



# 水しぶき

2019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 2019年12月7日

## マスターズ水泳

長井水泳連盟  
飯澤隆行

私が水泳を始めたのは、東北マスターズの反省会で、あるコーチが冗談で言った一言からでした。『来年から選手で出場しないと反省会に入れませんか』と言われ、勢いで『出てやる』と言ったものの、元々水泳経験があるわけではなく、小中学生の時に学校の授業で泳いで程度で、水泳に興味を持ったのは、娘が選手コースに入ったことがきっかけでした。選手コースに携わるようになり、競技役員の手伝いをしたり水泳連盟に入ったりしましたが、自分で泳ぐことはしていませんでした。二十五m自由形だったならターンも無いし勢いで何とかなるだろうと思いき、翌年の夏頃から練習を始め、二十五m自由形一種目にエントリーしました。泳いでみると二十五m泳いだだけで息があがり、やっと泳ぎ切れる状態でした。そこで二十五mを楽に泳ぐ為に、倍の五十m元泳を達成出来るように練習しました。練習を始めて間もない頃、東北マスターズの2週間後に行われるイーハトーブマスターズ水泳盛岡大会のリレーメンバーが足りないのので出てみないか？との話があり、せっかく練習しているのでその大会にも出ることにしました。イーハトーブでは二日間で個人種目の五十m自由形とリレーを四種目で五種目にエントリーしました。そこで練習目標を五十mから百mに延ばし、ターンの練習もすることにしました。初めは空回りして疲れるだけで全然前に進まず、ターンも足が壁に届かなかつたり近すぎたりと、なかなか思う様にいきませんでした。後で聞いた話ですが、コーチは誘ったもの的大丈夫だろうかと思っただけで見ていたとの事でした。やると決めたからには『諦めない』『絶対やる』とコーチや色々な人達には『アドバイスしてもらい、必死で練習しました。短い練習期間でしたが、皆のアド

バイスのおかげで大会では無事泳ぎ切る事が出来、また大会に出たいと思う様になりました。次は四泳法を練習して、違う種目で出場したいと思ひ練習し、翌年からは色々な種目に挑戦していきます。

マスターズ水泳で調べてみると『マスターズ水泳は、水泳の競技であり、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむものである』とあります。大会に出ている大先輩の方々もすごく元気で水泳を楽しんでいます。私も長く続けていきたいと思っています。これから目標は、親子・孫で混合リレーに出られる様に元気に楽しく練習していきたいと思っています。

長井市体育協会表彰式  
上段左から  
佐原陸希・後藤すず・島田ひかる・船山晃大・外山柊晃  
下段左から  
井上凜・嶋貫ひより・古名逞真・石山恭



AG大会  
200m自由形  
準優勝  
伊藤 心音

## D4コース



### スイミングをはじめたきっかけ

長井小1年 佐藤 璃空

わたしがスイミングをはじめたきっかけは、二つあります。まず一つは、かおをみずにつけられなかったからです。かおにすこしでもみずがかかるといやでした。二つめは、しょうがっこうのじゅぎょうですいえいがあるので、およげるようになりたかったからです。一人ではふあんだったのでおとうとといっしょにスイミングをならうことにしました。ならいはじめたときは、もぐるのもこわくて、せんせいの手をはなせませんでした。でも、せんせいにほめられるのがうれしくて、がんばることができました。いまでは、プールのなかで目をあけることができるようになりました。できなかったことができるようになることが、とてもうれしいです。25メートルが、およげるようになりたいです。いもうともスイミングをはじめたので、きょうだい三人で、これからもがんばりたいとおもいます。

## D5コース



# 2019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	遠藤琥太郎	平野小	小6	A5	14	1:52.7	1	小関 唯聖	平野小	小6	A6	23	1:37.2	1	長澤 和	小松小	小5	E5	13	52.3
2	佐々木陽矢	荒砥小	小4	E5	18	2:03.7	2	新野 稟	西根小	小6	C6	22	1:39.7	2	竹田 莉桜	荒砥小	小4	A5	13	54.0
3	島貫 心花	長井小	小6	B5	19	2:05.4	3	須藤 心優	第二小	小5	E5	22	1:39.9	3	岡崎 隼大	荒砥小	小3	E5	13	55.5
4	菊地 陽音	第二小	小6	D5	17	2:07.3	4	原田 小雪	荒砥小	小5	E5	22	1:41.8	4	平田 大悟	東根小	小4	A5	12	55.8
5	加藤 昂平	鮎貝小	小6	E5	18	2:08.7	5	小関 知弥	平野小	小6	E5	22	1:43.3	5	片倉 慎吾	平野小	小3	A5	13	56.7
6	船山 祥	鮎貝小	小5	C5	19	2:09.1	6	山口 広起	荒砥小	小6	B5	22	1:44.0	6	菅野 夏妃	長井小	小3	A5	13	58.4
7	今 音々	鮎貝小	小5	E5	19	2:09.4	7	小川 隼汰	小松小	小6	E5	21	1:44.3	7	大澤 穂花	長井小	小4	E5	12	59.5
8	梅津 健太	長井小	小5	E5	19	2:09.6	7	佐々木奏雅	荒砥小	小5	E5	22	1:44.3	8	会田 六花	添川小	小2	A5	12	1:02.2
9	孫田 翼	第一小	小5	E5	19	2:09.8	9	新野 美生	蚕桑小	小6	A6	23	1:44.6	9	佐々木紅美華	荒砥小	小3	E5	12	1:02.3
10	岡部 真子	蚕桑小	小5	C5	19	2:10.2	10	紺野 葵李	東根小	小5	C6	22	1:44.9	10	高橋さくら	致芳小	小5	A5	12	1:03.0
11	五十嵐彩矢可	第二小	小5	E5	18	2:10.6	11	金子 凜音	蚕桑小	小5	C6	22	1:45.0	11	豊嶋 奏生	荒砥小	小4	E5	12	1:03.1
12	伊藤 奈央	第一小	小5	A5	18	2:10.8	12	紺野 唯華	荒砥小	小6	D5	21	1:45.5	12	片倉 暖惟	平野小	小3	A5	13	1:03.8
13	泉澤 玖美	梨郷小	小3	D5	19	2:10.9	13	小浦 映菜	長井小	小5	C6	22	1:46.7	12	関崎 千那	東根小	小3	C5	13	1:03.8
14	会田 樹彩	添川小	小4	A5	18	2:11.2	14	今野 佑晟	平野小	小6	D5	21	1:47.1	14	山内 悠生	長井小	小2	C5	12	1:04.0
14	笹原 紘斗	東根小	小5	E5	19	2:11.2	15	和久井博斗	豊田小	小5	A6	22	1:48.0	15	遠藤里依紗	西根小	小5	E5	13	1:05.3

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	遠藤琥太郎	平野小	小6	A5	14	37.3	1	荒生 創央	荒砥小	小5	E5	18	59.9	1	志田 大雅	手ノ子小	小3	D5	16	1:02.2
2	加藤 昂平	鮎貝小	小6	E5	18	45.4	2	渡部紗織里	第一小	小5	E5	18	1:01.6	2	山川 紗永	荒砥小	小5	E5	18	1:02.9
3	山口 稜翔	伊佐沢小	小6	A5	18	45.8	3	志田 大雅	手ノ子小	小3	D5	16	1:02.9	3	平 鷹景	致芳小	小3	A5	17	1:06.7
4	梅津 健太	長井小	小5	E5	19	47.0	4	船山 祥	鮎貝小	小5	C5	19	1:03.7	4	鈴木優希花	荒砥小	小5	E5	14	1:08.3
5	孫田 翼	第一小	小5	E5	19	48.9	5	渡部 志音	平野小	小6	DE5	15	1:04.7	5	梅津 奏太	長井小	小6	B5	16	1:09.2
6	後藤 叶友	荒砥小	小4	B5	15	49.1	6	遠藤 綾大	豊田小	小4	B5	17	1:06.3	6	梅津 天羽	長井小	小4	E5	17	1:09.3
7	高梨瑚太郎	荒砥小	小6	B5	18	49.7	7	山口 稜翔	伊佐沢小	小6	A5	18	1:07.0	7	梅津 健太	長井小	小5	E5	19	1:10.0
8	笹原 紘斗	東根小	小5	E5	19	49.8	8	安部 愛士	第二小	小4	D5	17	1:07.4	8	伊藤 悠人	第二小	小5	D5	16	1:11.6
9	島貫 心花	長井小	小6	B5	19	50.0	9	泉澤 祐太	梨郷小	小5	D5	15	1:09.7	9	荒生 創央	荒砥小	小5	E5	18	1:12.5
10	平 鷹景	致芳小	小3	A5	17	50.4	10	三瓶 里紗	長井小	小4	E5	15	1:11.9	10	小松 海来	致芳小	小6	A5	15	1:18.3

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	遠藤琥太郎	平野小	小6	A5	14	58.0	1	小関 唯聖	平野小	小6	A6	23	35.2	1	佐藤 咲愛	蚕桑小	小5	A6	22	48.2
2	島貫 心花	長井小	小6	B5	19	1:00.0	2	小谷部将幸	蚕桑小	小6	C6	23	38.2	2	紺野 葵李	東根小	小5	C6	22	49.2
2	海老名 礼	荒砥小	小6	E5	19	1:00.0	3	紺野 唯華	荒砥小	小6	D5	21	38.7	3	須藤 愛緒	平野小	小4	D5	21	49.3
4	大巻 征真	西根小	小6	E5	18	1:00.2	4	新野 稟	西根小	小6	C6	22	38.9	4	渡部 莉子	長井小	小6	C6	22	49.5
5	本間 心菜	山形八小	小6	E5	18	1:00.9	5	菊地 祥	致芳小	小6	A6	21	39.6	5	酒井 花果	長井小	小5	D5	21	51.8
6	岡部 真子	蚕桑小	小5	C5	19	1:01.2	6	金子 凜音	蚕桑小	小5	C6	22	40.0	6	沼澤 悠人	東根小	小6	C6	22	52.6
7	後藤 叶友	荒砥小	小4	B5	15	1:01.6	6	原田 小雪	荒砥小	小5	E5	22	40.0	7	村上 心花	西根小	小5	A6B5	22	54.2
8	高梨瑚太郎	荒砥小	小6	B5	18	1:03.3	8	松田 青輝	荒砥小	小6	A6	21	40.2	8	小浦 映菜	長井小	小5	C6	22	54.3
9	今 音々	鮎貝小	小5	E5	19	1:03.5	8	紺野 葵李	東根小	小5	C6	22	40.2	9	船山 芽生	鮎貝小	小6	C6	21	54.4
10	菊地 陽音	第二小	小6	D5	17	1:03.6	10	佐藤 咲愛	蚕桑小	小5	A6	22	41.1	10	朝倉 愛海	伊佐沢小	小5	B5	20	54.5
10	色摩 倫	致芳小	小4	A6	19	1:03.6														

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	佐藤穂乃華	第一小	小6	D5	21	47.5	1	小関 唯聖	平野小	小6	A6	23	49.1
2	紺野 唯華	荒砥小	小6	D5	21	47.6	2	小谷部将幸	蚕桑小	小6	C6	23	50.6
3	佐藤 林檎	豊田小	小6	D5	21	51.5	3	新野 稟	西根小	小6	C6	22	50.9
3	後藤 光輝	第一小	小5	BD5	22	51.5	4	高橋 柊心	西根小	小5	C6	22	51.3
5	村上 心花	西根小	小5	A6B5	22	51.6	5	手塚 瑛大	第一小	小5	D5	21	51.6
6	今野 佑晟	平野小	小6	D5	21	51.9	6	紺野 心夢	東根小	小5	B5	21	51.8
7	樋口 琉南	鮎貝小	小5	C6	21	53.2	7	山口 広起	荒砥小	小6	B5	22	52.1
8	横山 未羽	第二小	小6	D5	21	53.7	8	渋谷 心美	東根小	小6	E5	22	52.3
9	酒井 花果	長井小	小5	D5	21	55.7	9	金子 凜音	蚕桑小	小5	C6	22	52.4
10	色摩 陽乃	致芳小	小5	A6	21	55.9	10	小浦 映菜	長井小	小5	C6	22	52.5

### 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

# YAMAGATA エージグループチャンピオンシップ水泳大会

期日 2019年11月9日～10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
熊坂 雪花	鮎貝小	5年	B	100	個メ	1分28秒12	6位
伊藤 心音	平野小	5年	B	50	自由形	33秒66	8位
				100	自由形	1分11秒83	4位
				200	自由形	2分34秒05	準優勝
飯澤 堇怜	伊佐沢小	6年	C	100	自由形	1分05秒84	7位
				200	自由形	2分22秒51	9位
嶋貫ひより	長井小	6年	C	50	平泳ぎ	39秒57	7位
				100	平泳ぎ	1分26秒73	8位
石山 恭	長南中	2年	D	200	平泳ぎ	2分42秒81	8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08秒84	9位
C女子4×50mフリーリレー							
飯澤堇怜・穴沢咲良・岡部夏季・嶋貫ひより						2分06秒44	9位
D女子4×100mフリーリレー							
伊藤樺音・渡邊南泉・井上凜・鈴木佑実						4分39秒72	10位

## 予選

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	5年	B	50	自由形	34秒94	11位
				100	自由形	1分19秒11	10位
				100	個メ	1分30秒52	決勝へ
伊藤 心音	平野小	5年	B	50	自由形	33秒25	決勝へ
				100	自由形	1分12秒47	決勝へ
				200	自由形	2分37秒01	決勝へ
岡部 夏季	長井小	5年	C	50	背泳ぎ	39秒49	20位
				100	背泳ぎ	1分22秒20	14位
				100	個メ	1分28秒61	26位
飯澤 堇怜	伊佐沢小	6年	C	100	バタフライ	1分17秒11	13位
				100	自由形	1分06秒05	決勝へ
				200	自由形	2分23秒61	決勝へ
嶋貫ひより	長井小	6年	C	50	平泳ぎ	39秒27	決勝へ
				100	平泳ぎ	1分26秒83	決勝へ
				200	個メ	2分51秒25	25位
穴沢 咲良	小国中	1年	C	50	自由形	31秒69	16位
				100	自由形	1分09秒08	17位
				100	個メ	1分21秒41	19位
山川 結愛	長北中	1年	C	50	自由形	35秒85	46位
				100	自由形	1分15秒48	38位
				100	個メ	1分28秒82	27位
伊藤 樺音	長南中	2年	D	100	背泳ぎ	1分14秒84	17位
				200	自由形	2分24秒29	18位
				400	自由形	5分01秒36	10位
鈴木 佑実	長南中	2年	D	100	自由形	1分07秒80	27位
				200	自由形	2分26秒65	20位
				400	自由形	5分04秒40	12位
井上 凜	長南中	2年	D	50	バタフライ	33秒27	11位
				100	バタフライ	1分12秒97	10位
				200	バタフライ	2分45秒47	10位
渡邊 南泉	長南中	2年	D	50	背泳ぎ	35秒56	11位
				50	自由形	32秒34	37位
				100	自由形	1分13秒46	45位
船山 大雅	豊田小	5年	B	50	自由形	32秒27	31位
				100	自由形	1分10秒40	23位
				200	自由形	2分35秒44	13位
高橋安以太郎	小国小	6年	C	50	バタフライ	36秒29	19位
				100	自由形	1分13秒51	26位
				100	個メ	1分24秒45	16位
石山 恭	長南中	2年	D	100	平泳ぎ	1分15秒60	15位
				200	平泳ぎ	2分44秒69	決勝へ
				200	個メ	2分38秒78	27位

# 12月・1月の行事予定

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

12月(12月1日～12月31日)の受け付けについて

退会届 令和2年1月31日退会

休会届 令和2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 令和2年2月29日退会

休会届 令和2年2月1日～2月29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「こがらし」でした!

みんなわかったかな? ☆また参加してね☆

A4 コース	梅津 千夏さん	B4 コース	石井 權 くん
C4 コース	横山 空羽さん	C5 コース	齋藤 夢叶くん
D4 コース	安仲 歩 くん	D5 コース	安部 真桜さん
E1 コース	沼澤 叶 さん	E3 コース	深澤 颯介くん
E3 コース	斯波 結衣香さん	E5 コース	町田 姫果さん

## 編集後記

置賜地区かなりの勢いでインフルエンザが流行しているようです! 「うがい・手洗い・ビタミンC」を忘れずに! その中でも一番は「手洗い」が大事だそうですよ。外から帰ったらまずは手洗いをするをクセにしよう!

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)