

| 種目     | 所属    | フリガナ<br>出場者          | 性別 | 区分  | ラップタイム |     |        |         |         |                     | 順位 | アドバイス                         |
|--------|-------|----------------------|----|-----|--------|-----|--------|---------|---------|---------------------|----|-------------------------------|
|        |       |                      |    |     | RT     | 15m |        |         |         |                     |    |                               |
| 100FR  | 新百合ヶ丘 | イトウ ヒサアキ<br>伊藤 久彰    | 男  | 35  | :00.85 |     | :18.21 | :39.18  | 1:03.12 | 1:29.17             | 13 | 後半キックを止めずに呼吸をしましょう            |
| 25FR   | 新百合ヶ丘 | イケブチ ショウイチ<br>池淵 昭一  | 男  | 45  |        |     |        |         |         | :16.51              | 13 | 左手の入水は肩の延長線上に真っすぐ入れましょう       |
| 25FR   | 新百合ヶ丘 | ナカニシ ヒロイチ<br>中西 博一   | 男  | 45  |        |     |        |         |         | :14.76              | 10 | 後半しっかり水を押すことを注意しましょう          |
| 25FLY  | 新百合ヶ丘 | モチヅキ キヨコ<br>望月 聖子    | 女  | 70  |        |     |        |         |         | :20.37              | 2  | キャッチから掻きこみの動作が流れないように         |
| 25BA   | 新百合ヶ丘 | フクシマ ナ ツ コ<br>福島 名津子 | 女  | 55  |        |     |        |         |         | :23.54              | 8  | 入水をもう少し外へ                     |
| 25BA   | 新百合ヶ丘 | ナカニシ ヒロイチ<br>中西 博一   | 男  | 45  |        |     |        |         |         | :19.29              | 3  | 体全体が上下にぶれないようにローリングを使って泳ぎましょう |
| 25BA   | 新百合ヶ丘 | イトウ ヒサアキ<br>伊藤 久彰    | 男  | 35  |        |     |        |         |         | :26.27              | 3  | 入水をもう少し外側に入れましょう              |
| 200M/R | 新百合ヶ丘 | ナカニシ ヒロイチ<br>中西 博一   | 男  | 160 |        |     |        | :21.18  |         | :44.79              |    |                               |
|        |       | イケブチ ショウイチ<br>池淵 昭一  | 男  |     |        |     |        | 1:04.21 |         | 1:26.60<br>(:41.81) |    |                               |
|        |       | フクナガ ヒロシ<br>福永 寛     | 男  |     |        |     |        | 1:43.24 |         | 2:04.31<br>(:37.71) |    |                               |
|        |       | イトウ ヒサアキ<br>伊藤 久彰    | 男  |     |        |     |        | 2:21.13 |         | 2:40.24<br>(:35.93) | 5  |                               |
| 50FR   | 新百合ヶ丘 | フクシマ ナ ツ コ<br>福島 名津子 | 女  | 55  | :00.92 |     |        | :21.61  |         | :42.97              | 24 | 入水をもう少し外へ                     |
| 50FR   | 新百合ヶ丘 | フクシマ シゲル<br>福島 茂     | 男  | 55  |        |     |        | :15.88  |         | :32.25              | 8  | 胸を開きながら、おしりの後ろまで水を押しましょう      |
| 50BR   | 新百合ヶ丘 | イケブチ ショウイチ<br>池淵 昭一  | 男  | 45  | :00.82 |     |        | :19.91  |         | :44.01              | 10 | キャッチでしっかりと水をとらえましょう           |
| 50FLY  | 新百合ヶ丘 | モチヅキ キヨコ<br>望月 聖子    | 女  | 70  | :00.90 |     |        | :22.29  |         | :48.91              | 優勝 | 入水もう少し外側へ                     |
| 100IM  | 新百合ヶ丘 | ウノ テツオ<br>宇野 哲夫      | 男  | 65  | :00.95 |     | :24.10 | :54.24  | 1:23.86 | 1:51.46             | 5  | 背泳ぎは膝が出過ぎないようにしましょう           |
| 100IM  | 新百合ヶ丘 | フクナガ ヒロシ<br>福永 寛     | 男  | 45  | :00.81 |     | :17.13 | :41.64  | 1:06.42 | 1:26.39             | 9  | バタフライ うねりを使い上体を前へ乗せましょう       |
| 100IM  | 新百合ヶ丘 | フクシマ シゲル<br>福島 茂     | 男  | 45  | :00.81 |     | :17.33 | :41.71  | 1:06.82 | 1:27.55             | 8  | 背泳ぎ 左手のエントリーをまっすぐに            |
| 100BR  | 新百合ヶ丘 | ウノ テツオ<br>宇野 哲夫      | 男  | 65  | :00.99 |     | :25.27 | :53.82  | 1:23.18 | 1:54.66             | 3  | 伸びながら頭を入れましょう                 |