



水しぶき

平成27年
6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27年6月8日

別に速くなくっていいのです

長井水泳連盟
理事 鈴木博郎

水泳を競技としてとらえるのなら、それは速いことにこしたことはありません。私も競泳の魅力にとりつかれ、選手として過ごした時代もありましたから、記録に対する思いもあります。ただ、水泳のよさは他にもたくさんあるので、今回は別の視点から書いてみたいと思います。

みなさんの子どもの頃の夏休みの楽しみは何でしたか？私の夏休みと言えば、早朝のカブトムシ採りと学校のプール通いでした。プールには午前も午後も出かけていきました。午後の水着は乾ききつていなかったもので、あの冷やっとなりに打ち勝って水着をつけプールへと向かったものです。真っ黒に日焼けした肌が勲章でした。

当時、プールに通って何をしていたかという泳いでいたと言うより水とたわむれていたという表現が合うと思います。水中で鬼ごっこをしたり、友達と息をせずに何メートル潜って進むか競い合ったり。プールサイドから助走して前方宙返りをしてプールへダイブしたり。(今なら危ないときつく叱られるでしょうが)。ある時、遠泳に目覚めて百m、二百m、足をつかずにどれくらい泳げるかに挑戦するようにになりました。クロールをしたり平泳ぎをしたり、ときには背泳ぎで。フォームなど関係なしで、独特の息継ぎをしたりして・・・。何度も挑戦した七百五十m、千mと記録を伸ばしていく達成感はずまらないものでした。

そもそも『泳力』って何でしょうか？かっこいいフォームでものすごいスピードで泳ぐ力をイメージする人も多いと思いますが、それだけではないのです。私が考える泳力は、①浮く力 ②呼吸する力(泳

ぐ距離や時間が伸びます) ③スピード ④フォームの美しさ やはり

①②が重要で③④はそのあとだと考えます。水に浮く秘訣は脱力です。水とけんかしては勝てません。泳ぎの苦手な人はあれだけ力んで浮こうとしていても浮きません。しかし脱力したとたん、ふわぁーと浮く感覚に気づき、大喜びです。「水となかよし」それが大事なのです。別に速くなくっていいのです。ゆっくりであっても長く浮く能力や長く泳ぐ能力があれば、自分の命を守ることができず。不意に川や海に投げ出されたとしても助かる可能性は大幅に増えます。今、学校ではさかんに「着衣水泳」を取り入れています。つまり服を着ての水泳。服がまとわりつき重くなる感覚を知っているのと知らないのでは大きな差があります。この感覚を知っていると、思いがけず水に落ちることがあってもパニックにならずに対処することができず。近年、水の事故で命を落とす人があつとをたちません。ぜひ、自分の命を守る術を持ちたいものです。つまり、水とたわむれる力を持つていければいいのです。実は、競泳に励んでいる選手にとつても、水の抵抗をいかに少なくするか、「水となかよし」が意外とキーワードかもしれません。最後に、この長井スイミングセンターで、みなさんが水泳の楽しさを知り、友達との輪を広げ、「水となかよし」となることを願っています。

山形県選手権水泳競技大会

200mドレーラー 準優勝

200mフリー 3位

佐原陸希 赤間優菜 磯井七海 島田ひかる

50mバタフライ 優勝
小笠原琴葉

50m平泳ぎ 準優勝
高橋 櫻



平成27年度 第1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	長沼 李央	手の子小	小5	B5	19	2:03.1	1	佐藤 花菜	平野小	小6	A6	23	1:39.8	1	川村 葉	長井小	小5	B5	12	53.6
2	松木 俊介	致芳小	小6	A6	18	2:05.7	2	上村 菜胆	鮎貝小	小6	C6	22	1:43.9	2	広居 太聖	鮎貝小	小4	A5	13	54.6
3	川崎 陽向	致芳小	小5	AC6	19	2:06.1	3	村山 佳汰	伊佐沢小	小6	C6	22	1:47.3	3	鈴木 風琉	荒砥小	小4	E5	13	55.8
4	梅津 快斗	伊佐沢小	小6	B5	18	2:07.4	4	根岸 志帆	第一小	小6	D5	21	1:49.3	4	山水 良真	長井小	小5	B5	13	57.4
5	斎藤 花音	西根小	小6	A6	19	2:07.6	5	佐原 芽依	添川小	小6	D5	22	1:51.2	5	井上 愛望	小松小	小4	E5	13	58.3
6	長谷部万紘	長井小	小6	D5	19	2:08.6	6	紺野 稜真	鷹山小	小5	D5	21	1:51.9	6	松川 智哉	平野小	小6	B5	13	58.8
7	鈴木 彩月	第二小	小6	D5	19	2:08.9	7	平井 花奈	東根小	小5	B5	22	1:52.6	7	大類 望愛	長井小	小4	B5	13	59.6
8	菅 唯子	鮎貝小	小5	C5	19	2:09.2	8	川崎 柚芽	長井小	小6	D5	21	1:53.7	8	小笠原 涼	東根小	小4	E5	13	1:01.9
9	鐘 友花	荒砥小	小5	E5	18	2:09.6	9	中村 飛和	東根小	小4	C6	21	1:55.8	9	齋藤 結愛	鮎貝小	小5	C5	13	1:02.1
10	金田 悠斗	長井小	小5	A6E5	19	2:09.7	10	川崎 葉月	長井小	小6	D5	21	1:58.0	10	鈴木 芽衣	長井小	小6	B5	12	1:02.9
11	志田 海優	添川小	小4	D5	18	2:10.7	11	菅野 葉愛	小松小	小6	E5	20	1:58.6	11	澤田 明喜	鮎貝小	小6	D5	12	1:03.0
12	戸内 樹	致芳小	小6	A6	19	2:12.4	12	中村 咲楽	鮎貝小	小5	E5	20	1:59.8	12	上村 杏	鮎貝小	小4	C5	13	1:04.7
13	安部 隆冬	長井小	小4	A6	18	2:12.5	13	渡部 海帆	平野小	小6	A6	21	2:00.3	13	樋口 史季	荒砥小	小4	B5	12	1:05.8
14	川村 音々	平野小	小5	B5	19	2:13.4	14	佐藤 柚希	長井小	小6	E5	21	2:01.0	14	黒澤 那緒	西根小	小4	C5	12	1:05.9
15	手塚 晴翔	長井小	小5	B5	17	2:14.0	15	金田 沙弥	長井小	小3	A6E5	20	2:01.1	15	大滝 悠斗	鮎貝小	小4	A5	12	1:06.0

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	川崎 陽向	致芳小	小5	AC6	19	45.9	1	松木 俊介	致芳小	小6	A6	18	57.1	1	外山 颯寛	長井小	小4	C6	18	1:02.9
1	志田 海優	添川小	小4	D5	18	49.9	2	外山 稜晃	長井小	小6	A6	18	58.4	2	馬場 陵斗	蚕桑小	小6	A5	15	1:06.4
3	鈴木 花音	西根小	小6	A6	19	50.7	3	梅津 快斗	伊佐沢小	小6	B5	18	58.9	3	長谷部万紘	長井小	小6	D5	19	1:06.6
4	大澤 未来	長井小	小5	C5	17	51.1	4	斎藤 花音	西根小	小6	A6	19	59.6	4	石田 ゆら	致芳小	小5	C5	16	1:06.7
5	菅 唯子	鮎貝小	小5	C5	19	51.6	5	大宮ひかる	荒砥小	小5	A5	14	1:00.7	5	鈴木 彩月	第二小	小6	D5	19	1:07.9
6	大宮ひかる	荒砥小	小5	A5	14	51.9	6	前司 真郁	第二小	小6	D5	17	1:00.9	6	伊藤 魁飛	第一小	小6	D5	16	1:09.9
7	飯澤 舜	伊佐沢小	小4	C5	17	52.4	7	嘉藤 友紀	第一小	小6	E5	18	1:02.5	7	小田 慶音	豊田小	小5	D5	17	1:10.7
8	斎藤 花音	西根小	小6	A6	19	52.6	8	佐藤 惺	長井小	小5	D5	14	1:02.8	8	大沼 礼奈	大塚小	小4	E5	14	1:11.2
9	石川 涼哉	第一小	小5	D5	18	52.8	9	戸内 樹	致芳小	小6	A6	19	1:04.6	9	佐藤 優真	東根小	小6	B5	19	1:14.0
10	手塚 晴翔	長井小	小5	B5	17	53.1	10	渡部 裕大	平野小	小4	D5	14	1:05.8	10	国分なつね	第一小	小4	C5	15	1:16.7

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	松木 俊介	致芳小	小6	A6	18	55.0	1	嶋貫 彩矢	豊田小	小6	D5	23	40.1	1	遠藤 稜真	蚕桑小	小6	C6	21	49.4	
2	大沼 晴揮	蚕桑小	小5	A6	18	58.9	2	上村 菜胆	鮎貝小	小6	C6	22	40.7	2	佐藤 花菜	平野小	小6	A6	23	50.4	
3	金田 悠斗	長井小	小5	A6E5	19	59.2	3	青木 心洸	鮎貝小	小6	C6	21	41.5	3	渡部 海帆	平野小	小6	A6	21	52.3	
4	嘉藤 友紀	第一小	小6	E5	18	59.6	3	今野 美空	蚕桑小	小6	C6	22	41.5	3	村山 佳汰	伊佐沢小	小6	C6	22	52.3	
5	鈴木 航汰	豊田小	小6	D5	14	1:01.7	5	遠藤 稜真	蚕桑小	小6	C6	21	41.9	5	根岸 志帆	第一小	小6	D5	21	55.6	
6	鈴木 彩月	第二小	小6	D5	19	1:02.5	6	紺野 稜真	鷹山小	小5	D5	21	42.6	6	鈴木 偉流	伊佐沢小	小6	C6	21	59.2	
7	川崎 陽向	致芳小	小5	AC6	19	1:04.1	7	根岸 志帆	第一小	小6	D5	21	42.9	7	四釜 未稀	平野小	小6	D5	20	1:00.8	
8	小林 琉奈	致芳小	小6	C6	19	1:04.3	8	中村 飛和	東根小	小4	C6	21	43.2	8	樋口 葉夏	荒砥小	小6	B5	20	1:07.0	
9	高橋 涼	西根小	小5	C6	18	1:05.2	9	平井 花奈	東根小	小5	B5	22	43.6								
10	小形 真緒	東根小	小5	C6	19	1:06.2	10	丸川 和紗	蚕桑小	小6	C6	21	43.9								

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	今野 美空	蚕桑小	小6	C6	22	54.1	1	佐藤 花菜	平野小	小6	A6	23	49.0
2	平井 花奈	東根小	小5	B5	22	55.2	2	上村 菜胆	鮎貝小	小6	C6	22	51.3
3	高橋 優斗	豊田小	小5	D5	20	1:04.7	3	村山 佳汰	伊佐沢小	小6	C6	22	54.8
4	四釜 未稀	平野小	小6	D5	20	1:04.9	4	佐原 芽依	添川小	小6	D5	22	56.3
							4	嶋貫 彩矢	豊田小	小6	D5	23	56.3
							6	紺野 稜真	鷹山小	小5	D5	21	56.7
							7	那須 悠介	長井小	小6	C6	21	57.7
							8	丸川 和紗	蚕桑小	小6	C6	21	58.1
							9	青木 心洸	鮎貝小	小6	C6	21	58.7
							9	中村 飛和	東根小	小4	C6	21	58.7

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

A4コース



およぐって たのしいな

犬川小学校2年

三浦 結花

わたしがスイミングをはじめてのは、ようちえんの年中のときです。スイミングをはじめてきっかけは、おかあさんからすすめられたからです。わたしのからだは、もっとじょうぶになってほしいからだと思います。はじめたころは、いきたくないときもあったけど、二年生になったいまでは、スイミングに行くのがとてもたのし

みになりました。今一番たのしいことは、クロールです。それは、ずっと前からかっこいいなあとおもっていたので、今できてうれしいです。もっとれんしゅうしてもっとじょうずになりたいです。もっともっとれんしゅうして、オリンピックに出れるようにがんばります。

A5コース

六年間続けた スイミング

蚕桑小学校6年

馬場 陵斗

小学校一年生の夏、ぼくはスイミングを始めました。保育園の時は水が苦手で、プールがある日はイヤでした。少しでも泳げるようになりたいと思ったので始めました。最初は先生が水泳の基礎を教えてくれたので、どんどん進級できました。でも、級が上がるにつれて、どんどんむずかしくなり、進級できにくくなりました。やめたいと思ったこともありました。「上手に泳ぎたい。」という思いで、これまでがんばってきました。ぼくは、バタフライが好きなので、少しでもタイムをちぢめることができるように努力をしていきます。スイミングで学んだことはたくさんあります。この経験を生かしてこれからもがんばっていきます。



A6コース



スイミングを 続けてきて

平野小学校6年
佐藤 花菜

わたしはスイミングを始めて、今年で七年目になりました。今思うと、この七年間が早かった気がします。わたしがスイミングを始めたきっかけは、姉がやっていたことや、親からすすめられたことが大きいです。始めたばかりのころは、友達も出来ず、バクバクでした。でも、徐々に友達が出来ることで、笑顔

が増え、楽しくなってきたのをおぼえています。初めての進級テストでは、ワクワクドキドキしました。なれてきた今でも、泳ぐ前はドキドキ、泳いだあとはほっとするけど、結果がどうだったかワクワクする感じがします。級がどんどん上がっていくことで、だんだんつらくなってきました。それに「スイミングに行きたくない。」と思う日も少なくありませんでした。でも、いつもいっしょにいる友達のことを思うと、「行かないと。」という気持ちになりました。いざ行ってみると、楽しく泳いだりすることが出来て、おもしろいです。「自分からやる。」と言わずに水泳を始めたけど、水泳は全身運動なので、体力いじや、体かんもよくなり、私が他で習っているバスケットボールにも、とても役立っています。私は、今年六年生です。最後の一年間なので、三月までは続けたいなあと思います。つらい練習なども、たえて泳いでいきたいと思います。最近、タイムが止まり、なかなか進級できないので、25級になれるようにがんばりたいです。毎回の練習などを、これからも友達と楽しく泳いだり出来るといいなあと思います。体かんがもっとよくなり、体力がもっとつくように、一つ一つの練習を、友達といっしょにがんばっていききたいなあと思います。

置賜地区高等学校水泳競技大会

期日 平成27年5月31日(日) 会場 長井市置賜生涯学習プラザプール(短水路)

氏名	学校名	学年	距離	種目	タイム	順位	距離	種目	タイム	順位
中川 愛美	長井高	1年	50	自由形	41秒23	4位	200	個メ	4分14秒25	3位
高橋 雪芽	長井高	1年	400	自由形	5分37秒43	2位				
高橋 櫻	長井高	1年	100	平泳ぎ	1分17秒81	1位	200	平泳ぎ	2分51秒45	1位
土屋 楓子	長井高	2年	50	自由形	28秒72	1位	100	自由形	1分02秒87	2位
佐藤 早希	長井高	2年	50	自由形	30秒14	3位	100	自由形	1分08秒42	5位
島田 智子	長井高	2年	100	バタフライ	1分08秒62	1位	200	個メ	2分46秒19	2位
中村 薫	長井高	2年	100	バタフライ	1分09秒74	2位	200	バタフライ	2分34秒67	1位
松木 理香	九里高	3年	100	背泳ぎ	1分14秒36	1位	200	背泳ぎ	2分32秒39	1位
梅津 柊也	長井高	1年	100	バタフライ	1分01秒16	1位	200	バタフライ	2分20秒15	1位
蒲生 雄大	長井高	2年	50	自由形	28秒49	3位	100	平泳ぎ	1分16秒90	3位
船木 泰平	長井高	2年	200	自由形	2分14秒37	2位	200	個メ	2分25秒19	2位

～ 4月号水しぶきクイズ当選者 ～

4月号水しぶきクイズの答えは「ボール→りんご」「グローブ→手ぶくろ」「ホームベースの形→星型」になっているでした!!

A4コース 高橋 優斗くん	A5コース 遠藤 綾奈ちゃん	B4コース 梅津芽衣花ちゃん	B4コース 佐藤 有吾くん
C4コース 村上 芽唯ちゃん	C5コース 高橋 真希ちゃん	D4コース 船山 陽丞くん	D5コース 伊藤 里穂ちゃん
E4コース 梅津 尋くん	E5コース 那須菜奈美ちゃん		

136名みんなが参加してくれました!またチャレンジしてね☆

山形県選手権水泳競技大会

期日	平成27年4月26日(日)	会場	鶴岡市民プール(短水路)			
氏名	学校名	学年	距離	種目	タイム	順位
高橋安久里	平野小	4年	50	平泳ぎ	46秒13	25位
			100	平泳ぎ	1分43秒87	46位
			100	自由形	1分19秒74	86位
船山 晃大	豊田小	5年	50	背泳ぎ	41秒72	22位
			50	自由形	34秒14	101位
			200	個メ	3分00秒84	47位
船山 和暉	赤湯小	6年	50	自由形	33秒24	96位
			100	自由形	1分18秒70	85位
			200	個メ	2分59秒94	46位
山口 陽向	西根小	6年	50	自由形	33秒70	98位
			100	背泳ぎ	1分23秒06	40位
			200	個メ	2分57秒40	43位
高橋 奏翔	梨郷小	6年	50	平泳ぎ	40秒70	18位
			100	平泳ぎ	1分31秒00	44位
			200	個メ	2分58秒36	44位
伊藤 人輝	飯豊中	1年	50	平泳ぎ	40秒00	17位
			100	平泳ぎ	1分30秒20	43位
			200	個メ	2分56秒18	41位
山本 築	白鷹中	3年	50	自由形	27秒01	26位
			100	自由形	59秒78	33位
			200	自由形	2分09秒64	28位
石田 彬恵	米二中	3年	200	自由形	2分06秒46	21位
			1500	自由形	17分20秒29	8位
佐藤 恵斗	長南中	3年	400	自由形	4分19秒53	9位
			1500	自由形	17分26秒29	9位
佐藤 颯太	長北中	3年	100	平泳ぎ	1分11秒36	13位
			200	平泳ぎ	2分39秒96	18位
梅津 柊也	長井高	1年	100	バタフライ	1分00秒76	9位
			200	バタフライ	2分18秒21	12位
船木 泰平	長井高	2年	200	自由形	2分09秒89	29位
			200	個メ	2分25秒91	23位
男子400mフリーリレー						
梅津柊也・船木泰平・山本築・佐藤恵斗					3分55秒63	4位
男子400mメドレーリレー						
佐藤恵斗・佐藤颯太・梅津柊也・石田彬恵					4分19秒32	4位
磯井 七海	西部小	6年	50	バタフライ	33秒90	18位
			50	自由形	30秒28	28位
			200	個メ	2分45秒19	28位
赤間 優菜	豊田小	6年	50	バタフライ	34秒59	23位
			50	平泳ぎ	42秒75	19位
			100	自由形	1分10秒75	54位
島田ひかる	豊田小	6年	50	背泳ぎ	33秒31	4位
			100	背泳ぎ	1分11秒88	14位
佐原 陸希	長井小	6年	50	バタフライ	34秒71	24位
			100	バタフライ	1分22秒78	32位
			200	個メ	2分56秒26	35位
高橋 結生	長南中	1年	50	自由形	30秒68	33位
			200	自由形	2分23秒42	29位
			200	個メ	2分37秒15	15位
厚母 穂花	飯豊中	1年	50	自由形	31秒91	48位
			100	背泳ぎ	1分20秒73	36位
			100	自由形	1分10秒62	52位
後藤 すず	長北中	1年	50	平泳ぎ	43秒50	21位
			100	平泳ぎ	1分33秒38	31位
船木 遥子	川西中	1年	50	バタフライ	31秒16	8位
			100	バタフライ	1分10秒73	17位
小松 七央	長北中	3年	100	平泳ぎ	1分22秒37	15位
			200	個メ	2分32秒31	10位
小笠原琴葉	長北中	3年	50	バタフライ	29秒76	優 勝
			100	バタフライ	1分06秒66	7位
高橋 櫻	長井高	1年	50	平泳ぎ	35秒45	準優勝
			100	平泳ぎ	1分18秒21	10位

松木 理香 九里高 3年 50バタフライ 31秒85 9位
100背泳ぎ 1分09秒49 8位

女子200mフリーリレー
島田ひかる・磯井七海・赤間優菜・佐原陸希 2分06秒58 3位
女子400mフリーリレー
小笠原琴葉・厚母穂花・高橋結生・小松七央 4分19秒62 6位
女子200mメドレーリレー
島田ひかる・赤間優菜・佐原陸希・磯井七海 2分19秒17 準優勝

6月・7月の行事予定

日	曜	行事予定	日	曜	行事予定
1	月		1	水	休 館 日
2	火	水泳教室休み	2	木	
3	水	休 館 日	3	金	
4	木		4	土	
5	金		5	日	
6	土		6	月	
7	日		7	火	
8	月		8	水	休 館 日
9	火		9	木	
10	水	休 館 日	10	金	
11	木		11	土	
12	金		12	日	
13	土		13	月	進 級 テ ス ト
14	日		14	火	
15	月		15	水	休 館 日
16	火		16	木	進 級 テ ス ト
17	水	休 館 日	17	金	進 級 テ ス ト
18	木		18	土	進 級 テ ス ト
19	金		19	日	
20	土		20	月	水泳教室休み
21	日		21	火	進 級 テ ス ト
22	月		22	水	休 館 日
23	火		23	木	水泳教室休み
24	水	休 館 日	24	金	水泳教室休み
25	木		25	土	水泳教室休み
26	金		26	日	
27	土		27	月	水泳教室休み
28	日		28	火	水泳教室休み
29	月		29	水	長井市小学校水泳大会
30	火		30	木	水泳教室休み
			31	金	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。

6月(6月1日~6月30日)の受け付けについて

退会届 平成27年7月31日退会

休会届 平成27年7月1日~7月31日休会(最長3ヶ月まで)

7月(7月1日~7月31日)の受け付けについて

退会届 平成27年8月31日退会

休会届 平成27年8月1日~8月31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6月20日(7月分)・7月21日(8月分)です。

編集後記

5月からこんなに暑くて夏になったらどれだけ暑くなっちゃうのでしょうか?と心配していたら、予報によると8月はそれほど暑くならないとかだそうです。それはそれでさみしい気もするしなあ〜などとわがままなことを考えているのです。このくらいが丁度いいって見える夏になることを祈ります。これからの時期、熱中病にお気をつけください。

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」までどんどんお寄せ下さい。(の)