



水しぶき

2021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 2021年2月5日

気づきと成長

選手コース

山口 陽向

私が水泳を始めて14年目になります。今までの水泳人生において、大きく2回の転機がありました。

一つ目は中学3年生の時、県縦断駅伝に選ばれ陸上に会ったことです。それがきっかけでトライアスロンという競技に出会い、取り組む事になりました。トライアスロンとは「swim」「bike」「run」の3種目を続けて行う過酷なスポーツです。その練習は bike:100km、run:100km、swim:5kmなどのメニューなどがあり、始めた頃はついていくことすらできませんでした。しかし、ハードな練習に耐える事により水泳では使わない陸上特有の筋肉がつき、これにより「体力」と「自信」という武器をつけることができました。

二つ目はコロナウイルスの影響で泳げない日々が続いた事です。この自粛期間中、自分の水泳に対する意識が大きく変わりました。

私は小学生の頃から選手コースで練習してきました。毎日泳ぐ事が日常の一部になっていたため、泳げる事が当たり前だという考えが染み付いていました。

しかし、コロナウイルスの影響でプールが使えなくなり、はじめは少し嬉しかった休みも、毎日練習していた自分にとっては次第に退屈な時間になっていき、「泳ぎたい」という気持ちが強く芽生え、そして「自分は水泳が好きなのだ」と改めて気づきました。約3カ月の休みを経てプールに戻った時、慣れ親しんだプールの匂いや湿度、雰囲気を感じてきました。いざ、泳いでみると水の感触や力の加減がしっくりきませんでしたが、泳げる事が嬉しくて仕方がなかったのを覚えています。プールが再開した喜びとともに、毎日練習できたことは当たり前ではないという事を実感しました。そして泳げる事が嬉しくて水泳に没頭し、のめり込むように練

習をしていきました。その結果、ベストタイムを5秒縮め、中学3年生の時に逃した東北大会にようやくやぐ高校2年生の秋に出場することが出来ました。とても嬉しかったです。

コロナウイルスの感染拡大によって失われたものはたくさんありますが、マイナスな面も捉え方を変えるとプラスなことも沢山あると思います。マイナスのことだけを考えると行き詰ってしまうと思うのでプラス思考でいることが私は大切だと思います。

偉そうなことをたくさん書きましたが、私には体格やタイムに恵まれない期間が長くありました。しかし、辞めずにここまで続けてこられたのは、競い合った仲間と伊藤コーチをはじめとするコーチ陣の方々や両親のおかげです。

「好きな事は頑張れる。好きな事は楽しめる。そしていつか、結果はついてくると信じて、残された時間のなかで日々の練習を重ね、精一杯の努力をしていきます。

新年フェスティバル水泳競技大会



100m自由形 優勝
200m自由形 準優勝
高橋安以太郎選手



50m背泳ぎ 3位
100m背泳ぎ 準優勝
岡部 夏季選手



100m個人メドレー 3位
熊坂 雪花選手



200m背泳ぎ 3位
山口 陽向選手



50mバタフライ 3位
100mバタフライ 準優勝
佐原 陸希選手

2020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	渋谷 愛美	東根小	小4	E5	19	2:04.0	1	和久井博斗	豊田小	小6	A6	23	1:35.9	1	渡部 雅俊	平野小	小5	E5	13	55.5
2	川上 琉月	長井小	小5	E5	18	2:04.4	2	佐藤 咲愛	蚕桑小	小6	A6	23	1:37.9	2	佐藤 千晶	鮎貝小	小3	C5	13	57.0
3	長澤 和	小松小	小6	E5	19	2:08.1	3	原田 小雪	荒砥小	小6	E5	23	1:39.2	3	小笠原愛珠	平野小	小4	B5	13	1:00.7
4	海老名 英	荒砥小	小4	E5	19	2:09.1	4	後藤 光輝	第一小	小6	D5	22	1:40.3	4	四釜 空	大塚小	小3	B5	12	1:00.9
5	高橋 梨桜	荒砥小	小4	B5	17	2:09.4	5	中村 璃楽	鮎貝小	小5	E5	22	1:40.9	5	佐藤 妃奈	長井小	小3	B5	12	1:03.1
5	長谷部 成	蚕桑小	小5	C6	19	2:09.4	6	小関 愛花	荒砥小	小6	E5	22	1:41.0	6	安部 真桜	豊田小	小3	D5	13	1:03.3
7	小池 琉嘩	長井小	小4	E5	19	2:11.3	7	相田 怜	長井小	小5	C6	22	1:41.3	7	梅津龍之介	長井小	小3	C5	12	1:05.2
8	泉澤 祐太	梨郷小	小6	D5	17	2:11.6	8	横山 侑史	長井小	小6	C6	22	1:41.6	8	ハンダーマン結愛	第一小	小4	B5	13	1:06.4
9	渡部 心温	第一小	小4	D5	19	2:12.8	8	金子 凜音	蚕桑小	小6	C6	23	1:41.6	9	高橋 凜音	東根小	小4	A5	12	1:07.3
10	沼澤 綺那	致芳小	小5	A5	17	2:13.2	10	小浦 映菜	長井小	小6	C6	22	1:41.8	9	宮澤 奏斗	荒砥小	小6	E5	13	1:07.3
11	小林 侑河	平野小	小6	D5	19	2:13.4	11	飯澤 一翔	長井小	小6	C6	23	1:42.5	11	湯澤 悠也	長井小	小4	D5	12	1:07.5
12	遠藤 蒼奈	小松小	小5	E5	19	2:13.8	12	川部 聡太	荒砥小	小6	B5	21	1:44.4	12	高橋 一平	西根小	小3	E5	13	1:09.3
13	新野由佳梨	添川小	小6	E5	18	2:14.1	13	井上 莉瑚	致芳小	小6	A6	22	1:44.5	13	鈴木 優亜	長井小	小5	E5	13	1:09.5
14	大澤 穂花	長井小	小5	E5	17	2:14.7	14	須藤 愛緒	平野小	小5	D5	22	1:44.7	14	町田 夢果	平野小	小2	E5	13	1:10.2
15	安部いろは	平野小	小5	A6	18	2:14.9	15	長谷川心暖	第二小	小5	E5	22	1:46.2	15	渡部 芽生	小松小	小4	B5	12	1:10.3

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	泉澤 祐太	梨郷小	小6	D5	17	49.1	1	遠藤 蒼奈	小松小	小5	E5	19	1:00.0	1	遠藤 莉桜	平野小	小5	A6	19	1:10.2
2	山口 唯斗	東根小	小5	A6	18	49.3	2	伊藤 稜真	第二小	小4	D5	17	1:03.3	2	渡部 心温	第一小	小4	D5	19	1:10.3
3	渋谷 愛美	東根小	小4	E5	19	49.8	3	荒生 陽向	荒砥小	小3	BE5	14	1:05.3	3	鈴木 陸斗	長井小	小5	E5	17	1:10.9
4	鈴木日向多	手ノ子小	小5	B5	16	50.3	4	片倉 暖惟	平野小	小4	A5	15	1:08.0	4	新野 蒼介	東根小	小5	E5	16	1:14.4
5	長澤 和	小松小	小6	E5	19	50.7	5	高石 葵南	長井小	小5	B5	14	1:10.2	5	梅津 莉央	荒砥小	小6	E5	16	1:14.7
6	海老名 英	荒砥小	小4	E5	19	51.4	6	菅野 若斗	致芳小	小5	A5	16	1:11.5	6	布施 琳那	平野小	小4	E5	16	1:14.8
7	遠藤 莉桜	平野小	小5	A6	19	51.6	7	山水 佑真	長井小	小3	C5	14	1:15.1	7	狩野 柊成	長井小	小4	D5	17	1:15.5
8	沼澤 綺那	致芳小	小5	A5	17	52.5	8	長谷川蓮季	荒砥小	小4	E5	14	1:17.5	8	下嶋 大晴	平野小	小6	B5	15	1:18.0
8	齋藤 和	荒砥小	小3	A5	17	52.5	9	坂野 佑豪	長井小	小3	B5	14	1:18.1	8	馬下 智貴	鮎貝小	小6	E5	15	1:18.0
10	川上 琉月	長井小	小5	E5	18	53.2	10	新野 美咲	西根小	小3	C5	15	1:18.7	10	坂野 佑豪	長井小	小3	B5	14	1:24.1

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	泉澤 祐太	梨郷小	小6	D5	17	1:01.5	1	青木 大樹	平野小	小6	D5	22	37.1	1	荒生 創央	荒砥小	小6	B5	22	46.1	
2	渡部 心温	第一小	小4	D5	19	1:02.2	2	後藤 光輝	第一小	小6	D5	22	37.6	2	井上 莉瑚	致芳小	小6	A6	22	50.6	
3	遠藤 蒼奈	小松小	小5	E5	19	1:04.0	3	原田 小雪	荒砥小	小6	E5	23	38.1	3	後藤 光輝	第一小	小6	D5	22	50.7	
4	海老名 英	荒砥小	小4	E5	19	1:05.0	4	小関 愛花	荒砥小	小6	E5	22	39.2	4	跡 愛菜	長井小	小5	D5	21	51.0	
5	須藤 杏恋	平野小	小3	D5	19	1:05.4	5	横山 侑史	長井小	小6	C6	22	39.7	5	梅津結衣菜	第一小	小4	D5	21	53.2	
6	長澤 和	小松小	小6	E5	19	1:05.5	6	中村 璃楽	鮎貝小	小5	E5	22	40.1	6	鈴木 快尚	長井小	小6	C6	21	54.1	
7	紺野 瑠葉	荒砥小	小5	D5	16	1:05.7	7	飯澤 一翔	長井小	小6	C6	23	40.6	7	石山 湊	長井小	小5	E5	20	56.0	
8	梅津 春吾	長井小	小4	B5	18	1:05.9	8	笹原 絃斗	東根小	小6	E5	21	41.0	8	泉澤 玖美	梨郷小	小4	D5	20	57.7	
9	渋谷 愛美	東根小	小4	E5	19	1:06.0	9	小浦 映菜	長井小	小6	C6	22	41.2	9	古口 莉子	致芳小	小6	A6	21	1:00.6	
10	川上 琉月	長井小	小5	E5	18	1:07.2	9	高橋 柊心	西根小	小6	C6	22	41.2								

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	後藤 光輝	第一小	小6	B5	22	49.3	1	佐々木陽矢	荒砥小	小5	E5	21	46.8
2	高梨瑚太郎	白鷹中	中1	E5	21	49.7	2	青木丈一郎	平野小	小6	D5	22	49.9
3	孫田 翼	第一小	小6	E5	21	50.6	3	中村 璃楽	鮎貝小	小5	E5	22	51.0
4	色摩 陽乃	致芳小	小6	A6	21	51.5	3	小関 愛花	荒砥小	小6	E5	22	51.0
5	笹原 絃斗	東根小	小6	E5	21	51.7	5	青木 大樹	平野小	小6	D5	22	51.1
6	長岡 昊佑	第一小	小4	D5	20	53.0	6	小浦 映菜	長井小	小6	C6	22	51.4
7	古口 莉子	致芳小	小6	A6	21	53.4	6	高橋 柊心	西根小	小6	C6	22	51.4
8	相田 怜	長井小	小5	C6	22	56.0	8	高梨瑚太郎	白鷹中	中1	E5	21	51.9
9	色摩 倫	致芳小	小5	AC6	20	59.8	9	井上 莉瑚	致芳小	小6	A6	22	52.6
10	和久井麻央	豊田小	小3	A6	20	1:04.9	10	後藤 叶友	荒砥小	小5	B5	20	52.9



2020年度(6月~1月) がんばったで賞 表彰者

A4	井上 瑞己 遠藤 由唯	青木 歩未	船山 龍尋	小笠原唯乃	小形 颯真	鈴木 煌斗	橋本 春希	松本 佐和	熊坂歩乃嘉
A5	遠藤 颯	片倉 暖唯	手塚 楓翔	児玉 蒼空	今野 彩芭	菅野 暖真	加藤 諒	三澤 夢	小林 咲結
A6	色摩 陽乃	平 鷹景	金田 結衣						
B4	二宮 啓輔	布施 美結	小関 志歩	平 希羽	梅津 結人	梅津 杏実	小嶋 心結		
B5	佐藤 妃奈	渡部 芽生	高橋 頼叶	小笠原冬真	鈴木 凌	斎藤 里桜	高橋 空真	青木 耕介	土屋 珠乃
C4	今野 央翔	牛澤 春佳	小口 來茉	平 葵衣	那須 悠妃	平 美羽音			
C5	鈴木結里奈	佐藤 千晶	新野 美咲	田口 陽葵	遠藤愛珠香	遠藤菜々香			
C6	金子 凜音	小浦 映茉	横山 侑史	鈴木 快尚					
D4	北原 希桜 鈴木 れみ	鈴木 日毬	安仲 歩	佐藤 奏翔	梅津 冬真	佐藤 湊	佐藤 陽介	須藤 大翔	須藤 大和
D5	志田 大雅	佐藤すみれ	泉澤 祐太	伊藤 稜真	安部 颯希	渡部 叶愛	木村 文飛	田林 叶真	
E1	神藤 美優	佐藤 美岬	鈴木 陽大	渡辺 悠介					
E2	高石 彩央	梅津 悠生	岡部 葵	浅野 敦生	堀江勝之宥	金田将之介	佐藤 恭弥		
E3	須田 雄貴	佐藤 暖	高橋 繫心	我妻 聖都	大嶋 杏奈				
E4	大谷部璃空	沼澤 絆	色摩 祐星	山川 怜桜	原田 暁人	大澤 瑠夏	船山結衣(DE4)		
E5-①	高石 朔玖	佐野真之介	高橋 一平	佐藤琉煌空	亀井紗豊美				
E5-②	原田 小雪	佐々木奏雅	須藤 眺雅	渡部 真南	高橋 大悟	奥山 紘賢	竹田 瑛飛		



2020年度(6月~1月) がんばったで賞 表彰者



がんばったで賞
おめでとうございます!



6年生の皆さんへ 2月は各種届け出の時期です☆

◆スイミングを継続する場合 継続届

◆続けるか迷っている場合 保留届

◆3月末でやめる場合 退会届(要印鑑)

のいずれかを提出してください☆

※3月になってから提出すると4月分の会費を頂いてしまうのでご注意ください
！！！！

◎詳しくはスイミングセンター窓口までお問い合わせ下さい。

2月より金曜日の乗車バスが変わりました★

D4コース 金曜日 16:30～			D5コース 金曜日 17:30～		
飯豊方面	行き	2号車	飯豊方面	行き	1号車
	帰り	1号車		帰り	
豊田方面	行き	2号車	豊田方面	行き	2号車
	帰り			帰り	



○各曜日、それぞれ利用するバスをしっかりと確認しましょう★

《バスに乗っているときのお約束》

- ・手指の消毒をして乗車し、必ずマスクを着用しましょう。
- ・席を立たずにきちんと座りましょう。(シートベルト着用もお願いします)
- ・窓から顔や手を出さないようにしましょう。
- ・できるだけ会話しないようにしましょう。大きな声で騒がないように！
- ・ゆずりあって座り、他のお友だちと仲良くしましょう。
- ・バスの中は飲食禁止となっています。お菓子など、持ってこないようにしましょう。

新年フェスティバル水泳競技大会

期日 2021年1月9日～11日
会場 鶴岡市民プール（短水路）

氏名	学校名	学年	区分	距離	種目	タイム	順位
熊坂 雪花	鮎貝小	6年	C	50	自由形	32秒39	16位
				100	自由形	1分10秒07	11位
				100	個メ	1分21秒33	3位
伊藤 心音	平野小	6年	C	50	バタフライ	34秒25	6位
				100	バタフライ	1分14秒13	4位
				200	個メ	2分42秒09	7位
岡部 夏季	長井小	6年	C	50	背泳ぎ	34秒14	3位
				100	背泳ぎ	1分13秒39	準優勝
				200	個メ	2分45秒96	8位
飯澤 董怜	長南中	1年	D	100	自由形	1分04秒82	8位
				200	自由形	2分19秒60	9位
				400	自由形	5分04秒55	5位
穴沢 咲良	小国中	2年	D	50	バタフライ	33秒55	11位
				50	自由形	30秒55	12位
				100	自由形	1分08秒42	17位
島田ひかる	長井高	2年	E	50	自由形	28秒36	6位
				100	背泳ぎ	1分06秒91	4位
磯井 七海	米中高	2年	E	50	バタフライ	32秒65	5位
				50	自由形	29秒72	14位
佐原 陸希	米興高	2年	E	50	バタフライ	31秒42	3位
				100	バタフライ	1分10秒10	準優勝
船山 大雅	豊田小	6年	C	50	自由形	29秒84	6位
				100	自由形	1分06秒18	4位
				50	自由形	29秒11	4位
高橋安以太郎	長南中	1年	C	100	自由形	1分03秒49	優勝
				200	自由形	2分20秒31	準優勝
				50	自由形	27秒09	6位
村上 優	長北中	2年	D	100	自由形	59秒74	7位
				400	自由形	4分37秒25	4位
山口 陽向	長井高	2年	E	200	背泳ぎ	2分16秒91	3位
高橋 奏翔	長井高	2年	E	100	平泳ぎ	1分08秒57	6位
				200	平泳ぎ	2分29秒12	5位

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

10月号 水しぶきクイズ当選者

10月号クイズの答え ①「○」 ②「×」 ③「○」 ④「×」 ⑤「○」
⑥「×」 ⑦「○」 でした！

正解者がすくないので問題がむずかしかったですね(^^;) ;)

A5 コース 小林 咲結さん D5 コース 泉澤 玖美さん
D5 コース 梅津結衣菜さん E4 コース 遠藤 滯奈さん

以上のみなさんでした☆

また参加してね☆



2月・3月の行事予定

日	曜	行事予定	日	曜	行事予定
1	月	水泳教室休み	1	月	
2	火		2	火	
3	水	休館日	3	水	休館日
4	木		4	木	
5	金		5	金	
6	土		6	土	
7	日		7	日	
8	月		8	月	
9	火		9	火	
10	水	休館日	10	水	休館日
11	木	水泳教室休み	11	木	
12	金		12	金	
13	土		13	土	
14	日		14	日	
15	月		15	月	
16	火		16	火	
17	水	休館日	17	水	休館日
18	木		18	木	
19	金		19	金	進級テスト
20	土		20	土	祝日水泳教室 進級テスト
21	日		21	日	
22	月		22	月	進級テスト
23	火	水泳教室休み	23	火	進級テスト
24	水	休館日	24	水	休館日
25	木		25	木	進級テスト
26	金		26	金	水泳教室休み
27	土		27	土	水泳教室休み
28	日		28	日	プール水交換と清掃の ため4月4日までプー ル閉鎖・水泳教室休み
			29	月	
			30	火	
			31	水	

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28日)の受け付けについて

退会届 令和3年3月31日退会

休会届 令和3年3月1日～3月31日休会(最長3ヶ月まで)

3月(3月1日～3月31日)の受け付けについて

退会届 令和3年4月30日退会

休会届 令和3年4月1日～4月30日休会(最長3ヶ月まで)

水曜日と日、祭日以外の平日は18時まで提出して下さい。

(土曜日の受付は17時30分までとなりました)

振替日は2月20日(3月分)・3月20日(4月分)です。

編集後記

今年度は、雪がいらぬほど降り積もっています。昨年度ほとんど降らなくて快適だっただけにギャップ差がありすぎですね。そして危惧していた、緊急事態宣言が10都府県に再発令されてしまう事態となりました。県内でも毎日のように数名の方が感染されているようです。暗いニュースが多いこんな時期ですが、そんなときこそ気分を変えるためにも「水泳・プール」に来て思いっきり身体を動かしてリフレッシュしてほしいですね。今年度最後の6期を精一杯楽しみながら頑張って乗り越えていきましょう！

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)