



松山市小学校総合体育大会（第64回水泳の部）入賞者一覧

入賞した皆さん、おめでとうございます。

水泳総体開催に向けて、日々の練習や大会運営にご尽力いただいた皆様に厚く御礼申し上げます。

<東ブロック>

No.1 女子100m自由形

順位	氏名	学校名	記録
1	松井 瑞咲	附属	1:11.92
2	岩田 莉歩	清水	1:12.12
3	吉津 朱莉	附属	1:17.67
4	森岡 あおい	浮穴	1:19.07
5	渡部 美仁	小野	1:24.96
6	白形 百華	浮穴	1:49.61

No.2 男子100m自由形

順位	氏名	学校名	記録
1	井村 遥翔	伊台	1:09.55
2	森田 圭祐	浮穴	1:13.07
3	古茂田 悠人	石井北	1:19.52
4	渡辺 遥己	小野	1:25.62
5	西佐古 将己	附属	1:29.46
6	旭 哲平	附属	1:43.04

No.3 女子100m平泳ぎ

順位	氏名	学校名	記録
1	鷹羽 美玖	清水	1:25.02
2	原 愛美夏	伊台	1:27.54
3	本多 鈴花	附属	1:36.69
4	井上 新菜	素鷺	1:45.92
5	中原 叶愛	附属	1:49.68
6	伊藤 遥香	小野	1:56.96

No.4 男子100m平泳ぎ

順位	氏名	学校名	記録
1	和田 夏樹	久米	1:24.01
2	高橋 秀章	椿	1:24.09
3	磯野 大和	附属	1:28.99
4	菊池 海音	附属	1:32.69
5	村上 優太	番町	1:33.69
6	阿部 博範	久米	1:36.53

No.5 女子50m背泳ぎ

順位	氏名	学校名	記録
1	高橋 希光	伊台	0:36.75
2	原 姫愛乃	附属	0:38.69
3	渡部 美麗	双葉	0:43.14
4	三浦 珠妃	福音	0:45.03
5	新谷 千咲	道後	0:45.32
6	渡部 心結	石井東	0:46.71

No.6 男子50m背泳ぎ

順位	氏名	学校名	記録
1	渡部 俊輝	双葉	0:35.31
2	川北 斗麻	久米	0:38.12
3	筒井 凜太郎	浮穴	0:38.77
4	高山 勝輝	清水	0:39.19
5	千原 颯太	桑原	0:39.35
6	高橋 良征	道後	0:39.56

No.7 女子50m平泳ぎ

順位	氏名	学校名	記録
1	中平 莉々杏	石井	0:43.35
2	窪田 夏芽	雄郡	0:45.41
3	谷本 桜彩	石井	0:46.64
4	田中 杏奈	附属	0:47.66
5	藤長 夏緒	福音	0:48.97
6	新谷 実佑	双葉	0:52.07

No.8 男子50m平泳ぎ

順位	氏名	学校名	記録
1	松岡 誠士郎	附属	0:36.77
2	菊池 陸立	附属	0:47.89
3	金田 歩士	荏原	0:48.90
4	山田 哲大	道後	0:49.79
5	堀内 陽介	石井東	0:50.51
6	栗田 大雅	石井北	0:51.18

No.9 女子50m自由形

順位	氏名	学校名	記録
1	城戸 南海	雄郡	0:30.77
2	岸 純愛	椿	0:34.34
3	西條 菜月	清水	0:35.73
4	曾根 由梨佳	石井東	0:37.68
5	伊勢川 結楓	椿	0:37.77
6	竹熊 彩葉	湯山	0:38.16

No.10 男子50m自由形

順位	氏名	学校名	記録
1	松本 次郎	湯築	0:33.84
2	兼平 周	雄郡	0:34.66
3	武智 慶次朗	素鷺	0:36.01
4	吉村 洸琉	附属	0:36.25
4	長野 桐弥	久米	0:36.25
6	柏村 悠翔	椿	0:36.55

No.11 女子150mメドレーリレー

順位	学校名	記録
1	附属小	1:56.89
2	石井小	2:09.23
3	双葉小	2:14.98
4	福音小	2:18.02
5	湯山小	2:19.40
6	石井東小	2:20.24

No.12 男子150mメドレーリレー

順位	学校名	記録
1	附属小	1:49.49
2	久米小	1:52.91
3	浮穴小	2:08.19
4	双葉小	2:10.75
5	番町小	2:13.92
6	石井小	2:14.79

No.13 女子200mリレー

順位	学校名	記録
1	清水小	2:21.71
2	附属小	2:40.43
3	石井東小	3:01.41
4	東雲小	3:01.56
5	素鷺小	3:02.97
6	北久米小	3:11.46

No.14 男子200mリレー

順位	学校名	記録
1	附属小	2:30.96
2	椿小	2:32.86
3	素鷺小	2:51.00
4	東雲小	2:54.64
5	石井北小	2:55.20
6	久米小	2:57.55

入賞おめでとうございます。



＜西ブロック＞

No. 1 女子100m自由形				No. 2 男子100m自由形				No. 3 女子100m平泳ぎ			
順位	氏名	学校名	記録	順位	氏名	学校名	記録	順位	氏名	学校名	記録
1	井上 香穂	生石	1:11.63	1	松岡 琉生	和気	1:04.05	1	関谷 雪雅	生石	1:35.77
2	山下 ゆず	たちばな	1:14.50	2	小池 京士郎	姫山	1:06.30	2	茂川 結香	余土	1:44.34
3	澤井 香純	余土	1:15.30	3	山本 凌奨	さくら	1:15.56	3	三國 結愛	さくら	1:44.68
4	松下 華歩	姫山	1:17.98	4	江端 湊	潮見	1:18.44	4			
5	山下 華	みどり	1:19.22	5	北村 有	北条	1:19.73	5			
6	露口 苺花	生石	1:24.68	6	谷本 工	堀江	1:20.69	6			
No. 4 男子100m平泳ぎ				No. 5 女子50m背泳ぎ				No. 6 男子50m背泳ぎ			
順位	氏名	学校名	記録	順位	氏名	学校名	記録	順位	氏名	学校名	記録
1	三浦 正樹	みどり	1:26.24	1	武智 菜月	みどり	0:35.93	1	西川 慶	生石	0:36.34
2	谷中 凌	さくら	1:34.08	2	久光 莉夏	たちばな	0:37.45	2	本間 陽翔	味生	0:36.43
3	町田 大樹	たちばな	1:41.53	3	中川 望	浅海	0:38.28	3	木田 啓翔	和気	0:38.21
4	高原 魁	堀江	1:49.17	4	栗田 愛梨	姫山	0:41.06	4	金子 祐也	さくら	0:40.06
5	二宮 礼翔	味生第二	1:49.54	5	白石 優芽華	余土	0:41.10	5	二宮 凜翔	味生第二	0:40.65
6	橋本 直紀	堀江	1:50.45	6	一色 和桜	さくら	0:43.64	6	上田 大智	新玉	0:41.12
No. 7 女子50m平泳ぎ				No. 8 男子50m平泳ぎ				No. 9 女子50m自由形			
順位	氏名	学校名	記録	順位	氏名	学校名	記録	順位	氏名	学校名	記録
1	中矢 紫媛	さくら	0:37.38 ☆	1	白石 頼雅	垣生	0:42.68	1	橋本 りる	みどり	0:32.16
2	茨 すみれ	みどり	0:42.98	2	芳野 翔馬	和気	0:45.28	2	武智 和美	余土	0:33.01
3	桑波田 彩央依	余土	0:43.30	3	前田 快里	味酒	0:45.60	3	水野 結愛	栗井	0:33.07
4	町田 凜	新玉	0:45.56	4	市川 左門	堀江	0:47.70	4	立花 佳子	味生第二	0:35.68
5	星山 心愛	味酒	0:45.61	5	小森 晴仁	姫山	0:48.38	5	谷山 愛莉	高浜	0:37.01
6	黒石 芽生	たちばな	0:47.03	6	上田 雄斗	味生第二	0:50.12	6	古澤 明莉	味生	0:37.07
No. 10 男子50m自由形				No. 11 女子150mメドレーリレー				No. 12 男子150mメドレーリレー			
順位	氏名	学校名	記録	順位	学校名	記録	順位	学校名	記録		
1	平岡 昊大	河野	0:32.52	1	たちばな小	1:56.49	1	さくら小	1:58.70		
2	濱田 仁	垣生	0:32.90	2	余土小	1:59.61	2	垣生小	2:00.97		
3	高橋 暖	栗井	0:34.45	3	さくら小	2:03.84	3	姫山小	2:07.76		
4	野本 賢生	河野	0:34.77	4	生石小	2:06.77	4	北条小	2:09.49		
5	若宮 悠文	北条	0:34.80	5	姫山小	2:12.57	5	味生第二小	2:12.45		
6	田中 啓史朗	久枝	0:35.96	6	栗井小	2:21.72	6	味生小	2:14.29		
No. 13 女子200mリレー				No. 14 男子200mリレー				【女子50m平泳ぎ新記録更新】			
順位	学校名	記録	順位	学校名	記録						
1	みどり小	2:19.49	1	和気小	2:20.60						
2	余土小	2:37.55	2	栗井小	2:30.05						
3	味酒小	2:40.75	3	堀江小	2:30.34						
4	生石小	2:53.23	4	河野小	2:32.91						
5	さくら小	2:53.95	5	味酒小	2:36.20						
6	和気小	2:55.51	6	みどり小	2:39.39						

☆は大会新記録

中矢 紫媛 さくら小 0:37.38

新記録おめでとうございます。



たいいくニュース

松山市小学校体育連盟
調査広報・体力向上専門部

< 陸上運動種目別指導者講習会の内容 >

令和7年7月29日(火)、ニンジニアスタジアムで開催された「松山市小学校体育連盟 陸上運動種目別指導者講習会」の内容をご紹介します。

ウォーミングアップ

① ストレッチ

ポイント

お尻の下、股関節周りを伸ばす。

② ジョギング

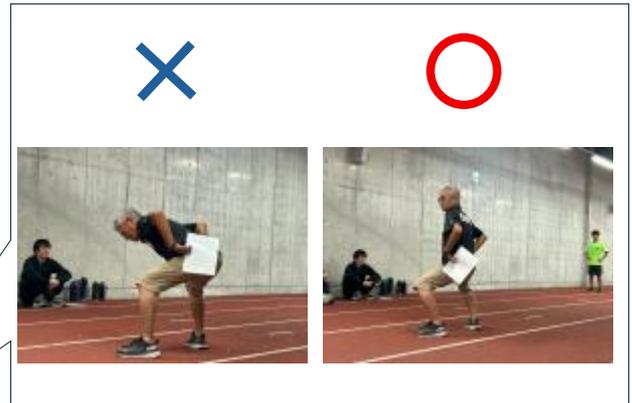
ポイント

腰を高くし、上体の位置を保つ。
腕は前後に振る。

③ 動きづくり (肩甲骨・股関節の動き)

ポイント

股関節を動かすとき、体が前に出ないようにする。



クーリングダウン

乳酸を出すために酸素を取り入れることが必要。
→しっかりと呼吸をしながら、ジョギングやストレッチを行う。

リレー

① パスの仕方

<オーバーハンドパス>・・・腕を伸ばす分距離を稼ぐことができる。

ポイント

バトンをもらう人は、手を後ろに高く構える。

<アンダーハンドパス>・・・手が重なるくらいで渡すため、パスミスが少ない。

② 持つ手の関係

バトンを持ち替えなくていいように、1・3走者が内側、2・4走者が外側で構える。



③ バトンを待つとき

足を肩幅に開き、片足を一步前に出す。

ポイント

前に出した足のつま先は、進行方向へ向ける。

ハードル走

① 第1ハードルまでのアプローチ・・・ 歩幅が合わなければスタートの1歩目を調整する。

ポイント

② 踏切（着地）・・・ 重心を高く保つ。

ポイント

③ リード足・・・ まっすぐ振り出す。

ポイント



④ 抜き足・・・ つま先が横を向くようにハードルを跳び越し、すぐに引き付けて前に出す。

ポイント

走り幅跳び

① 踏切・・・ 減速せず、板ちょうどで踏み切る。

<練習1> ギャロップドリル（3～4m間隔でミニハードルなど）

ポイント

最後2歩を意識して、タ・ターンのリズムで跳び越える。

<練習2> 短助走から中助走（4歩→6歩→8歩・・・）

ポイント

助走の始めから踏み切りまでのリズムを上げるようにする。

踏み切るときには、助走のスピードが斜め上に行くために、上を向く。

② 着地・・・ 着く足のところにお尻をもっていく。 → 立ち幅跳びが効果的。



走り高跳び（はさみ跳び）

○ 踏切について

ポイント

最後の助走で体を斜め後ろにし、踵から地面に足を着き、踏み切る。

<練習> 助走の時にマーカーを置き、踏み切り足の方でポップする。

→ 体が一度沈み、最後の1歩で上に高く踏み切りやすくする。

