



水しぶき

平成30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30年12月10日

自身の競技水泳を省みて

長井水泳連盟

小関 見

小学生の頃を振り返ると、六年間飽きもせず毎日一日中、夏休み期間中も含めてずっと学校のプールに通っていた。タイル拾いやプールサイドからの幅跳び、ピート板を水面に並べてのどきまで走れるかというような遊びを連日していたように思う。

夏休みに入り一週間ほど経つと町民水泳大会が開催されるが、全校児童は五十人ほどの小さな学校であったため、大会には全員参加で、二週間ほど前から始まる強化練習は苦しく大変だった。先生方の厳しい指導のおかげか、六年生の時には町水泳大会のメドレーリレーで優勝することができて最高に良い思い出もできた。

中学生になると迷いなく水泳部に入部し、水温が二十度前後の冷たい六月のプールから始まり、九月の新人戦まで室外プールで泳いでいた。コーチからはフォームの指導等もありましたが、挨拶等の礼儀に対する事でも分怒られたことを良く覚えている。

最初の大会では、一番参加者が少なそうな種目を選び、なんとか県大会に出場したが、期待とはうらはらに下から二番目という残念な結果で悔しい思いをした。それ以降コーチから目標となるライバルの選手を強く意識させられた。負けたくない、勝ちたいという気持ちで練習に取り組むようになり、やがてタイムが少しずつ速くなりランキングがグングンと上がっていく結果に楽しさを感じた。

高校に入學すると三年生の先輩のメニューと同じ練習を始めたが、当然のようについていくことができず、それでも必死に泳いでいた。先輩から「肩甲骨から肩を伸ばす、肘を高い位置で立てる」といったフォームの細かな部分を教わり、それから三年間ひたすら教わったこ

とを意識をして、練習に取り組んだ。時々物凄くメニューを出したり、おまけのダッシュを追加するコーチ達の鬼のような笑顔は忘れられない。そんな練習のおかげで、中学時代から負け続けていた選手に勝った時は、思わず水面を叩きつけて喜んだ。

今ではもう二度としないと思う高校時代の練習だったが、振り返ってみるときびしいコーチや楽しい仲間にも恵まれ、今ままで一番充実していた三年間だったように思う。辛い試練を共に乗り越えた友人とは今も仲良くしてもらっている。

水泳競技をする上で、一番大切なことは自分自身がどこまで行きたいかという目標を持つことであると思う。大会で表彰台に立ちたい、全国大会に出場したいという想いがあるから、日々の厳しい練習に取り組むことができる。

また、水泳の一番楽しい部分は、目標の達成に向かって少しずつベストタイムが伸びていく過程と、目標を達成した瞬間にあると思う。コーチから教わったことをアップからダウンまで常に意識し、ひたむきに練習を続ければ必ず成果は現れるので、選手の皆さんはぜひその瞬間を味わってほしい。



長井市体育協会表彰式

上段左から

高橋結生・佐藤恵斗・小松七央・梅津遥菜

下段左から

鈴木佑実・佐原陸希・赤間優菜・山口陽向・船山大雅



AG大会
50m自由形
3位
船山大雅

D4コース



わたしの好きな
スイミング
西根小2年
安達 小春

わたしは、スイミングが大好きです。なぜかという、一年生のときはおよげなかったけど、先生にやさしくおしえてもらっておよげるようになってきたからです。たのしくなってきました。二年生になってからは、週二回スイミングに行っています。じぶんでもだんだんおよげるようになってき

たなあと思います。これからも、もっとうまくなれるように先生の言うことをしっかりきいて、たくさんれんしゅうしたいと思います。

D5コース

スイミングを始めて
六年間

添川小6年 佐原 大斗
ぼくは、一年生からスイミングセンターに通っています。スイミングを始めたきっかけは、お姉ちゃんが、いつも楽しそうにスイミングに通っていて楽しそうだなあと思ったのが始めたきっかけです。ぼくはその時、一年生だったので学校に慣れて、バスに乗れるようになってからスイミングに通うことにしました。初めての進級テストは、けのびでした。まっすぐ前に進むようにしてみると、0級から三つ飛び級して、3級になることができました。その時とてもうれしくて、家に帰るとお家の人に自慢しました。そして二回、三回と続けていくと、五年生で22級まで進級しました。でも、23級にずっとなれませんでした。六年生になると、少しずつタイムが上がってきました。そして11月2日に50mのタイムを計りました。クロールでは大きな泳ぎができ、自己新記録の39秒で泳ぐことができました。それは、今まで練習してきたことを出し切ることができたから、自己新記録を出すことができたんだと思います。これからも、大きな泳ぎをしてタイムを速くし、今年中には23級になれるように努力していきます。



エーグループチャンピオンシップ水泳競技大会

期日 平成30年11月10日～11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
井上 凜	長南中	1年	D	50	バタフライ	33秒92	9位
後藤 すず	九里高	1年	E	100	平泳ぎ	1分26秒20	9位
				200	平泳ぎ	3分02秒20	8位
船山 大雅	豊田小	4年	B	50	自由形	33秒44	3位
				100	自由形	1分14秒91	7位
高橋安以太郎	小国小	5年	B	50	自由形	34秒29	8位
高橋安久里	長南中	1年	D	400	自由形	4分32秒20	8位
				1500	自由形	17分48秒60	7位
船山 晃大	長南中	2年	D	400	自由形	4分31秒74	6位
梅津 蒼生	米沢工	2年	E	50	バタフライ	30秒66	8位
C女子	4×50m	メドレーリレー					
渡邊南泉・嶋貫ひより・鈴木佑実・飯澤堇怜						2分33秒50	10位
C女子	4×50m	フリーリレー					
鈴木佑実・渡邊南泉・飯澤堇怜・伊藤樺音						2分10秒94	10位
D男子	4×100m	メドレーリレー					
船山晃大・石山恭・高橋安久里・金田琢夢						4分49秒13	9位

予選

氏名	学校名	学年	区分	距離	種目	タイム	順位
嶋貫ひより	長井小	5年	C	50	自由形	34秒91	51位
				100	自由形	1分15秒96	48位
飯澤 堇怜	伊佐沢小	5年	C	50	自由形	38秒17	53位
				100	自由形	1分12秒98	36位
鈴木 佑実	長南中	1年	C	100	個メ	1分23秒12	13位
				200	自由形	2分28秒04	12位
				200	個メ	2分51秒39	25位
伊藤 樺音	長南中	1年	C	100	自由形	1分13秒25	37位
				200	自由形	2分37秒97	19位
渡邊 南泉	長南中	1年	C	50	自由形	33秒60	43位
				100	自由形	1分13秒57	41位
井上 凜	長南中	1年	D	50	バタフライ	33秒98	決勝へ
				200	個メ	2分46秒58	32位
				400	個メ	5分46秒09	12位
後藤 すず	九里高	1年	E	100	平泳ぎ	1分27秒70	決勝へ
				200	平泳ぎ	2分59秒79	決勝へ
船山 大雅	豊田小	4年	B	50	自由形	33秒81	決勝へ
				100	自由形	1分14秒01	決勝へ
高橋安以太郎	小国小	5年	B	50	自由形	34秒07	決勝へ
				100	自由形	1分17秒68	12位
梅津 大和	豊田小	6年	C	50	バタフライ	38秒28	16位
				100	自由形	1分16秒53	41位
紺野 大弥	東根小	6年	C	50	平泳ぎ	43秒22	18位
				100	平泳ぎ	1分32秒02	20位
高橋安久里	長南中	1年	D	400	自由形	4分34秒23	決勝へ
				400	個メ	5分16秒73	15位
石山 恭	長南中	1年	D	50	平泳ぎ	37秒06	13位
				100	平泳ぎ	1分19秒91	25位
				200	平泳ぎ	2分57秒29	17位
船山 晃大	長南中	2年	D	200	自由形	2分11秒41	11位
				400	自由形	4分34秒53	決勝へ
金田 琢夢	白鷹中	2年	D	50	自由形	29秒95	42位
				100	自由形	1分06秒44	50位
				200	背泳ぎ	2分46秒23	12位
梅津 蒼生	米沢工	2年	E	50	バタフライ	31秒21	決勝へ
				100	自由形	1分04秒86	36位

お詫びと訂正

10月号進級者リストで以下の3名が抜けていました。

- 17級進級 佐藤 由庵 長井小 5年 B5
- 17級進級 嶋貫 心花 長井小 5年 B5
- 17級進級 朝倉 愛海 伊佐沢小4年 B5

お詫びして訂正いたします。

12月・1月の行事予定

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

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31日)の受け付けについて

退会届 平成31年1月31日退会

休会届 平成31年1月1日～1月31日休会(最長3ヶ月まで)

1月(1月1日～1月31日)の受け付けについて

退会届 31年2月28日退会

休会届 平成31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21日(2月分)です。

10月号水しぶき むりえ個人表彰者

青木会長賞	B4	鈴木 心菜さん
青木会長賞	E5	田中 友望さん
渡部先生賞	BD4	安達 小春さん
渡部先生賞	C4	佐藤 千晶さん
美穂先生賞	B4	小関 信くん
千鶴先生賞	A5	平 鷹景くん
由美子先生賞	E2	堀江 花笑さん
金田先生賞	E3	小林あまねさん
千秋先生賞	E2	塩田 昂矢くん
伊藤先生賞	B4	渡部 芽生さん

38名のみんなが参加してくれました☆もっとたくさん参加してね(^^)♪

平成30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	井上 莉瑚	致芳小	小4	A6	19	2:01.5	1	今野 正就	蚕桑小	小6	A6	23	1:35.0	1	高橋 祐成	長井小	小3	E5	13	53.0	
2	沖野 和葉	小松小	小5	A6	19	2:03.2	2	菊地 輝	致芳小	小6	A6	22	1:39.3	2	尾久茉莉愛	豊田小	小3	D5	12	54.3	
3	野中 愛	荒砥小	小6	B5	19	2:05.9	3	佐原 大斗	添川小	小6	D5	22	1:42.8	3	孫田 翼	第一小	小4	E5	12	54.7	
4	佐藤穂乃華	第一小	小5	D5	18	2:06.3	4	新野 美生	蚕桑小	小5	A6	22	1:44.4	4	孫田 姫華	第一小	小6	E5	13	56.1	
4	松田 青輝	荒砥小	小5	A6	19	2:06.3	5	松下 拓磨	荒砥小	小6	E5	21	1:47.4	5	長谷川心暖	第二小	小3	E5	12	58.6	
4	横山 未羽	第二小	小5	BD5	19	2:06.3	6	菅原 紗希	東根小	小6	C6	22	1:47.5	6	本間 心菜	山形八小	小5	E5	13	1:00.1	
7	青木丈一郎	平野小	小4	B5	19	2:06.6	7	須藤 心優	第二小	小4	E5	21	1:47.6	7	佐藤 輝	大塚小	小4	B5	12	1:01.1	
8	須藤 愛緒	平野小	小3	D5	19	2:07.1	8	村上 優	西根小	小6	A6B5	22	1:48.6	7	齋藤 里桜	平野小	小4	B5	13	1:01.1	
9	遠藤 妃菜	豊田小	小3	CD5	19	2:07.2	9	佐藤 咲愛	蚕桑小	小4	A6	22	1:49.3	8	梅津 奏太	長井小	小5	B5	13	1:01.2	
10	渡部 夏希	長井小	小5	E5	18	2:07.3	10	小形 葉月	東根小	小6	C6	21	1:49.7	9	鈴木優希花	荒砥小	小4	E5	12	1:01.5	
11	色摩 陽乃	致芳小	小4	A6	19	2:07.8	11	青木 大樹	平野小	小4	BD5	21	1:49.8	11	長岡 昊佑	第一小	小2	D5	13	1:01.6	
12	鈴木 遙汰	豊田小	小4	D5	19	2:08.5	12	新野 稟	西根小	小5	C6	21	1:50.2	12	平 鷹景	致芳小	小2	A5	13	1:02.2	
13	飯澤 一翔	長井小	小4	B5	18	2:08.7	12	小浦 映菜	長井小	小4	C6	21	1:50.2	13	鈴木 大翔	豊田小	小5	E5	12	1:02.3	
14	小関 愛花	荒砥小	小4	E5	19	2:08.9	14	山口 広起	荒砥小	小5	B5	21	1:50.3	14	山川 紗永	荒砥小	小4	E5	12	1:02.4	
15	手塚 瑛大	第一小	小4	D5	19	2:09.0	15	小林千里子	荒砥小	小6	B5	21	1:51.1	15	田口 陽葵	蚕桑小	小3	B5	12	1:02.9	
							15	中村 快生	東根小	小4	C6	22	1:51.1								

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	横山 侑史	長井小	小4	C6	19	44.8	1	朝倉 愛海	伊佐沢小	小4	B5	16	55.9	1	色摩 陽乃	致芳小	小4	A6	19	59.1
2	大場 和風	平野小	小5	A5	14	46.3	2	井上 莉瑚	致芳小	小4	A6	19	58.0	2	須藤 愛緒	平野小	小3	D5	19	1:01.6
3	松田 青輝	荒砥小	小5	A6	19	46.7	3	鈴木 朔士	豊田小	小4	BD5	18	1:02.4	3	齋藤 翔太	致芳小	小5	A6	18	1:02.3
4	横山 未羽	第二小	小5	BD5	19	46.8	3	松田 青輝	荒砥小	小5	A6	19	1:02.4	4	岩澤 拓大	鮎貝小	小5	A6	18	1:03.3
5	高田 一帆	荒砥小	小5	B5	19	47.1	5	鈴木 快尚	長井小	小4	C6	19	1:03.0	5	土屋 穂花	長井小	小4	C5	16	1:03.4
6	色摩 陽乃	致芳小	小4	A6	19	47.3	6	大場 和風	平野小	小5	A5	14	1:03.4	6	鈴木 十和	東根小	小4	A6	19	1:04.7
6	佐藤 瑞樹	鮎貝小	小4	C6	19	47.3	6	竹田あおい	荒砥小	小5	C6	19	1:03.4	7	石川 莉菜	第一小	小3	D5	16	1:06.0
8	平吹 柊侑	長井小	小5	E5	19	47.9	8	遠藤 妃菜	豊田小	小3	BC5	19	1:04.1	8	佐野 絢音	長井小	小5	D5	16	1:07.1
9	竹田あおい	荒砥小	小5	C6	19	48.4	9	山崎 颯太	長井小	小6	B5	19	1:04.8	9	古口 莉子	致芳小	小4	A5	17	1:07.3
10	齋藤 蛍	長井小	小5	E5	19	48.5	10	安部 和花	平野小	小5	C5	16	1:06.2	10	佐藤 由庵	長井小	小5	B5	16	1:10.6

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	野中 愛	荒砥小	小6	B5	19	54.0	1	今野 正就	蚕桑小	小6	A6	23	35.6	1	渋谷 心美	東根小	小5	E5	21	44.1
2	手塚 瑛大	第一小	小4	D5	19	57.2	2	菊地 輝	致芳小	小6	A6	22	36.7	2	菅原 紗希	東根小	小6	C6	22	49.2
3	鈴木 遙汰	豊田小	小4	D5	19	59.0	3	四釜 一樹	平野小	小6	D5	22	37.7	3	榎本 千桜	蚕桑小	小5	D5	20	54.9
4	井上 莉瑚	致芳小	小4	A6	19	1:01.4	4	佐原 大斗	添川小	小6	D5	22	39.1	4	新野 葵	蚕桑小	小6	A6D5	20	55.5
5	高田 一帆	荒砥小	小5	B5	19	1:02.3	5	松下 拓磨	荒砥小	小6	E5	21	39.7	5	小林千里子	荒砥小	小6	B5	21	56.5
6	渡部 煌星	第一小	小5	D5	19	1:02.5	6	菅原 紗希	東根小	小6	C6	22	40.7	6	佐藤 瞳	長井小	小6	A6	21	56.9
7	横山 未羽	第二小	小5	BD5	19	1:03.0	7	飯澤 瑠大	致芳小	小6	C6	21	41.5	7	金田 陽太	蚕桑小	小6	A6	21	57.0
8	相田 怜	長井小	小3	C6	18	1:04.2	8	禪 恭徳	伊佐沢小	小4	C6	21	41.8	8	紺野 葵李	東根小	小4	C6	20	57.2
9	海老名 礼	荒砥小	小5	E5	17	1:04.5	8	小谷部将幸	蚕桑小	小5	C6	21	41.8	9	船山 芽生	鮎貝小	小5	C6	20	57.9
10	齋藤 大輔	豊田小	小4	E5	19	1:04.8	8	紺野 唯華	荒砥小	小5	D5	21	41.8	10	飯澤 瑠大	致芳小	小6	C6	21	59.7

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	菊地 輝	致芳小	小6	A6	22	43.3	1	今野 正就	蚕桑小	小6	A6	23	44.3
2	高橋菜々花	西根小	小5	C6	21	48.2	2	四釜 一樹	平野小	小6	D5	22	46.6
3	小浦 映菜	長井小	小4	C6	21	52.8	3	佐原 大斗	添川小	小6	D5	22	52.2
4	那須菜奈美	長井小	小6	E5	20	55.6	4	小林 優那	荒砥小	小6	E5	22	52.4
5	船山 恵吹	長井小	小6	B5	21	56.9	5	青木 冬香	平野小	小5	D5	20	52.6
6	樋口 瑠偉	鮎貝小	小6	C6	21	57.0	6	新野 稟	西根小	小5	C6	21	52.7
7	梅津 拓夢	致芳小	小5	A6	20	58.5	7	中村 快生	東根小	小4	C6	22	52.9
8	宮澤 世周	鮎貝小	小6	C6	20	1:00.3	8	新野 和真	東根小	小6	C6	21	53.8
9	後藤 瑠辰	第一小	小6	D5	20	1:00.5	9	小形 葉月	東根小	小6	C6	21	54.2
10	大久保瑚花	蚕桑小	小6	A6	20	1:01.9	10	渋谷 心美	東根小	小5	E5	21	54.3
							10	土屋 大雅	長井小	小6	C6	22	54.3

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