

25年度神奈川県冬季5・6年生強化練習会（小5男子）

目 的

通常練習と違う環境での精神力の向上と、他クラブの選手同士の信頼関係、水泳選手としての意識と競争意識の向上を計る。プールには他の利用者もいます。決まり事、マナーを守ってお互いが気持ちよく利用できるように、感謝の気持ちでプールの方々、他の利用者にもしっかりと挨拶が出来るようにする。

目 標

強化面 高い強度の泳ぎを継続して出し続ける。
レースラスト25mを絞り出す！

生活面 ①時間を守る
②どの人にも元気に挨拶
③練習中は声をだして良い雰囲気をみんなで作ろう

トレーニングの種類（大分類）

① 低強度トレーニング 脈拍(HR)：120～150/分

・基礎体力強化トレーニング

- ・1本1本をレースペースで泳ぐわけではないが、1本1本の距離が長く本数も多い。トータル距離も多くなる。
- ・筋疲労を遅らせるために必要な要素 ・筋疲労から早く回復させるために必要な要素
- ・楽に(力まず)速く事につながる。推進効率(無駄がなく進む感覚)を意識して泳ぐ。
- ・体力ベースの基となる為、どの種目にも必要な要素

② 中強度トレーニング 脈拍(HR)：140～180/分

・スピード持久力トレーニング（ミドルスピード、ハイスピード）

- ・この強度のトレーニングの良し悪しは、ディスタンスの選手はパフォーマンスに直結する。
ショート・ミドルの選手にとっては、高強度トレーニングをする体力の土台 となる。
- ・筋疲労を遅らせるために必要な要素 ・心臓の機能を高める、糖の利用効率を高めるために必要な要素
- ・泳ぎを崩さない、ペースの維持につながる。推進効率(無駄がなく進む感覚)を意識して泳ぐ。

③ 高強度トレーニング 脈拍(HR)：180以上/分

・レーススピード、スピード強化（耐乳酸トレーニング）

- ・疲労耐性を高めるために必要な要素、ハイスピード時の筋疲労を遅らせるために必要な要素
- ・ハイピッチ状態での泳効率を高める、スタート・ターン局面での泳効率を高める
→ハイスピード時のパフォーマンス低下を遅らせるために必要な要素
- ・耐乳酸の要素が高くなる。

トレーニング計画

トレーニング強度イメージ 全5回

日にち	長/短	強度	カテゴリー	内容(メインイメージ)
26日 (金)	短	中～高強度	IM	(50*1+25*2)*8
27日 (土)	長	中～高強度	IM	100*8 Hard
28日 (日)	長	中～高強度	IM	50*16(2HIEIH)
29日 (月)	長	中～高強度	SI	(100*1+50*1)*4
30日 (火)	短	中～高強度	SI+Fr	50m*10 DiveDash

上記のスケジュールで実施予定です。全てその強度ではなく、1回の練習内に様々な強度が含まれます。
全体イメージです。

B	2025/12/26	FRI	100mを想定して最後まで良い泳ぎを続けよう						Total				
I	7:00	~	9:00							2,900m	1:44:20		
content	distance	time		set	cycle	rest	detail			Total	time	total time	
W-up	50	×	12	×	1	1:10	5:00	1-4t/S. K. P. S 5-8t/IM mix 9-12t/IMO			600m	0:19:00	7:19:00
		×		×							m	0:00:00	7:19:00
		×		×							m	0:00:00	7:19:00
Swim	50	×	12	×	1	1:10	2:00	Fly-Fly-Ba-Ba-Ba-Br-Br-Br-Fr-Fr-Fr-Fly 3の倍数Hard			600m	0:16:00	7:35:00
		×		×							m	0:00:00	7:35:00
Loosen	50	×	1	×	1	3:00	3:00	choice			50m	0:06:00	7:41:00
		×		×							m	0:00:00	7:41:00
Kick	50	×	4	×	1	1:10	2:00	IM/1t noB kick 姿勢づくり			200m	0:06:40	7:47:40
	25	×	8	×	1	0:40	2:00	IM/2t odd/ヒールアップ evan/Hard			200m	0:07:20	7:55:00
		×		×							m	0:00:00	7:55:00
Drill	50	×	8	×	1	1:20	2:00	IM F.P.			400m	0:12:40	8:07:40
speed-up	25	×	8	×	1	0:40		IM/2t odd/ヒールアップ evan/Hard			200m	0:05:20	8:13:00
		×		×							m	0:00:00	8:13:00
Loosen	50	×	1	×	1	3:00	3:00	choice			50m	0:06:00	8:19:00
		×		×							m	0:00:00	8:19:00
Swim	50	×	1	×	4	1:00	2:30	IM/1st Hard 100mの入り+2" or 50best+3"			200m	0:14:00	8:33:00
	25	×	2	×	4	0:30		IM/1st Hard 100mラップタイム or 50best1/2			200m	0:04:00	8:37:00
		×		×				※2組に分ける			m	0:00:00	8:37:00
		×		×							m	0:00:00	8:37:00
		×		×							m	0:00:00	8:37:00
Down	50	×	4	×	1	1:20	2:00	choice			200m	0:07:20	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20
		×		×							m	0:00:00	8:44:20

[illegible]

B	2025/12/28		SUN							Total			【この練習会では絶対にやろう】 ①けのび ②ターン ③浮き上がり ④ゴールタッチ この4つは試合と同じようにやること 【この練習会でできるようになろう】 声を出して元気よく練習しよう
I	7:00	～	9:30						4,300m	2:20:20			
content	distance	time		set	cycle	rest	detail			Total	time	total time	
W-up	50	×	8	×	1	1:10	10:00	S. K. P. S/2t			400m	0:19:20	7:19:20
	50	×	8	×	1	1:10		IM/2t odd/Form even/ㄷ° ㄴ° ㄷ° ㄴ°			400m	0:09:20	7:28:40
		×		×							m	0:00:00	7:28:40
Swim	50	×	12	×	1	1:10	2:00	Fly-Fly-Ba-Ba-Ba-Br-Br-Br-Fr-Fr-Fr-Fly 3の倍数Hard			600m	0:16:00	7:44:40
		×		×							m	0:00:00	7:44:40
Loosen	50	×	1	×	1	3:00	2:00	choice			50m	0:05:00	7:49:40
		×		×							m	0:00:00	7:49:40
Kick	50	×	4	×	1	1:15	2:00	IM/1t noB kick 姿勢づくり			200m	0:07:00	7:56:40
	50	×	8	×	1	1:10		IM/2t odd/FH even/HE			400m	0:09:20	8:06:00
		×		×							m	0:00:00	8:06:00
Pull	50	×	8	×	1	1:30	2:00	IM/2t sculling-Form			400m	0:14:00	8:20:00
		×		×							m	0:00:00	8:20:00
Drill	50	×	8	×	1	1:20	2:00	IM F. P.			400m	0:12:40	8:32:40
speed-up	50	×	8	×	1	1:10		IM/2t odd/ㄷ° ㄴ° ㄷ° ㄴ° even/H-E by25m			400m	0:09:20	8:42:00
		×		×							m	0:00:00	8:42:00
Loosen	50	×	1	×	1	3:00	2:00	choice			50m	0:05:00	8:47:00
		×		×							m	0:00:00	8:47:00
Swim	50	×	16	×	1	1:30	2:00	IM/4t 2H-1E-1H best+2~4" (短水の場合+3"~5")			800m	0:26:00	9:13:00
		×		×							m	0:00:00	9:13:00
Down	50	×	4	×	1	1:20	2:00	choice			200m	0:07:20	9:20:20
		×		×							m	0:00:00	9:20:20
		×		×							m	0:00:00	9:20:20
		×		×							m	0:00:00	9:20:20
		×		×							m	0:00:00	9:20:20
		×		×							m	0:00:00	9:20:20
		×		×							m	0:00:00	9:20:20
		×		×							m	0:00:00	9:20:20
		×		×							m	0:00:00	9:20:20
		×		×							m	0:00:00	9:20:20
		×		×							m	0:00:00	9:20:20
		×		×							m	0:00:00	9:20:20
		×		×							m	0:00:00	9:20:20

B	2025/12/29		MON		25mのダッシュを50mにつなげる					Total			
I	7:00	~	9:00	3,150m						1:57:00			
content	distance	time		set	cycle	rest	detail			Total	time	total time	
W-up	100	×	4	×	1	2:10	10:00	1t/choice 2t/K-P by50m 3t/Fly-Ba 4t/Br-Fr			400m	0:18:40	7:18:40
		×		×							m	0:00:00	7:18:40
		×		×							m	0:00:00	7:18:40
Swim	50	×	12	×	1	1:10	2:00	Fly-Fly-Ba-Ba-Ba-Br-Br-Br-Fr-Fr-Fr-Fly 3の倍数Hard			600m	0:16:00	7:34:40
		×		×							m	0:00:00	7:34:40
Loosen	50	×	1	×	1	3:00	2:00	choice			50m	0:05:00	7:39:40
		×		×							m	0:00:00	7:39:40
Kick	50	×	4	×	1	1:15	2:00	1M/1t noB kick 姿勢づくり			200m	0:07:00	7:46:40
	50	×	4	×	1	1:10		S1 F-H by25m			200m	0:04:40	7:51:20
		×		×							m	0:00:00	7:51:20
Pull	50	×	4	×	1	1:30	2:00	S1/1t sculling-Form			200m	0:08:00	7:59:20
		×		×							m	0:00:00	7:59:20
Drill	50	×	4	×	1	1:20	2:00	S1 F.P.			200m	0:07:20	8:06:40
speed-up	50	×	8	×	1	1:10		S1/2t odd/ヒールアップ even/H-E by25m			400m	0:09:20	8:16:00
		×		×							m	0:00:00	8:16:00
Loosen	50	×	1	×	1	3:00	2:00	choice			50m	0:05:00	8:21:00
		×		×							m	0:00:00	8:21:00
Swim	100	×	1	×	4	2:30	0:30	S1 H-E-E-H by25m			400m	0:12:00	8:33:00
	50	×	1	×	4	2:30		S1 Hard best+2" (短水の場合+3")			200m	0:10:00	8:43:00
		×		×							m	0:00:00	8:43:00
Dive	25	×	2	×	1	2:00	2:00	S1 けのび-S1			50m	0:06:00	8:49:00
		×		×							m	0:00:00	8:49:00
Down	50	×	4	×	1	1:30	2:00	choice			200m	0:08:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×		×							m	0:00:00	8:57:00
		×</											

B	2025/12/30	TUE	レーススピードを出し続ける						Total						
I	7:00	~	9:30							1,700m	2:06:20				
content	distance	time		set	cycle	rest	detail			Total	time	total time			
W-up	100	x	4	x	1	2:00	5:00	1t/choice 2t/K-P by50m 3t/100IM 4t/100IMR			400m	0:13:00	7:13:00		
		x		x							m	0:00:00	7:13:00		
Swim	50	x	12	x	1	1:10	2:00	Fly-Fly-Ba-Ba-Ba-Br-Br-Br-Fr-Fr-Fr-Fly 3の倍数Hard			600m	0:16:00	7:29:00		
		x		x							m	0:00:00	7:29:00		
30分間各自アップ 8時からスタート													m	0:00:00	7:29:00
													m	0:00:00	7:29:00
													m	0:30:00	7:59:00
													m	0:00:00	7:59:00
													m	0:00:00	7:59:00
													m	0:00:00	7:59:00
													m	0:00:00	7:59:00
													m	0:00:00	7:59:00
													m	0:00:00	7:59:00
													m	0:00:00	7:59:00
													m	0:00:00	7:59:00
													m	0:00:00	7:59:00
		x		x							m	0:00:00	7:59:00		
Dive	50	x	10	x	1	6:00	2:00	1-5t/Fr 6-10t/S1			500m	1:02:00	9:01:00		
		x		x							m	0:00:00	9:01:00		
Down	50	x	4	x	1	1:20					200m	0:05:20	9:06:20		
		x		x							m	0:00:00	9:06:20		
		x		x							m	0:00:00	9:06:20		
		x		x							m	0:00:00	9:06:20		
		x		x							m	0:00:00	9:06:20		
		x		x							m	0:00:00	9:06:20		
		x		x							m	0:00:00	9:06:20		
		x		x							m	0:00:00	9:06:20		
		x		x							m	0:00:00	9:06:20		
		x		x							m	0:00:00	9:06:20		
		x		x							m	0:00:00	9:06:20		
		x		x							m	0:00:00	9:06:20		
		x		x							m	0:00:00	9:06:20		
		x		x							m	0:00:00	9:06:20		
		x		x							m	0:00:00	9:06:20		
		x		x							m	0:00:00	9:06:20		
		x		x							m	0:00:00	9:06:20		

【この練習会では絶対にやろう！】

①けのび

②ターン

③浮き上がり

④ゴールタッチ

この4つは試合と同じようにやること

【この練習会でできるようになろう！】

声を出して元気よく練習しよう

2025/12/30 @横浜国際サブプール(短水路) DiveDash 50×10 I-5t/Fr 6-10t/SI

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
山崎 悠生	イトマン横浜	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		14.91	30.60	95.42%	14.72	30.36	96.18%	14.78	30.24	96.56%	14.92	30.77	94.90%	15.49	31.33	93.20%	29.20
		(14.91)	(15.69)		(14.72)	(15.64)		(14.78)	(15.46)		(14.92)	(15.85)		(15.49)	(15.84)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		14.71	30.55	95.58%	15.10	31.16	93.71%	14.90	30.28	96.43%	14.69	30.34	96.24%	14.95	30.35	96.21%	29.20
		(14.71)	(15.84)		(15.10)	(16.06)		(14.90)	(15.38)		(14.69)	(15.65)		(14.95)	(15.40)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
山中 将治	セントラル横浜	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		14.33	29.89	95.28%	14.30	29.54	96.41%	14.24	29.50	96.54%	14.38	29.79	95.60%	14.66	30.45	93.53%	28.48
		(14.33)	(15.56)		(14.30)	(15.24)		(14.24)	(15.26)		(14.38)	(15.41)		(14.66)	(15.79)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Br			Br			Br			Br			Br			Br
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		18.06	39.82	92.74%	18.55	39.97	92.39%	18.53	40.30	91.64%	18.85	40.79	90.54%	18.21	39.19	94.23%	36.93
		(18.06)	(21.76)		(18.55)	(21.42)		(18.53)	(21.77)		(18.85)	(21.94)		(18.21)	(20.98)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
西村 勝利	湘南SS	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		14.51	29.97	94.83%	14.55	29.78	95.43%	14.53	29.92	94.99%	14.58	29.92	94.99%	14.90	30.27	93.89%	28.42
		(14.51)	(15.46)		(14.55)	(15.23)		(14.53)	(15.39)		(14.58)	(15.34)		(14.90)	(15.37)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Fly			Fly			Fly			Fly			Fly			Fly
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		15.14	33.42	92.49%	15.13	33.28	92.88%	15.26	33.88	91.23%	15.46	33.76	91.56%	15.31	33.15	93.24%	30.91
		(15.14)	(18.28)		(15.13)	(18.15)		(15.26)	(18.62)		(15.46)	(18.30)		(15.31)	(17.84)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
関川 純	アクラブ藤沢	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		14.78	30.83	93.77%	15.04	30.70	94.17%	15.00	31.06	93.08%	14.91	31.20	92.66%	15.16	31.56	91.60%	28.91
		(14.78)	(16.05)		(15.04)	(15.66)		(15.00)	(16.06)		(14.91)	(16.29)		(15.16)	(16.40)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Br			Br			Br			Br			Br			Br
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		18.74	40.44	99.90%	18.55	39.66	101.87%	18.16	39.73	101.69%	17.99	39.05	103.46%	18.21	39.50	102.28%	40.40
		(18.74)	(21.70)		(18.55)	(21.11)		(18.16)	(21.57)		(17.99)	(21.06)		(18.21)	(21.29)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
橋口 哉大	イトマン横浜	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	31.29
		16.07	32.81	95.37%	15.64	32.44	96.45%	16.06	32.71	95.66%	16.18	32.98	94.88%	16.07	32.78	95.45%	
		(16.07)	(16.74)		(15.64)	(16.80)		(16.06)	(16.65)		(16.18)	(16.80)		(16.07)	(16.71)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	31.29
		16.11	32.95	94.96%	16.31	33.24	94.13%	16.24	33.22	94.19%	16.12	33.68	92.90%	16.24	33.32	93.91%	
		(16.11)	(16.84)		(16.31)	(16.93)		(16.24)	(16.98)		(16.12)	(17.56)		(16.24)	(17.08)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
及川真之介	ATSC.YW	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		15.88	32.47	92.64%	15.98	32.13	93.62%	15.84	32.09	93.74%	15.25	31.71	94.86%	15.38	31.96	94.12%	30.08
		(15.88)	(16.59)		(15.98)	(16.15)		(15.84)	(16.25)		(15.25)	(16.46)		(15.38)	(16.58)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		15.51	32.16	93.53%	15.75	32.55	92.41%	15.98	32.81	91.68%	15.84	32.81	91.68%	15.55	32.32	93.07%	30.08
		(15.51)	(16.65)		(15.75)	(16.80)		(15.98)	(16.83)		(15.84)	(16.97)		(15.55)	(16.77)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
山下 誠太	イトマン横浜	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		15.63	31.39	95.60%	15.11	30.83	97.34%	15.35	31.33	95.79%	15.98	31.38	95.63%	15.59	31.14	96.37%	30.01
		(15.63)	(15.76)		(15.11)	(15.72)		(15.35)	(15.98)		(15.98)	(15.40)		(15.59)	(15.55)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Fly			Fly			Fly			Fly			Fly			Fly
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		16.62	34.83	91.67%	16.73	35.17	90.79%	16.56	35.01	91.20%	16.33	34.83	91.67%	15.30	34.01	93.88%	31.93
(16.62)	(18.21)	(16.73)	(18.44)		(16.56)	(18.45)		(16.33)	(18.50)		(15.30)	(18.71)					

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
丸山 權	TSSあざみ野	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		14.40	30.24	98.71%	14.76	30.30	98.51%	14.90	30.77	97.01%	15.01	31.25	95.52%	15.31	31.24	95.55%	29.85
		(14.40)	(15.84)		(14.76)	(15.54)		(14.90)	(15.87)		(15.01)	(16.24)		(15.31)	(15.93)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Fly			Fly			Fly			Fly			Fly			Fly
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		15.46	33.48	92.89%	15.55	33.61	92.53%	15.60	33.38	93.17%	15.41	32.89	94.56%	15.54	33.46	92.95%	31.10
		(15.46)	(18.02)		(15.55)	(18.06)		(15.60)	(17.78)		(15.41)	(17.48)		(15.54)	(17.92)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
大町 航生	Nogatsuta, SC	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		14.80	30.58	95.62%	15.07	30.68	95.31%	15.28	30.59	95.59%	15.11	31.03	94.23%	14.85	30.66	95.37%	29.24
		(14.80)	(15.78)		(15.07)	(15.61)		(15.28)	(15.31)		(15.11)	(15.92)		(14.85)	(15.81)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Ba			Ba			Ba			Ba			Ba			Ba
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		17.02	34.68	92.01%	17.44	35.46	89.99%	17.39	35.43	90.06%	17.73	35.58	89.69%	17.36	35.00	91.17%	31.91
		(17.02)	(17.66)		(17.44)	(18.02)		(17.39)	(18.04)		(17.73)	(17.85)		(17.36)	(17.64)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
長島 凜玖	TSSあざみ野	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	28.69
		14.57	30.39	94.41%	14.76	30.51	94.03%	14.64	30.97	92.64%	15.01	31.03	92.46%	15.08	30.98	92.61%	
		(14.57)	(15.82)		(14.76)	(15.75)		(14.64)	(16.33)		(15.01)	(16.02)		(15.08)	(15.90)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Fly			Fly			Fly			Fly			Fly			Fly
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	29.32
		14.98	32.78	89.44%	15.12	32.72	89.61%	15.03	32.35	90.63%	15.59	33.11	88.55%	15.06	32.78	89.44%	
		(14.98)	(17.80)		(15.12)	(17.60)		(15.03)	(17.32)		(15.59)	(17.52)		(15.06)	(17.72)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
村田 颯海	TSSあざみ野	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		15.13	31.48	93.14%	15.39	31.54	92.96%	15.50	31.46	93.20%	15.43	31.85	92.06%	15.59	31.96	91.74%	29.32
		(15.13)	(16.35)		(15.39)	(16.15)		(15.50)	(15.96)		(15.43)	(16.42)		(15.59)	(16.37)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Fly			Fly			Fly			Fly			Fly			Fly
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		15.99	35.44	85.95%	15.12	32.95	92.44%	15.03	32.55	93.58%	15.84	34.72	87.73%	15.06	32.68	93.21%	30.46
		(15.99)	(19.45)		(15.12)	(17.83)		(15.03)	(17.52)		(15.84)	(18.88)		(15.06)	(17.62)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
長浜 才蔵	イトマン港北	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	29.70
		14.87	30.84	96.30%	15.61	31.75	93.54%	15.57	32.44	91.55%	15.31	31.87	93.19%	15.62	31.87	93.19%	
		(14.87)	(15.97)		(15.61)	(16.14)		(15.57)	(16.87)		(15.31)	(16.56)		(15.62)	(16.25)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Ba			Ba			Ba			Ba			Ba			Ba
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	32.77
		17.51	35.51	92.28%	17.75	36.39	90.05%	17.74	36.18	90.57%	18.18	36.83	88.98%	16.84	34.24	95.71%	
		(17.51)	(18.00)		(17.75)	(18.64)		(17.74)	(18.44)		(18.18)	(18.65)		(16.84)	(17.40)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
山口 想太	TSSあざみ野	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		13.85	28.96	96.20%	14.15	29.07	95.84%	13.88	28.90	96.40%	14.22	29.17	95.51%	14.37	29.47	94.54%	27.86
		(13.85)	(15.11)		(14.15)	(14.92)		(13.88)	(15.02)		(14.22)	(14.95)		(14.37)	(15.10)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Br			Br			Br			Br			Br			Br
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		17.24	36.48	92.35%	17.13	36.90	91.30%	17.06	36.58	92.10%	17.08	36.50	92.30%	17.92	36.35	92.68%	33.69
		(17.24)	(19.24)		(17.13)	(19.77)		(17.06)	(19.52)		(17.08)	(19.42)		(17.92)	(18.43)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
田村 理隆	TSSあざみ野	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		15.68	32.43	95.00%	16.03	32.67	94.31%	16.00	32.66	94.34%	15.83	32.46	94.92%	15.95	32.49	94.83%	30.81
		(15.68)	(16.75)		(16.03)	(16.64)		(16.00)	(16.66)		(15.83)	(16.63)		(15.95)	(16.54)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Ba			Ba			Ba			Ba			Ba			Ba
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	
		17.90	35.94		17.96	35.86		17.94	35.96		18.18	36.26		17.10	35.94		
		(17.90)	(18.04)	93.02%	(17.96)	(17.90)	93.22%	(17.94)	(18.02)	92.96%	(18.18)	(18.08)	92.20%	(17.10)	(18.84)	93.02%	33.43

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best	
鈴木 海琉	イトマン横浜翼	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr	
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	30.24	
		15.60	32.55	92.90%	15.53	32.25	93.77%	15.86	32.88	91.97%	16.30	33.36	90.65%	16.11	33.47	90.35%		
		(15.60)	(16.95)		(15.53)	(16.72)		(15.86)	(17.02)		(16.30)	(17.06)		(16.11)	(17.36)			
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best	
		Ba			Ba			Ba			Ba			Ba			Ba	
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	34.44	
		18.74	38.47	89.52%	18.89	38.94	88.44%	19.41	39.32	87.59%	19.18	39.70	86.75%	19.10	39.28	87.68%		
		(18.74)	(19.73)		(18.89)	(20.05)		(19.41)	(19.91)		(19.18)	(20.52)		(19.10)	(20.18)			

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best	
奥田 琉生	セントラル横浜	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr	
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	30.41	
		14.74	30.83	98.64%	15.94	32.89	92.46%	14.76	31.29	97.19%	15.07	32.47	93.66%	16.07	33.18	91.65%		
		(14.74)	(16.09)		(15.94)	(16.95)		(14.76)	(16.53)		(15.07)	(17.40)		(16.07)	(17.11)			
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best	
		Br			Br			Br			Br			Br			Br	
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	39.88	
		19.06	40.02	99.65%	19.14	40.73	97.91%	18.82	40.77	97.82%	19.68	41.44	96.24%	19.31	40.66	98.08%		
		(19.06)	(20.96)		(19.14)	(21.59)		(18.82)	(21.95)		(19.68)	(21.76)		(19.31)	(21.35)			

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
高橋 湊	Nogatsuta, SC	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	30.58
		15.28	32.20	94.97%	15.33	32.02	95.50%	15.63	32.24	94.85%	15.73	32.92	92.89%	15.91	32.12	95.21%	
		(15.28)	(16.92)		(15.33)	(16.69)		(15.63)	(16.61)		(15.73)	(17.19)		(15.91)	(16.21)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Ba			Ba			Ba			Ba			Ba			Ba
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	33.90
		17.63	36.36	93.23%	18.99	38.94	87.06%	18.11	36.75	92.24%	18.53	37.16	91.23%	18.41	37.09	91.40%	
		(17.63)	(18.73)		(18.99)	(19.95)		(18.11)	(18.64)		(18.53)	(18.63)		(18.41)	(18.68)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best	
米川 律人	伊勢原SC	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr	
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	32.47	
		16.25	33.57	96.72%	16.52	33.75	96.21%	16.47	33.76	96.18%	16.61	34.17	95.02%	16.95	34.48	94.17%		
		(16.25)	(17.32)		(16.52)	(17.23)		(16.47)	(17.29)		(16.61)	(17.56)		(16.95)	(17.53)			
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best	
		Br			Br			Br			Br			Br			Br	
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	37.45	
		19.72	42.21	88.72%	19.86	41.88	89.42%	18.09	42.27	88.60%	17.80	41.47	90.31%	19.29	40.86	91.65%		
		(19.72)	(22.49)		(19.86)	(22.02)		(18.09)	(24.18)		(17.80)	(23.67)		(19.29)	(21.57)			

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
大矢 晃三	Nogatsuta, SC	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	30.76
		15.19	31.48	97.71%	15.46	32.29	95.26%	15.49	32.20	95.53%	15.83	32.73	93.98%	16.20	33.93	90.66%	
		(15.19)	(16.29)		(15.46)	(16.83)		(15.49)	(16.71)		(15.83)	(16.90)		(16.20)	(17.73)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Br			Br			Br			Br			Br			Br
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	35.25
		17.61	37.65	93.63%	17.65	37.57	93.82%	18.10	39.93	88.28%	17.71	37.80	93.25%	17.35	37.20	94.76%	
		(17.61)	(20.04)		(17.65)	(19.92)		(18.10)	(21.83)		(17.71)	(20.09)		(17.35)	(19.85)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
相見 拓海	ATSC, YW	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	30.56
		15.99	32.51	94.00%	16.29	32.91	92.86%	16.29	33.13	92.24%	16.61	33.58	91.01%	16.42	33.26	91.88%	
		(15.99)	(16.52)		(16.29)	(16.62)		(16.29)	(16.84)		(16.61)	(16.97)		(16.42)	(16.84)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Br			Br			Br			Br			Br			Br
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	38.16
		19.98	42.04	90.77%	19.86	42.14	90.56%	19.41	41.81	91.27%	20.38	42.69	89.39%	19.29	40.86	93.39%	
		(19.98)	(22.06)		(19.86)	(22.28)		(19.41)	(22.40)		(20.38)	(22.31)		(19.29)	(21.57)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best	
伊藤 叶芽	相模原DC	Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr	
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	30.78	
		15.19	31.29	98.37%	15.06	31.08	99.03%	15.18	31.14	98.84%	15.00	30.97	99.39%	15.16	31.07	99.07%		
		(15.19)	(16.10)		(15.06)	(16.02)	(15.18)	(15.96)	(15.00)	(15.97)	(15.16)	(15.91)						
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best	
		Br			Br			Br			Br			Br			Br	
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	36.04	
		18.09	38.08	94.64%	17.93	38.17	94.42%	18.25	38.20	94.35%	18.13	38.05	94.72%	17.90	37.74	95.50%		
		(18.09)	(19.99)		(17.93)	(20.24)	(18.25)	(19.95)	(18.13)	(19.92)	(17.90)	(19.84)						