

Itoman Swimming School - LAP DATA

Race - Number 2021-9

東京スイミングセンター優秀選手招待水泳競技大会
東京スイミングセンター

開催日 2021/11/19 ~ 2021/11/23

自分のベストと比べて
何を改善すべいかを考えて
数日毎状態にしないこと。



種目	選手氏名	性別	学年	年齢	パーソナルベスト		ベストラップ				ベストラップ				ラップタイム				スプリットタイム				ISS	ISM	SB/PB	
					樹立日	記録																				
400FR	片岡 実乃里	女	高1	16	2020/9	4:30.28	31.70	1:05.67	1:39.83	2:13.93	(31.70)	(33.97)	(34.16)	(34.10)		31.65	1:05.42	1:39.69	2:14.16	(31.65)	(33.77)	(34.27)	(34.47)			
							2:48.50	3:22.69	3:56.92	4:30.28	(34.57)	(34.19)	(34.23)	(33.36)	2:48.86	3:23.63	3:58.53	4:32.54	(34.70)	(34.77)	(34.90)	(34.01)	J.B.A			
400FR	前野 陽向	女	高3	18	2021/6	4:23.65	30.52	1:03.42	1:36.93	2:10.67	(30.52)	(32.90)	(33.51)	(33.74)		31.82	1:05.79	1:40.37	2:14.75	(31.82)	(33.97)	(34.58)	(34.38)			
							2:44.23	3:17.81	3:51.08	4:23.65	(33.56)	(33.58)	(33.27)	(32.57)	2:49.40	3:23.72	3:57.83	4:30.73	(34.65)	(34.32)	(34.11)	(32.90)	J.B.A			
400FR	三浦 健太郎	男	高2	17	2021/7	4:11.05	27.88	58.61	1:30.61	2:03.18	(27.88)	(30.73)	(32.00)	(32.57)		28.38	1:00.12	1:33.02	2:06.52	(28.38)	(31.74)	(32.90)	(33.50)			
							2:35.55	3:08.11	3:40.64	4:11.05	(32.37)	(32.56)	(32.53)	(30.41)	2:39.77	3:13.40	3:47.20	4:19.83	(33.25)	(33.63)	(33.80)	(32.63)				
200BR	中山 三鳳	男	高1	16	2020/1	2:27.23	33.23	1:11.04	1:49.08	2:27.23	(33.23)	(37.81)	(38.04)	(38.15)		34.04	1:12.49	1:50.58	2:29.92	(34.04)	(38.45)	(38.09)	(39.34)			
100BA	前野 陽向	女	高3	18	2019/9	1:05.97	14.84	32.66	48.74	1:05.97	(14.84)	(17.82)	(16.08)	(17.23)		15.07	33.75	50.01	1:09.20	(15.07)	(18.68)	(16.26)	(19.19)			
400FR	片岡 実乃里	女	高1	16	2020/9	4:30.28	31.70	1:05.67	1:39.83	2:13.93	(31.70)	(33.97)	(34.16)	(34.10)		31.70	1:05.54	1:40.04	2:14.57	(31.70)	(33.84)	(34.50)	(34.53)			
							2:48.50	3:22.69	3:56.92	4:30.28	(34.57)	(34.19)	(34.23)	(33.36)	2:49.25	3:23.98	3:58.75	4:32.94	(34.68)	(34.73)	(34.77)	(34.19)	J.B.A			
400FR	前野 陽向	女	高3	18	2021/6	4:23.65	30.52	1:03.42	1:36.93	2:10.67	(30.52)	(32.90)	(33.51)	(33.74)		31.74	1:05.70	1:40.34	2:15.02	(31.74)	(33.96)	(34.64)	(34.68)			
							2:44.23	3:17.81	3:51.08	4:23.65	(33.56)	(33.58)	(33.27)	(32.57)	2:49.72	3:24.46	3:58.86	4:32.14	(34.70)	(34.74)	(34.40)	(33.28)	J.B.A			
100BA	前野 陽向	女	高3	18	2019/9	1:05.97	14.84	32.66	48.74	1:05.97	(14.84)	(17.82)	(16.08)	(17.23)		15.12	33.85	50.12	1:09.01	(15.12)	(18.73)	(16.27)	(18.89)			
200FR	片岡 実乃里	女	高1	16	2020/1	2:11.00	30.87	1:03.77	1:37.89	2:11.00	(30.87)	(32.90)	(34.12)	(33.11)		31.06	1:04.27	1:38.34	2:12.08	(31.06)	(33.21)	(34.07)	(33.74)	J.B.A		SB
200FR	前野 陽向	女	高3	18	2019/11	2:11.19	31.41	1:04.76	1:38.26	2:11.19	(31.41)	(33.35)	(33.50)	(32.93)		30.69	1:03.48	1:37.51	2:10.84	(30.69)	(32.79)	(34.03)	(33.33)	J.B.A		PB
200FR	三浦 健太郎	男	高2	17	2021/1	1:57.93	27.27	57.51	1:28.35	1:57.93	(27.27)	(30.24)	(30.84)	(29.58)		27.39	57.71	1:29.47	2:00.37	(27.39)	(30.32)	(31.76)	(30.90)			SB
100BR	中山 三鳳	男	高1	16	2021/6	1:07.59			31.59	1:07.59			(31.59)	(36.00)		14.69	32.24	49.24	1:08.61	(14.69)	(17.55)	(17.00)	(19.37)			

Itoman Swimming School - LAP DATA

Race - Number 2021-9

東京スイミングセンター優秀選手招待水泳競技大会
東京スイミングセンター

開催日 2021/11/19 ~ 2021/11/23

長水路のレースでもしっかり
前半から泳ぐこと。
テンポも崩さない。



種目	選手氏名	性別	学年	年齢	パーソナルベスト		ベストラップ				ベストラップ				ラップタイム				スプリットタイム				ISS	ISM	SB/PB		
					樹立日	記録																					
50BR	馬場 麻綾	女	小4	10	2019/9	50.13			23.65	50.13			(23.65)	(26.48)				18.91	42.77			(18.91)	(23.86)	TA-B		PB	
50BR	大尾 百花	女	小5	10	2020/11	43.23			19.53	43.23			(19.53)	(23.70)				18.69	41.31			(18.69)	(22.62)	TA-C		PB	
50BA	金堂 琉唯	男	小3	8														18.02	38.41			(18.02)	(20.39)	J.B.A	ISM	PB	
50BA	金光 孝樹	男	小5	10	2020/11	37.90			17.81	37.90			(17.81)	(20.09)				16.83	35.95			(16.83)	(19.12)	TA-B		PB	
50FR	関口 剛暉	男	小3	9														15.88	34.67			(15.88)	(18.79)	TA-B		PB	
50FR	石橋 和也	男	小3	9														15.68	34.47			(15.68)	(18.79)	J.B.A		PB	
50FR	土屋 海翔	男	小5	11	2020/11	32.80			14.80	32.80			(14.80)	(18.00)				14.03	31.19			(14.03)	(17.16)	TA-B		PB	
200IM	大尾 百花	女	小5	10													39.36	1:24.38	2:13.26	2:52.90	(39.36)	(45.02)	(48.88)	(39.64)	TA-C		PB
200IM	木村 瑛希	女	小5	10													37.99	1:24.10	2:15.93	2:53.71	(37.99)	(46.11)	(51.83)	(37.78)	TA-C		PB
200IM	馬場 麻綾	女	小4	10													41.08	1:26.80	2:16.18	2:54.87	(41.08)	(45.72)	(49.38)	(38.69)	TA-B		PB
200IM	小林 莉子	女	小5	10													36.94	1:20.63	2:12.47	2:50.45	(36.94)	(43.69)	(51.84)	(37.98)	TA-C		PB
200IM	金堂 琉唯	男	小3	8													39.35	1:25.68	2:17.01	2:57.08	(39.35)	(46.33)	(51.33)	(40.07)	J.B.A		PB
200IM	岡林 直生	男	小4	10													39.88	1:24.99	2:14.52	2:51.98	(39.88)	(45.11)	(49.53)	(37.46)	J.B.A		PB
200IM	金光 信樹	男	小5	10													35.73	1:20.74	2:13.32	2:51.25	(35.73)	(45.01)	(52.58)	(37.93)	TA-C		PB
200IM	金光 孝樹	男	小5	10	2019/11	2:59.82	38.05	1:26.39	2:19.43	2:59.82	(38.05)	(48.34)	(53.04)	(40.39)			33.99	1:16.67	2:04.68	2:40.82	(33.99)	(42.68)	(48.01)	(36.14)	J.B.A		PB
100FLY	金光 信樹	男	小5	10													15.45	34.30	53.29	1:13.74	(15.45)	(18.85)	(18.99)	(20.45)	TA-B		PB
50BA	金堂 琉唯	男	小3	8														18.34	38.64			(18.34)	(20.30)	J.B.A		PB	
200IM	金光 孝樹	男	小5	10	2019/11	2:59.82	0:38.05	1:26.39	2:19.43	2:59.82	(38.05)	(48.34)	(53.04)	(40.39)			35.04	1:18.65	2:06.22	2:42.30	(35.04)	(43.61)	(47.57)	(36.08)	TA-B		PB