ドルフィンスイミングスクール通信

JSO主催春季全国大会

3月20日～25日、東京都大塚国際水泳場で第35回全校JSOジュニアオリンピックカップ春季大会が行われました。この大会は、日本全国のスイミングスクール、中学高校生が集まり、競技する大会です。当スイミングスクールからは、3名の選手が記録を残しました。

* 木山みずき　予選15位
* 赤井　健太　予選18位
* 水越　友成　予選11位

関東春季大会

4月2日～4月6日、埼玉県大宮水泳場で第42回関東地域春季大会が行われました。この大会では、関東地域の有力選手が集まる大会ですが、当スクールからも次のような記録が残りました。

**優勝**

野口　太一　　100m背泳ぎ　　42秒25

柏木ミドリ　　50m自由形　　34秒35

**第2位**

今井　和夫　　50m平泳ぎ　　55秒05

**第3位**

岩崎さやか　　50m自由形　　27秒82

新専任コーチのご紹介

7月から新任コーチが加わり、皆さんの練習強化に力を入れます。

名前：マイケル・ダンディ

生年月日：1992年1月1日

出身：アメリカ

好きな食べ物：寿司、てんぷら、しょうゆラーメン

コーチから一言：こんにちは。私は水泳の楽しさを伝えられるコーチになりたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

トピックス

★アクアサイズ体験★

体力のない方、ダイエット目的の方々にも無理なくできる有酸素運動のアクアサイズを体験してみませんか？

アクアサイズのメリットは、水の特性を利用して運動ができることです。

一人では運動が続かない方も、同じ目的をもった人たちと一緒にやることで持続できるはずです。

運動メニューは、「水中ウォーキング」からスタートします。歩くだけの運動でも水の抵抗があるため、かなりの運動量になります