

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

しんせん^{にん}
新専任コーチのご紹^{しょう}介^{かい}

がつ しんにん くわ みな れんしゅうきょう か ちから い
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。

なまえ
名前：マイケル・ダンディ

せいねんがっぴ ねん がつ にち
生年月日：1992年1月1日

しゅっしん
出身：アメリカ

す た もの す し
好きな食べ物：寿司、てんぷら、しょうゆラーメン

ひとこと
コーチから一言：こんにちは。私^{わたし}は水泳^{すいえい}の楽しさ^{たの}を伝え^{つた}られるコーチになり
たい^{おも}と思います。どうぞよろしくお願^{ねが}いします。

トピックス

★アクアサイズ^{たいけん}体験★

たいりょく かた もくてき かたがた む り ゆうさん そ うんどう
体力^{たいりょく}のない方^{かた}、ダイエット目的^{もくてき}の方々^{かたがた}にも無理^むなくできる有酸素運動^{ゆうさん そ うんどう}のアクアサイズ^{たいけん}を体験^{たいけん}してみませんか？

アクアサイズのメリットは、水^{みず}の特性^{とくせい}を利用して運動^{りよう うんどう}ができることです。

ひとり うんどう つづ かた おな もくてき ひと いっしょ
一人^{ひとり}では運動^{うんどう}が続^{つづ}かない方も、同じ目的^{かた}をもった人^{おな}たちと一緒^{もくてき}にやることで
持続^{じぞく}できるはず^{はず}です。

うんどう すいちゅう ある うん
運動^{うんどう}メニューは、「水^{すい}中^{ちゅう}ウォーキング」からスタートします。歩^{ある}くだけの運^{うん}
動^{どう}でも水^{みず}の抵抗^{ていこう}があるため、かなりの運動^{うんどうりょう}量^{りょう}になります。