	5位
				100	背泳ぎ	1分11秒92	9位

D女子400mメドレーリレー							
島田ひかる・赤間優菜・佐原陸希・高橋結生						4分50秒27	5位
D女子400mフリーリレー							
高橋結生・赤間優菜・佐原陸希・島田ひかる						4分19秒36	4位

## 予選

氏名	学校名	学年	区分	距離	種目	タイム	順位
高橋安久里	平野小	5年	C	100	背泳ぎ	1分27秒77	15位
				200	個メ	2分53秒35	38位
佐藤 大平	長北中	1年	C	50	平泳ぎ	42秒20	16位
				100	平泳ぎ	1分29秒38	17位
				100	個メ	1分25秒36	13位
高橋 奏翔	沖郷中	1年	C	100	平泳ぎ	1分15秒37	決勝へ
				200	個メ	2分30秒54	決勝へ
船山 和暉	赤湯中	1年	D	50	バタフライ	32秒27	決勝へ
				400	自由形	5分01秒60	決勝へ
				400	個メ	5分39秒58	21位
山口 陽向	長北中	1年	D	50	背泳ぎ	35秒96	決勝へ
				100	背泳ぎ	1分17秒01	17位
				200	自由形	2分34秒46	33位
伊藤 人輝	飯豊中	2年	D	50	平泳ぎ	34秒93	決勝へ
				100	平泳ぎ	1分15秒31	13位
				200	個メ	2分37秒89	33位
磯井 七海	米三中	1年	C	50	自由形	30秒28	決勝へ
				100	自由形	1分05秒18	決勝へ
				200	自由形	2分19秒60	決勝へ
島田ひかる	長南中	1年	D	50	背泳ぎ	32秒42	決勝へ
				100	背泳ぎ	1分09秒26	決勝へ
				200	背泳ぎ	2分30秒49	決勝へ
赤間 優菜	長南中	1年	D	50	バタフライ	31秒90	決勝へ
				100	平泳ぎ	1分24秒80	12位
佐原 陸希	長南中	1年	D	50	バタフライ	33秒15	14位
				100	バタフライ	1分13秒85	19位
				200	個メ	2分43秒67	22位
厚母 穂花	飯豊中	2年	D	50	自由形	30秒47	12位
				100	自由形	1分04秒99	10位
後藤 すず	長北中	2年	D	50	自由形	30秒48	13位
				100	平泳ぎ	1分28秒16	15位
				200	個メ	2分48秒24	30位
高橋 結生	長南中	2年	D	400	自由形	4分42秒28	決勝へ
小笠原琴葉	九里高	1年	E	50	自由形	28秒57	決勝へ
				100	バタフライ	1分07秒14	決勝へ
小松 七央	九里高	1年	E	50	背泳ぎ	33秒67	決勝へ
				100	背泳ぎ	1分11秒21	決勝へ



エージグループ大会で3位までに入った3人です!  
左から 高橋奏翔・磯井七海・島田ひかる

## D4コース



### スイミングを はじめた きっかけ

添川小2年

高橋 優希

スイミングは一年生からならいはじめて、はじめたきっかけは、プールの水となかよくなりたいし、さいしょはあんまりおよげなかったからです。あと、兄ちゃんがスイミングに入っていて、およいでいるすがたを見ていいフォームだなあと思いました。そしてぼくも兄ちゃんみたいないいフォームをしたいからスイミングをならいました。

## D5コース

### プールでの 最高の思い出

小松小6年

遠藤 佑珠

私が水泳を始めたのは、年中の終わりごろからです。お兄ちゃんが習っていたというのと、ぜんそくで気管支が弱かったので、水泳で強くなるように習い始めました。最初は、きんちょうしたりしたけど、いっしょに習い始めた友達と毎週泳ぐのが楽しくて、楽しみにして通っていました。その友達から、また友達ができ、ちがう学校や保育園の友達とも、しゃべれるようになり、「勇気」も一緒に成長できたと思います。ほ



かにも成長できたことがたくさんあります。一つは、「体力」や「泳ぐ力」です。最初は水泳に興味になかったけど、泳いでいくうちに楽しくなり、いつのまにか「泳ぐ力」、「体力」がついていました。学校の水泳大会では、毎年、一位や二位をとることができ、町の大会でも、入賞六位まで入ることができました。「体力」などがついたことで、他の習い事にもためになりました。でも、ここまで成長させてくださったのは、先生方だと思います。いつも、ていねいにポイントを教えてくださったり、楽しくおもしろく水泳を教えてくださいました。たまに、水泳に行きたくない日もあったけど、友達や先生方、おうちの人のおかげで、行きたい気持ちや楽しいという気持ちもできました。成長できたことは、これだけじゃなく、「みんなと協力する力」「感謝する力」「何にでも努力する力」など、たくさん「水泳」のおかげで成長できたことがありました。「水泳」で成長や勉強できたことを生かして、これからも生活していきたいです。そして、先生方、おうちの人、お友達、今までありがとうございました。やめたり、ちがう曜日にいたりした友達もいたけど、忘れられません。卒業まであと残りわずか。一つ一つの水泳をくいに残らないよう、みんなに気持ちを伝えられるよう、精一杯がんばっていきたくです。先生方これからもがんばってください。

# 平成28年度 第4期 ランキング

14級～19級 100m個人メドレー					20級以上 100m個人メドレー					12級～13級 50m自由形										
順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム	順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム	順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム
1	紺野 美咲	荒砥小	小5	D5	19	2:03.3	1	紺野 稜真	荒砥小	小6	D5	23	1:31.2	1	村上 優	西根小	小4	B5	12	50.4
2	四釜 一樹	平野小	小4	D5	19	2:03.6	2	手塚 晴翔	長井小	小6	B5	22	1:38.4	2	土屋 大雅	長井小	小4	C5	13	50.6
3	菊地 咲奈	長井小	小5	E5	19	2:04.4	3	中村 飛和	東根小	小5	C6	22	1:44.8	3	橋本 龍	東根小	小5	C5	13	50.9
4	丸川 裕太	蚕桑小	小4	A6	17	2:05.0	4	田村 詠	犬川小	小5	E5	22	1:45.5	4	薬品 遠佑	蚕桑小	小3	A5	13	51.9
5	蹄 結愛	長井小	小5	D5	19	2:05.2	5	孫田 綾翔	西根小	小6	E5	21	1:46.0	5	大滝 颯斗	鮎貝小	小3	C5	13	53.6
6	菅原 紗希	東根小	小4	C6	19	2:06.1	6	小笠原 涼	東根小	小5	E5	22	1:46.1	6	和久井博斗	豊田小	小2	A5	12	53.8
7	鈴木 愛	第一小	小6	E5	19	2:06.3	7	石川 涼哉	第一小	小6	D5	21	1:46.3	7	伊藤 梨乃	第二小	小5	D5	13	56.1
8	鳥真 依央	手ノ子小	小5	D5	19	2:07.6	8	山水 良真	長井小	小6	B5	21	1:49.0	8	小形 鳳太	東根小	小3	B5	12	56.8
9	高木 優月	鮎貝小	小6	A6	18	2:08.2	8	佐藤 俊輔	長井小	小6	C6	21	1:49.0	9	飯澤 瑠大	致芳小	小4	A5	13	56.9
10	佐藤 光	第一小	小6	E5	19	2:09.0	10	大澤 未来	長井小	小6	C6	22	1:49.1	10	伊藤 心音	平野小	小2	D5	12	58.5
11	中村 快生	東根小	小2	C6	19	2:11.1	11	高橋 優斗	豊田小	小6	D5	22	1:49.3	11	大木 駿弥	鮎貝小	小3	C5	12	59.4
12	大沼 礼奈	大塚小	小5	E5	19	2:11.3	12	志田 海優	添川小	小5	D5	21	1:52.1	11	渡部 莉子	長井小	小3	C5	13	59.4
13	鈴木 勇真	長井小	小4	C6	18	2:11.8	13	須貝 沙蘭	鮎貝小	小6	AC6	21	1:52.2	13	梅津 拓実	致芳小	小4	B5	12	1:00.4
14	長岡 芽生	第一小	小6	E5	17	2:11.9	14	遠藤 佑珠	小松小	小6	D5	21	1:53.1	14	菊地 祥	致芳小	小3	A5	13	1:00.8
15	佐原 大斗	添川小	小4	D5	17	2:12.6	15	今野 正就	蚕桑小	小4	A6	21	1:54.0	15	鈴木 心菜	致芳小	小3	A5	13	1:01.0

14級～19級 50m自由形					14級～19級 50m背泳ぎ					14級～19級 50mバタフライ										
順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム	順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム	順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム
1	四釜 一樹	平野小	小4	D5	19	44.6	1	菅原 紗希	東根小	小4	C6	19	1:00.0	1	丸川 裕太	蚕桑小	小4	A6	17	1:06.6
2	菊地 咲奈	長井小	小5	E5	19	46.0	2	植木 孝心	蚕桑小	小3	C5	14	1:01.8	2	横澤 然	長井小	小5	D5	18	1:07.9
3	鳥真 依央	手ノ子小	小5	D5	19	46.9	3	小関 仁	平野小	小6	E5	17	1:04.7	3	赤間 楓希	赤湯小	小5	E5	17	1:09.6
4	菅原 紗希	東根小	小4	C6	19	48.2	4	齋藤 海	長井小	小4	B5	17	1:06.3	4	新野 優風	第一小	小4	D5	14	1:09.8
5	紺野 美咲	荒砥小	小5	D5	19	49.2	5	平田 佳奈	致芳小	小5	A6	18	1:06.6	5	鮫山 葉凪	東根小	小3	E5	14	1:10.5
6	蹄 結愛	長井小	小5	D5	19	49.8	6	小林千里子	荒砥小	小4	B5	17	1:07.8	6	山口 彩優	長井小	小3	E5	17	1:10.6
7	大沼 礼奈	大塚小	小5	E5	19	50.3	7	高橋 真希	東根小	小4	C5	14	1:07.9	6	鈴木 勇真	長井小	小4	C6	18	1:10.6
8	菊地 杏音	第二小	小4	D5	19	51.0	7	川部 頼生	荒砥小	小4	D5	17	1:07.9	8	原 龍一	長井小	小5	E5	16	1:13.0
9	遠藤 綾奈	長井小	小5	A6	18	51.5	9	佐々木千颯	長井小	小6	B5	16	1:08.1	9	尾久奈々香	豊田小	小4	D5	18	1:13.3
10	新野 和真	東根小	小4	C6	18	51.7	10	山口 菜奈	西根小	小5	E5	17	1:09.0	10	松下 拓磨	荒砥小	小4	E5	14	1:13.8

14～19級 50m平泳ぎ					20級以上 50m自由形					20級以上 50m背泳ぎ											
順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム	順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム	順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム	
1	菊地 咲奈	長井小	小5	E5	19	57.2	1	紺野 稜真	荒砥小	小6	D5	23	35.2	1	佐藤 惺	長井小	小6	D5	21	53.1	
2	紺野 美咲	荒砥小	小5	D5	19	58.0	2	手塚 晴翔	長井小	小6	B5	22	37.8	1	シブリ 朝	豊田小	小6	D5	21	53.1	
3	菊地 杏音	第二小	小4	D5	19	58.2	3	中村 飛和	東根小	小5	C6	22	39.9	3	孫田 綾翔	西根小	小6	E5	21	53.6	
4	大沼 礼奈	大塚小	小5	E5	19	58.9	4	大澤 未来	長井小	小6	C6	22	40.7	4	金田 沙弥	長井小	小4	A6	21	56.9	
5	佐藤 光	第一小	小6	E5	19	59.9	5	佐藤 俊輔	長井小	小6	C6	21	41.1	5	今野 由菜	蚕桑小	小6	C6	21	59.1	
6	丸川 裕太	蚕桑小	小4	A6	17	1:00.5	6	渡部 晴也	平野小	小5	D5	22	41.6	6	佐藤 釉	長井小	小4	D5	20	1:04.5	
7	小林 琉汰	致芳小	小5	A6	18	1:01.1	7	今野 正就	蚕桑小	小4	A6	21	42.7	7	片山 鳳歌	蚕桑小	小6	C6	20	1:04.6	
8	新野 和真	東根小	小4	C6	18	1:01.9	7	井上 凪	長井小	小6	C6	21	42.7	8	小形 葉月	東根小	小4	C6	20	1:08.6	
9	鈴木 愛	第一小	小6	E5	19	1:02.0	9	田村 詠	犬川小	小5	E5	22	43.1								
10	佐々木日奈子	西根小	小5	C6	19	1:02.6	10	小林 壮真	蚕桑小	小5	A6	21	43.7								

20級以上 50mバタフライ					20級以上 50m平泳ぎ								
順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム	順位	氏名	学校	学年	コース	級	タイム
1	大澤 未来	長井小	小6	C6	22	48.3	1	紺野 稜真	荒砥小	小6	D5	23	42.8
2	安部 隆冬	長井小	小5	A6	21	53.0	2	須貝 沙蘭	鮎貝小	小6	AC6	21	48.9
3	長谷部 陽	荒砥小	小5	B5	21	55.1	3	中村 飛和	東根小	小5	C6	22	51.6
4	伊藤 樺音	平野小	小5	D5	22	55.5	4	手塚 晴翔	長井小	小6	B5	22	52.1
5	大山 瑛太	蚕桑小	小4	A6	20	1:09.4	5	長沼 絢葉	第二小	小6	D5	21	52.2
							6	梅津 星那	荒砥小	小5	B5	20	53.6
							7	大沼 晴揮	蚕桑小	小6	A6	21	53.8
							8	田村 詠	犬川小	小5	E5	22	55.3
							9	長谷部かれん	鮎貝小	小5	E5	21	55.6
							10	今野 正就	蚕桑小	小4	A6	21	55.8

山形県選抜学童水泳記録会参加記録

3年・4年(男女)	
50mバタフライ	53.0
50m背泳ぎ	54.0
50m平泳ぎ	57.0
50m自由形	46.0

  

5年・6年(男女)	
50mバタフライ	43.0
50m背泳ぎ	45.0
50m平泳ぎ	49.0
50m自由形	38.0

# 東北高等学校新人水泳競技大会

期日 平成28年10月14日～15日

会場 鶴岡市民プール（短水路）

## 決勝

氏名	学校名	学年	距離	種目	タイム	順位
梅津 柊也	長井高	2年	100	バタフライ	56秒86	4位

(山形県強化指定標準記録突破)

## 予選

氏名	学校名	学年	距離	種目	タイム	順位
小笠原琴葉	九里高	1年	100	バタフライ	1分07秒01	13位
			200	バタフライ	2分27秒98	12位
高橋 櫻	長井高	2年	100	平泳ぎ	1分15秒66	10位
			200	平泳ぎ	2分42秒81	11位
梅津 柊也	長井高	2年	100	バタフライ	57秒84	決勝へ
女子400mメドレーリレー	九里高	——	——	——	4分45秒48	14位

# 優秀選手賞



上段左より 佐藤早希・土屋楓子・島田智子・中村薫

下段左より 船木泰平・蒲生雄大

◎高校3年生まで水泳を続けて優秀な成績を収めた選手に贈られます！  
目標に向かって受験勉強一生懸命がんばってください。

## スイミングからのお願い！

冬になって寒くなってくると、着てくる服や防寒のためのアイテムなどが増えます。そうすると「忘れもの」が多くなります！忘れものをしないように気を付けましょう。そして忘れて、他のお友だちと混ざったりしたときのためにも、自分の持ち物に「なまえ」を書くようにしましょう。さらに「長ぐつ」にも「なまえ」をお願いします！

- ① 忘れものをしない！
- ② 持ち物には「記名」をする！
- ③ 長ぐつにも「記名」をする！

ご協力よろしく申し上げます。

# 12月・1月の行事予定

日	曜	行事予定	日	曜	行事予定
1	木		1	日	水泳教室休み
2	金		2	月	水泳教室休み
3	土		3	火	水泳教室休み
4	日		4	水	休館日
5	月		5	木	
6	火		6	金	
7	水	休館日	7	土	水泳教室休み
8	木		8	日	
9	金		9	月	水泳教室休み
10	土		10	火	
11	日		11	水	休館日
12	月		12	木	
13	火		13	金	
14	水	休館日	14	土	
15	木		15	日	
16	金		16	月	
17	土		17	火	
18	日		18	水	休館日
19	月		19	木	進級テスト
20	火		20	金	進級テスト
21	水	休館日	21	土	進級テスト
22	木		22	日	
23	金	水泳教室休み	23	月	進級テスト
24	土		24	火	進級テスト
25	日		25	水	休館日
26	月		26	木	水泳教室休み
27	火		27	金	水泳教室休み
28	水	休館日	28	土	水泳教室休み
29	木	水泳教室休み	29	日	
30	金	水泳教室休み	30	月	水泳教室休み
31	土	水泳教室休み	31	火	水泳教室休み

## 事務室からのお知らせ

届け出は印鑑が必要です。(コース変更を除く)お電話だけでは受け付けできませんので直接窓口へおこし下さい。

12月(12月1日～12月27日)の受け付けについて

退会届 平成29年1月31日退会

休会届 平成29年1月1日～1月31日休会(最長3ヶ月まで)  
1月(1月5日～1月31日)の受け付けについて

退会届 29年2月28日退会

休会届 平成29年2月1日～2月28日休会(最長3ヶ月まで)  
水曜日と日、祭日以外の夕方6時まで提出して下さい。

振替日は12月20日(1月分)・1月20日(2月分)です。

### ～ 10月号水しぶきクイズ当選者 ～

水しぶき10月号クイズの答えは①「×」 ②「〇」 ③「〇」 ④「〇」  
⑤「×」でした！むずかしかったかな☆次回もドンドン参加してね！

A4コース 会田 六花さん	A5コース 梅津 拓夢くん
B4コース 青木 海聖くん	B5コース 山川 結愛さん
C4コース 鈴木 成美さん	C5コース 小浦 映菜さん
D4コース 安中 翔くん	D5コース 佐藤 泰祐くん
E2コース 大巻安禾莉さん	E2コース 須貝 花梨さん

83名のみんなが参加してくれました♪

### お詫びと訂正

10月号進級者リストで以下の2名が抜けていました。

4級進級 渋谷 桃音 長井小 1年 E2

9級進級 佐藤 泰祐 平野小 2年 D4

お詫びして訂正いたします。

### 編集後記

よりよい会報にするために会報に関するご意見・ご感想・イラスト等なんでも結構ですので「水しぶき箱」までどンドンお寄せ下さい。(の)