



水しぶき

2020年
2月号

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

HP <http://nagaisc.com/>

発行日 2020年2月13日

水泳と私

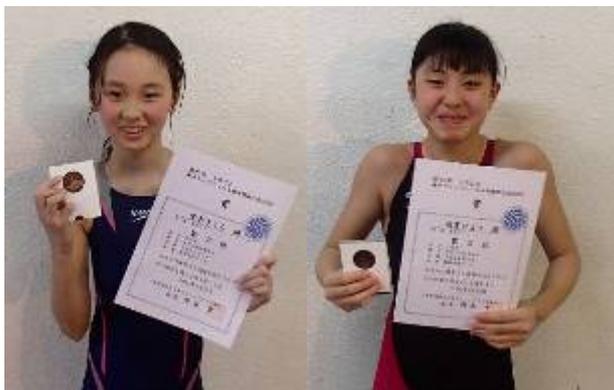
長井水泳連盟
茂出木 智子

私が水泳を始めてもうすぐ三十年が過ぎます。小学生から始めましたが、なんだかんだで、中学・高校・大学まで競泳でプールに入ることを欠かさない毎日でした。その後も仕事でスイミングスクールの指導者として日々を過ごし、今では私の人生を語る上で水泳は欠かせないものになりました。

私が水泳を始めたキツカケは、殆どの友達がスイミングに通っていた事と、小学一年生の頃の私は二十五メートルを泳げなくて悔しかった事とでした。その後、小学高学年になった頃には、選手育成コースに入り、競技選手の生活が始まりました。最初は週二回の練習がすぐに週四日になり、中学に入学する前には週六回になっていてすっかり水泳中心の生活でした。今こうして文章に表してみると、改めて週六回って…良く頑張ってたなあ…と思います。しかし、水泳以外の学校や家での嫌なことや、思い通りにいかないことがあったとしても、あの当時あまり行きたくなかった練習が、良い気分転換になっていました。選手だった頃の私は、自分の記録を伸ばすことで、次のステップ、ステージに上がれるのが楽しくてたまりませんでした。また各種大会や合宿に参加するたびに、他校の友人が出来ることも嬉しかったです。そして決して楽ではない練習で、同種目の先輩や同級生はもちろん、同世代の男子と競い合っている練習が楽しい思い出に残っています。ただ振り返ると当時は水泳連盟の会長さんや、スイミングのコーチ、外部の先生、それから大学の水泳部の監督や練習長、何よりも、私の両親には随分と生意気な口を訊いていたと思います。あの時は皆様本当にごめんなさい！今は感謝、感謝の気持ちで一杯です。水泳は、レースこそ一人の、まさに自分との戦いですが、周りの人の支えが

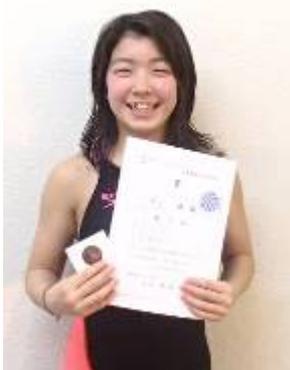
無ければ今の私は居ませんでした。一つのことを一生懸命にする、そして辛い苦しいことを乗り越えた経験が、大人になった時、それが自信に繋がって、仕事がより上手く出来ることがあります。何よりも辛い苦しい事を一緒に乗り越えた仲間がたくさんできましたし、経験や仲間が何よりも私の宝物になったと思います。現在私は、ヨガインストラクターとして、赤ちゃんからお年寄りまで幅広い世代の皆さんと関わっています。水泳と共通して、ヨガもからだひとつででき、終わった後はとてもすっきりします。ヨガを通してママ同士、ママと子ども隣り合わせになった人との繋がり、そんなコミュニティで心が軽くなるように出来たら良いなと思います。なんだか私の仕事紹介の様になってしまいました。私が水泳で得たものはあまりにも沢山あります。私自身は、四歳の娘と生後七ヶ月になる息子の母もしています。自分の子どもにもスイミングをと思い、去年の四月から通わせています。将来に競泳をしてもしなくても丈夫な身体を、との思いです。おわりに会長さんや、コーチ、そして水連の皆様にはこれからもお世話になりますが、宜しくお願い致します。

新年フェスティバル水泳競技大会



100m背泳ぎ 3位 青木さくら
100m平泳ぎ 3位 嶋貫ひより

全国ジュニアオリンピックカップ春季県予選会



200mバタフライ 3位 井上 凜



200mバタフライ 3位 外山 柊晃



200mバタフライ 準優勝 井上 凜
400m個人メドレー 準優勝 外山 颯寛

E1コース

念願のスイミング

めぐみ幼稚園年少 横山新奈さんのお母さん

二人の兄達の泳ぐ姿を見て、「私もスイミング習いたい！」と熱望していた娘。十月からお試しなしで入会しましたが・・・初回は大泣き&脱走、しまいには水着を脱ごうとする始末(笑)。二階まで響き渡る泣き声と、他の保護者の方々の失笑に、穴があつたら入りたい、入会させたことに対する後悔の念で一杯でした。一緒に見学していた兄達も同じ気持ちだったようで、「まだ習わせるの早かったんじゃない？」と心配し、何度も更衣室に向かって様子を見に行きました。最後にやっと先生の肩にしがみつきプールに入ることが出来ました。初回を終えた娘は「プールは楽しかったけど怖い。辞めたい」と言いました。私は、「あんなにスイミング習いたい！って、言っていてやっと入れたんだもん。もう少しだけ続けてみようよ。いつでも辞められるから。やってみてどうしても楽しくなかったら、その時は辞めよう。」と話し、娘は大きくなざぎました。それからの娘



は、回数を重ねる毎に、先生やプールに慣れていき、玄関では泣いてしまっても、水着に着替えて出て来る時は、笑顔で手を振るようになりました。進級テストで兄達がもってきたワッペンを見て、「私も欲しい！次は顔を水につけるからね！」と意気込んでいます。幼稚園の同じクラスのお友達ともスイミングの話しをするようで、良い刺激もなっているようです。「プールの先生に、次は泣かないで来てねって言われたよ。でも泣くけどね(笑)」と、初回以降は辞めたいと言うことはありません。先生方の温かい励ましと御指導のおかげです。今後とも宜しくお願い致します。

E2コース

スイミングを始めてから

豊田児童センター年長

鈴木陽斗くんのお母さん

児童センター年長の息子がスイミングを始めたのは、年中の四月からです。お世話になってもうすぐ二年になります。始めたきっかけは、六歳年上の兄がスイミングをしていたという事と、体が丈夫になって欲しいという私の願いからでした。本人も小さい時から兄のスイミングをしている姿を見ていたので、自分もやりたいという気持ちになり、とてもやる気に満ち溢れていました。しかし初日は、心細かったのか涙をぬぐい、先生に手を繋いでもらっ



ていたのを覚えています。回数を重ねるごとに慣れていき「今日は十秒潜ったんだよ」とか「潜って顔をあげたらパツッとするんだよ」など、教えてもらったことを話してくれました。最近では、「ラッコさんは出来るようになったけど、バタ足難しいんだよね」と、家でもバタ足の練習をしていることもあります。スイミングを始めて二年。時々、服を後ろ前に着替えて出てくることもあります。私の知らないところで新しいお友達ができていたり、先生の隣で体操係のようなことをしていたり、成長したなど感じることもあり嬉しく思っています。まだ泳ぐには遠いですが、基礎をしっかりと教えてくださっている先生方、いつも安全に楽しく指導して頂きありがとうございます。息子は「ここ上手になったね」と褒められて、次こそは進級するんだと自信をつけて頑張っています。そして小さい頃は風邪をひいてすぐ熱をだしていましたが、最近では熱もださなくなり、すっかり丈夫になりました。スイミングを始めて心も体もたくましく成長した息子。四月からは一年生。引き続きスイミングを通してどんな成長が見られるのかとても楽しみです。私も励ましながら見守っていきたいと思います。これからもよろしくお祈りします。

E3コース



スイミング

飯豊第一小2年 横澤 妃南

わたしがスイミングをはじめたのは年中の時でした。お姉ちゃんがスイミングを習っていたので私みたいなあ、楽しそうだなあと思っていました。そのころ夏にかぞくで海に行きました。みんなイスや TENT をじゅんびしている時、わたしはみんなよりも早く海に入りたくてだまって行きました。その時のことをあまりおぼえていませんが、おぼれていたそうです。パパに手をひっぱられて助けてもらいました。そのあとは、もう帰りたくて帰りたくて。海にも入

りたくないし…すごくこわかったのはおぼえています。その時から水がダメになり、お風呂でもおゆが目にかかっただけでないました。このままではこまるとママが思い、スイミングをならうきっかけになりました。さいしょはやっぱりこわくて、プールにジャンプするのもすごく時間がかかりました。でも今は、行くのが楽しいです。水もこわくなくなりました。もっとがんばって、お姉ちゃんみたいにいろいろなおよぎ方ができるようになりたいです。

E4コース

スイミングと私

大塚小4年 須田 千尋

私は、二年生の時、スイミングを始めました。きっかけは、一・二年生の時に参加した夏休みの短期水泳教室です。そのころ私は、水が苦手で、顔もつけられませんでした。思うように泳げませんでしたが、やさしい先生のおかげで、水がこわくなくなりました。初めてスイミングに入った時は、早く進級したくて、一生けん命ががんばりました。そのおかげで、一級から八級まで、ほぼ一期に一級のペースで進むことができました。



それから、学校の水泳も、自信をもってできるようになりました。それと同時に、友達もふえて、最初は同じ学校の同級生だけだったけど、二級のころ友達がふえて、その友達とは今でも仲良しです。でも、八級から九級の時は、大きなかべが出てきました。そのころは学校行事などで休むことが多く、あまり練習ができませんでした。それでもがんばって進級した時はとてもうれしかったです。それと同じように九級から十級になる時も、とてもむずかしかったです。目標を達成できないこともありその時は悔しかったです。でも、それを達成させた時はとてもうれしかったです。十級から十一級へ進む時もあまり練習に来られませんでした。先生からアドバイスをいただいて、その通りに練習しました。そうしたら一発で進級できました。あきらめそうだったけど、あきらめなかったから進級できたと思います。今、私は十一級です。バタフライを練習しています。今年で三年目です。どんなにつらいことがあっても、これまであったことを思い出し、前に進んでいこうと思います。

E5コース



水泳を始めてよかったこと

西根小6年 大巻 征真

ぼくは四年生から水泳を始めました。妹が先にスイミングを始めたのがきっかけです。ぼくは、水泳が苦手嫌いでした。行く前に泣いたこともありましたが、今も水泳を続けることができるのには理由があります。まず一つは、学校以外の友達ができるからです。週一回ですが、水泳の練習の後に友達と話をしたり、遊んだりできることが楽しみです。二つ目は、水泳を続けているうちに苦手だった泳ぎが出来るようになり、タイムも速くなってきたことです。学校の水泳大会で、リレーの選手に選ばれたり、平泳ぎの五十メートルで新記録を取ることができて、自分の自信につながることができました。また、ぼくは水泳をやっているおかげで体力がつき、今まで六年間休まずに学校に通っています。今年の四月から中学生になり、スイミングが一旦終了します。あと少しですが、一つでも級が上がるように練習をがんばりたいです。



2019年度(4月~3月)表彰者

A4	金田 結咲	三澤 叶侑	船山 龍尋	茂木 愛琉	竹田 豪獅	高橋 陽乃	菊地 春帆	菊地 柚帆	
A5	中川 琴心	片倉 華	山口 稜翔	平 琉希	平田 大悟	高橋 さくら	齋藤 和	青木 将真	三澤 夢
A6	梅津 力斗	菅野 若斗							
B4	新野 美生	和久井 博斗	菊地 祥	松田 青輝	会田 咲雪	井上 莉瑚	村上 心花	今野 杏彩	
B5	石塚 雅空	高橋 煌人	石井 權	土屋 結菜	佐野 公星	永岡 優月	本間 惺大	高世 偉安	寺嶋 煌海
C4	後藤 光輝	梅津 匠杜	五十嵐 佳乃	高梨 瑚太郎	梅津 大星	渡部 一惺	鈴木 僚真	安達 小春	遠藤 綾大
C5	鈴木 暹仁	平 倫多郎	古堅 奈子	荒井 妙	山内 稔之	榎本 駿	牛澤 春佳	本田 莉乃	手塚 未夢
C6	梅津 愛羅	橋本 龍依							
D4	大木 祐弥	伊藤 琉斗	齋藤 伶士	遠藤 愛珠香	梅津 春吾	金田 彩花	平 依那美	小形 涼	高橋 桜来
D5	新野 真叶	小谷部 将幸	渡部 莉子	船山 芽生	竹田 あおい	高橋 菜々花	沼澤 終人		
D5	後藤 柚衣	横山 美空	植木 縁思	佐藤 遥空	佐藤 璃空	田林 杏璃	鈴木 竜斗	佐藤 暖	佐藤 結人
E1	荒井 和夫	安部 倅平	蹄 愛菜	志田 岳翔	菊地 駿太	池田 紗空	須藤 杏恋	横山 未華	舟山 昂佑
E1	五雲 航	遠藤 葵	渋谷 栞風	鈴木 心寧	鈴木 蒼空	飯澤 詩花	堀江 英那	佐藤 朱莉	貝沼 來々
E2	佐藤 恭弥	高橋 真翔	茂出木 綾乃	菅 湊人	池田 真碧	手塚 はな	鈴木 逢乃祐	鈴木 結乃祐	鈴木 陽斗
E3	長岡 武寛								
E4	遠藤 滯奈	今野 凜華	横山 憲都	塩田 昂矢	色摩 大和	清野 琉星	佐原 舞珂	斯波 結衣香	高橋 繫心
E4	坂爪 香蓮	佐藤 琉煌空	岡本 一花	鈴木 すみれ	紺野 葵彩	色摩 有栖	渋谷 琉生	高橋 杏奈	渡部 雅俊
E5	宮澤 奏斗	宮嶋 藍士	佐野 真之介						
E5	高橋 大悟	青木 心	土谷 穂夏	竹田 瑛飛	渡部 夏希	荒生 創央	菅野 一陽	豊嶋 楽生	海老名 礼
E5	今 音々								





2019年度 第5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	長岡 昊佑	第一小	小3	D5	18	2:05.1	1	佐藤 咲愛	蚕桑小	小5	A6	22	1:37.8	1	平田 大悟	東根小	小4	A5	13	58.5	
2	泉澤 玖美	梨郷小	小3	D5	19	2:07.0	2	新野 美生	蚕桑小	小6	A6	23	1:38.7	2	高橋 瑠真	長井小	小3	E5	13	59.7	
3	平 鷹景	致芳小	小3	A6	19	2:07.2	3	高橋菜々花	西根小	小6	C6	22	1:40.7	3	大澤 穂花	長井小	小4	E5	13	1:00.1	
4	高梨瑚太郎	荒砥小	小6	B5	19	2:07.8	4	須藤 心優	第二小	小5	E5	23	1:41.2	4	高橋さくら	致芳小	小5	A5	13	1:01.7	
5	笹原 紘斗	東根小	小5	E5	19	2:08.4	5	紺野 葵李	東根小	小5	C6	22	1:41.8	5	遠藤 颯	添川小	小2	A5	13	1:02.3	
5	木村 琴美	第一小	小5	E5	19	2:08.4	6	山口 広起	荒砥小	小6	B5	22	1:42.0	6	梅津 力斗	致芳小	小3	A5	13	1:02.7	
7	大巻 征真	西根小	小6	E5	19	2:08.6	7	菊地 駿太	添川小	小6	D5	22	1:43.9	7	青木 将真	西根小	小4	A5	12	1:02.9	
8	山口 稜翔	伊佐沢小	小6	A5	19	2:08.7	8	金子 凛音	蚕桑小	小5	C6	22	1:44.1	8	富樫 迪来	荒砥小	小3	A5	13	1:05.9	
9	山川 紗永	荒砥小	小5	E5	19	2:09.2	9	原田 小雪	荒砥小	小5	E5	22	1:45.4	9	山内 悠生	長井小	小2	C5	12	1:06.3	
10	遠藤 綾大	豊田小	小4	B5	19	2:09.3	10	後藤 光輝	第一小	小5	D5	22	1:46.1	10	布施 大護	伊佐沢小	小4	E5	13	1:06.4	
11	後藤 叶友	荒砥小	小4	B5	17	2:11.3	11	手塚 紀愛	長井小	小6	B5	22	1:46.6	11	佐藤 統真	蚕桑小	小2	C5	12	1:08.5	
11	海老名 礼	荒砥小	小6	E5	19	2:11.3	11	佐々木奏雅	荒砥小	小5	E5	22	1:46.6	12	須佐 侑未	長井小	小3	E5	13	1:09.5	
13	原 葉治朗	荒砥小	小4	B5	17	2:12.1	13	鈴木 十和	東根小	小5	E5	21	1:46.8	13	大澤 隼汰	長井小	小4	E5	13	1:09.8	
14	岡部 稟子	蚕桑小	小5	C6	19	2:12.2	14	井上 優愛	第二小	小5	E5	22	1:47.4	14	梅津 悠太	平野小	小4	E5	12	1:09.9	
15	色摩 倫	致芳小	小4	A6	19	2:12.3	15	青木 冬香	平野小	小6	D5	22	1:47.5	14	山口 琥白	豊田小	小3	A5	13	1:09.9	
							15	小川 隼汰	小松小	小6	E5	22	1:47.5								

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	山川 紗永	荒砥小	小5	E5	19	47.0	1	荒生 創央	荒砥小	小5	E5	19	59.6	1	島貫 叶多	長井小	小4	B5	14	1:02.0
2	大巻 征真	西根小	小6	E5	19	48.6	2	泉澤 玖美	梨郷小	小3	D5	19	1:00.7	2	志田 大雅	手ノ子小	小3	D5	17	1:05.2
3	平 鷹景	致芳小	小3	A6	19	48.9	3	石山 湊	長井小	小4	E5	16	1:03.7	3	平 鷹景	致芳小	小3	A6	19	1:06.9
4	笹原 紘斗	東根小	小5	E5	19	50.5	4	遠藤 綾大	豊田小	小4	B5	19	1:04.0	4	鈴木優希花	荒砥小	小5	E5	16	1:07.9
5	木村 琴美	第一小	小5	E5	19	51.7	5	遠藤 蒼奈	小松小	小4	E5	16	1:05.9	5	安部 和花	平野小	小6	D5	19	1:10.1
6	高梨瑚太郎	荒砥小	小6	B5	19	52.0	6	渡部 志音	平野小	小6	ED5	16	1:06.6	6	梅津 天羽	長井小	小4	E5	17	1:11.9
7	大巻安禾莉	西根小	小3	E5	17	52.6	7	遠藤 暖奈	致芳小	小3	A5	16	1:11.9	7	長岡 昊佑	第一小	小3	D5	18	1:12.5
8	竹田 莉桜	荒砥小	小4	A5	14	52.9	7	会田 樹彩	添川小	小4	A5	18	1:11.9	8	小松 海来	致芳小	小6	A5	17	1:17.0
9	原 葉治朗	荒砥小	小4	B5	17	53.0	9	菅野 若斗	致芳小	小4	A5	14	1:15.1	9	村田 晴	伊佐沢小	小4	B5	15	1:18.4
10	沼澤 綺那	致芳小	小4	A5	16	53.1	10	馬下 優弥	鮎貝小	小6	E5	14	1:17.0	10	菅野 夏妃	長井小	小3	A5	14	1:19.5
10	遠藤 暖奈	致芳小	小3	A5	16	53.1								10	馬下 智貴	鮎貝小	小5	E5	14	1:19.5

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	高梨瑚太郎	荒砥小	小6	B5	19	57.4	1	小関 唯聖	平野小	小6	A6	23	36.0	1	紺野 葵李	東根小	小5	C6	22	47.9	
1	大巻 征真	西根小	小6	E5	19	57.4	2	原田 小雪	荒砥小	小5	E5	22	39.0	2	沼澤 柊人	東根小	小6	C6	22	49.2	
3	岡部 稟子	蚕桑小	小5	C6	19	1:01.3	3	今野 佑晟	平野小	小6	D5	22	39.3	3	渡部 莉子	長井小	小6	C6	22	50.8	
4	木村 琴美	第一小	小5	E5	19	1:01.7	3	青木 大樹	平野小	小5	D5	22	39.3	4	青木 冬香	平野小	小6	D5	22	50.9	
5	色摩 倫	致芳小	小4	A6	19	1:02.0	5	紺野 葵李	東根小	小5	C6	22	39.4	5	石塚 美咲	致芳小	小5	C6	22	52.1	
6	遠藤 綾大	豊田小	小4	B5	19	1:04.6	6	横山 侑史	長井小	小5	C6	21	39.7	6	佐藤 林檎	豊田小	小6	D5	22	52.3	
7	後藤 叶友	荒砥小	小4	B5	17	1:05.8	7	長谷部 昊也	蚕桑小	小6	C6	21	40.1	7	小浦 映菜	長井小	小5	C6	22	54.0	
8	泉澤 玖美	梨郷小	小3	D5	19	1:06.0	8	山口 広起	荒砥小	小6	B5	22	40.6	8	小形さくら	東根小	小5	C6	21	55.6	
9	小林 侑河	平野小	小5	D5	16	1:06.4	9	新野 稟	西根小	小6	C6	23	40.7	9	宮澤ななせ	鮎貝小	小5	C6	22	56.1	
10	安部 和花	平野小	小6	D5	19	1:07.1	10	高橋菜々花	西根小	小6	C6	22	40.8	10	山口なのは	西根小	小5	D5	20	56.5	
							10	佐々木奏雅	荒砥小	小5	E5	22	40.8								

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	高橋菜々花	西根小	小6	C6	22	46.0	1	小関 唯聖	平野小	小6	A6	23	49.2
2	後藤 光輝	第一小	小5	BD5	22	48.2	2	新野 稟	西根小	小6	C6	23	50.8
2	須藤 愛精	平野小	小4	D5	22	48.2	3	今野 佑晟	平野小	小6	D5	22	51.0
4	相田 怜	長井小	小4	C6	21	53.4	4	手塚 瑛大	第一小	小5	D5	21	51.6
5	樋口 琉南	鮎貝小	小5	C6	21	53.5	5	青木 冬香	平野小	小6	D5	22	51.9
6	村上 心花	西根小	小5	A6	22	54.2	6	高橋 柊心	西根小	小5	C6	22	52.2
7	小林 凛	蚕桑小	小5	A6	22	54.8	6	新野 美生	蚕桑小	小6	A6	23	52.2
8	古口 莉子	致芳小	小5	A6	21	56.6	8	金子 凛音	蚕桑小	小5	C6	22	52.4
9	鈴木 咲良	長井小	小6	B5	22	57.1	9	石塚 美咲	致芳小	小5	C6	22	52.6
10	会田 咲雪	添川小	小6	A6	22	57.4	10	山口 広起	荒砥小	小6	B5	22	52.8

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

JSCA新年フェスティバル水泳競技大会

期日 2020年1月11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
青木さくら	平野小	5年	B	50	背泳ぎ	41秒70	7位
				100	背泳ぎ	1分32秒01	3位
飯澤 堇怜	伊佐沢小	6年	C	50	自由形	32秒09	9位
				100	自由形	1分05秒61	7位
				200	自由形	2分25秒30	8位
嶋貫ひより	長井小	6年	C	50	平泳ぎ	38秒22	6位
				100	平泳ぎ	1分21秒22	3位
井上 凜	長南中	2年	D	100	バタフライ	1分14秒83	9位
				200	バタフライ	2分39秒07	3位
				800	自由形	10分24秒86	20位
伊藤 樺音	長南中	2年	D	800	自由形	10分25秒41	21位
鈴木 佑実	長南中	2年	D	800	自由形	10分34秒54	22位
佐原 陸希	米興高	1年	E	50	バタフライ	31秒98	8位
				100	バタフライ	1分10秒26	7位
				200	バタフライ	2分40秒55	5位
島田ひかる	長井高	1年	E	50	背泳ぎ	31秒81	4位
				50	自由形	28秒52	7位
				100	背泳ぎ	1分08秒53	6位
石山 恭	長南中	2年	D	200	平泳ぎ	2分41秒63	9位
高橋 奏翔	長井高	1年	E	100	平泳ぎ	1分09秒58	9位
				400	個メ	5分01秒89	6位
外山 柗晃	長井工	1年	E	200	バタフライ	2分30秒74	8位
山口 陽向	長井高	1年	E	200	背泳ぎ	2分22秒08	6位

C女子4×50mメドレーリレー							
岡部夏季・嶋貫ひより・飯澤堇怜・穴沢咲良	2分17秒83	4位					
D女子4×100mメドレーリレー							
伊藤樺音・鈴木佑実・井上凜・渡邊南泉	5分02秒84	6位					
D男子4×100mメドレーリレー							
外山颯寛・石山恭・古名逞真・村上優	4分47秒55	9位					
E男子4×100mメドレーリレー							
山口陽向・高橋奏翔・外山柗晃・佐藤大平	4分25秒57	9位					
C女子4×50mフリーリレー							
嶋貫ひより・飯澤堇怜・穴沢咲良・岡部夏季	2分05秒50	8位					
D女子4×100mフリーリレー							
渡邊南泉・鈴木佑実・伊藤樺音・井上凜	4分33秒59	8位					
D男子4×100mフリーリレー							
石山恭・村上優・古名逞真・外山颯寛	4分18秒12	12位					
E男子4×100mフリーリレー							
高橋奏翔・山口陽向・佐藤大平・外山柗晃	4分04秒56	10位					

予 選

氏名	学校名	学年	区分	距離	種目	タイム	順位
青木さくら	平野小	5年	B	50	背泳ぎ	41秒83	決勝へ
				100	背泳ぎ	1分31秒68	決勝へ
				100	個メ	1分38秒39	15位
熊坂 雪花	鮎貝小	5年	B	50	バタフライ	37秒66	21位
				100	自由形	1分16秒14	39位
				100	個メ	1分28秒38	24位
伊藤 心音	平野小	5年	C	50	バタフライ	37秒28	20位
				100	自由形	1分10秒83	26位
				200	自由形	2分32秒68	11位
岡部 夏季	長井小	5年	C	50	背泳ぎ	37秒16	14位
				50	自由形	33秒22	37位
				100	背泳ぎ	1分20秒60	14位
嶋貫ひより	長井小	6年	C	50	平泳ぎ	38秒52	決勝へ
				100	平泳ぎ	1分21秒96	決勝へ
				200	個メ	2分43秒50	10位

氏名	学校名	学年	区分	距離	種目	タイム	順位
飯澤 堇怜	伊佐沢小	6年	C	50	自由形	30秒31	決勝へ
				100	自由形	1分05秒73	決勝へ
				200	自由形	2分26秒12	決勝へ
穴沢 咲良	小国中	1年	C	50	自由形	31秒41	14位
				100	自由形	1分09秒22	19位
				100	個メ	1分20秒40	15位
山川 結愛	長北中	1年	D	50	自由形	34秒92	29位
				100	自由形	1分13秒83	30位
				200	自由形	2分37秒28	29位
井上 凜	長南中	2年	D	100	バタフライ	1分14秒61	決勝へ
				200	バタフライ	2分40秒26	決勝へ
伊藤 樺音	長南中	2年	D	200	背泳ぎ	2分39秒42	13位
				400	自由形	5分02秒44	10位
鈴木 佑実	長南中	2年	D	200	自由形	2分24秒89	17位
				400	自由形	5分11秒45	13位
渡邊 南泉	長南中	2年	D	50	背泳ぎ	35秒93	12位
				100	自由形	1分09秒59	24位
				200	個メ	2分54秒63	27位
土屋 優月	長南中	2年	D	50	平泳ぎ	43秒31	12位
				100	平泳ぎ	1分36秒30	18位
				200	平泳ぎ	3分25秒12	12位
佐原 陸希	米興高	1年	E	50	バタフライ	32秒60	決勝へ
				100	バタフライ	1分10秒61	決勝へ
				200	バタフライ	2分40秒83	決勝へ
島田ひかる	長井高	1年	E	50	背泳ぎ	32秒16	決勝へ
				50	自由形	28秒79	決勝へ
				100	背泳ぎ	1分09秒24	決勝へ
後藤 すず	九里高	2年	E	50	自由形	30秒77	20位
				100	平泳ぎ	1分28秒39	10位
船山 大雅	豊田小	5年	C	50	自由形	31秒78	38位
				100	自由形	1分09秒86	25位
				200	自由形	2分32秒31	13位
高橋安以太郎	小国小	6年	C	50	バタフライ	35秒52	19位
				100	自由形	1分10秒92	28位
				100	個メ	1分24秒18	14位
古名 逞真	長南中	1年	D	50	バタフライ	31秒28	16位
				100	バタフライ	1分10秒65	17位
				200	個メ	2分37秒99	17位
村上 優	長北中	1年	D	50	自由形	30秒15	48位
				100	自由形	1分04秒79	38位
				200	自由形	2分23秒46	25位
外山 颯寛	長南中	2年	D	50	バタフライ	32秒44	19位
				200	個メ	2分40秒68	19位
				400	個メ	5分41秒37	16位
石山 恭	長南中	2年	D	50	自由形	28秒72	26位
				100	平泳ぎ	1分13秒48	10位
				200	平泳ぎ	2分40秒81	決勝へ
高橋 奏翔	長井高	1年	E	100	平泳ぎ	1分10秒06	決勝へ
				200	個メ	2分19秒23	13位
				400	個メ	5分00秒00	決勝へ
山口 陽向	長井高	1年	E	100	背泳ぎ	1分06秒49	11位
				200	背泳ぎ	2分27秒90	決勝へ
				200	個メ	2分24秒45	15位
佐藤 大平	長井高	1年	E	50	自由形	28秒50	26位
				100	自由形	1分03秒47	33位
				200	自由形	2分17秒96	28位
外山 柗晃	長井工	1年	E	50	バタフライ	31秒00	22位
				100	バタフライ	1分09秒44	16位
				200	バタフライ	2分32秒34	決勝へ

年齢区分 B → 10歳以下 C → 11歳～12歳
D → 13歳～14歳 E → 15歳以上

いつもここにいるスポーツのヒーロー

長井高校1年 打田ゆらら

「サボるなあ、すぐ始めないとブタちゃんになっぞー」彼のお決まりの冗談が屋内プールの壁に響き渡る。あらゆる年齢の子ども達が笑い、彼の大きくキシキシ音を出す車イスの周りに、ニッコリ微笑みながら集まる。水泳の練習は、大変で苦しいときもあるが、私の水泳のコーチである伊藤コーチのおかげで、いつも水泳は楽しく充実している。

十年前、私はスイミングの会員になった。そのとき私は、水泳にあまり興味はなく、退屈な運動だと思っていた。しかし伊藤コーチとの出会いによって、私の水泳に対する姿勢が変わり、それ以来彼はずっと私のコーチだ。オリンピックとパラリンピックを目の前にひかえ、私たちは世界中からやって来るスポーツのヒーローを称賛するだろう。しかし今日、自分のコーチについての勇敢な話をしたいと思う。彼はその辺にいそうな人だが、人を教える才能を持っている、私にとってはスポーツのヒーローなのだ。

なぜ彼が車イスに乗って私のコーチになったのか、そしてどうやって水泳の専門家になったのだろうか、私はずっと思っていた。ある日私は、練習の後で勇気を振りしぼって彼に尋ねた。「コーチは以前・・・水泳の選手だったんですか？」彼は淡々と応えた。「事故があったのが、高校2年生のインターハイのわずか一週間前だった。水中に飛び込んだときに負傷してしまってね。体が水没して肺は水浸し。昏睡状態になったんだ。目が覚めたとき、体が麻痺していて、頭しか動かさなかった。いろんな管やら線やらを巻きつけられて、人工呼吸器なしでは呼吸ができなかった。最初はリハビリを続けたら完治できるし、一生懸命に頑張れば、また泳げるようになると思ったんだよ。一生懸命にリハビリをして上半身の感覚だけは戻ったけど、でもやはり、もう二度と歩いたり泳いだりするのは無理なんだあって、次第に受け入れるようになったんだ。」私は固まってしまい、何と言ってよいのか分からなかった。「きっと大変だったはずですよ。」彼はうなずいて言った。「そうだなあ。最初はどうしていいかさっぱり分からなかった。もう父親になって自分の子どもを育てることはできないと医者から言われた。結婚できないだろうし、子どもがいらないならどんな生きがいがあるんだろうかと思ったよ。子どもも水泳も大好きだから。だからコーチとして働き、若いスイマーがその可能性を発揮できるように役に立ちたいと心に決めただ。ただ自分の何かを残したい。自分の証っていうものを。」コーチの話は短かったが、その話から彼の生きることへの熱意とエネルギーが伝わってきて、コーチのことや彼が体験してきたことをより深く理解できた。

私のコーチが本当に特別なのは、彼が私たちみんなのことが大好きで、家族のように扱ってくれることだ。私にとって彼は第二の家族の一人だ。彼は人がそれぞれどのように努力しているのかをちゃんと理解し、自信を与えて、直面している精神的な壁を和らげるような手助けをしてくれる。彼は私たちがうまくいかないときでも親身になってくれる。忍耐強く熱意にあふれている。私たちと一緒にコーチがプールに入るかどうかなど問題ではない。彼はいつも私たちのすぐそばにいてくれる。

誰もが比類のない才能を与えられていることを、私は伊藤コーチから学んだ。たとえ2020年東京オリンピックの選手のように有名でなくても、誰もが他の誰かのヒーローになる可能性を持っている。伊藤コーチは、水泳に向かう私の熱意と水泳を愛する気持ちに火をつけ、私を彼のスイミング・ファミリーに迎えてくれた。だからこそ私はとても感謝しているし、だからこそ彼は私のヒーローなのだ。

※ 英語弁論大会で発表された英文を和訳した文章です。結果も優勝されていました。おめでとうございます！

2月・3月の行事予定

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

2月(2月1日～2月29日)の受け付けについて

退会届 令和2年3月31日退会

休会届 令和2年3月1日～3月31日休会(最長3ヶ月まで)

3月(4月1日～4月30日)の受け付けについて

退会届 令和2年4月30日退会

休会届 令和2年4月1日～4月30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2月20日(3月分)・3月23日(4月分)です。

～ 12月号水しぶきクイズ当選者 ～

水しぶき12月号クイズの答えは①「ドーナツ」②「コーラ」③「アイス」

④「カステラ」でした！かんたんだったかな！？☆また参加してね☆

A4 コース 児玉 蒼空くん A5 コース 安部 いろはさん

B4 コース 小関 志歩さん C4 コース 羽田 凜花さん

C6 コース 井上 更さん D4 コース 長岡 莉亜奈さん

D5 コース 泉澤 祐太くん E1 コース 鈴木 蒼空くん

E3 コース 色摩 祐星くん E5 コース 飯澤 莉栖さん

編集後記

雪が降らなくて移動がとても楽で良い冬ですが、スキーや雪関係のお仕事をされている方々は大変なようですね。雪は無くてもインフルエンザは流行していますので十分お気を付けください！

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)