

令和元年度長崎県高等学校総合体育大会水泳（競泳）競技

6月1日（土） 1日目 競技開始 9時45分

No.	性別	競技種目	予選・決勝 (組数)	時間
1	男	4×100m フリーリレー	予 選 (2)	9:45
2	男	200m 自由形	" (4)	10:10
3	女	200m 平泳ぎ	" (2)	10:24
4	男	"	" (4)	
5	男	200m バタフライ	" (2)	10:48
6	女	200m 背泳ぎ	" (2)	10:56
7	男	"	" (3)	
8	女	50m 自由形	" (4)	11:20
9	男	"	" (8)	
昼 食				
10	女	800m 自由形	タイム決勝 (2)	12:40
11	男	1500m "	" (2)	
12	女	200m 自由形	決 勝	14:00
13	男	"	"	
14	女	200m 平泳ぎ	"	14:20
15	男	"	"	
16	女	200m バタフライ	"	14:40
17	男	"	"	
18	女	200m 背泳ぎ	"	15:00
19	男	"	"	
20	女	50m 自由形	"	15:20
21	男	"	"	
22	女	400m 個人メドレー	タイム決勝 (1)	15:35
23	男	"	" (2)	
24	女	4×100m リレー	決 勝	16:20
25	男	"	"	

終了予定時刻 16時40分

No. 1 男子 400m リレー 予選

大会記録 3:40.35

1組		第一泳者	着順	時間
1. 青雲	()			
2. 大村工業	()			
3. 諫早商業	()			
4. 長崎北	()			
5. 長崎工業	()			
6. 佐世保北	()			
7. 長崎東	()			
8. 長崎鶴洋	()			

2組		第一泳者	着順	時間
1. 大村	()			
2. 佐世保南	()			
3. 佐世保工業	()			
4. 長崎南山	()			
5. 瓊浦	()			
6. 長崎西	()			
7. 諫早	()			
8. 長崎南	()			

No. 2 男子 200m 自由形 予選

大会記録 1:53.62

1組		着順	時間
1. 前島 歳三	(佐世保南)	高3	
2. 山下 弥尋	(長崎鶴洋)	高3	
3. 片江涼太郎	(長崎北)	高2	
4. 白濱 瑞樹	(佐世保工業)	高2	
5. 石田 麟颯	(佐世保高専)	高3	
6. 中神 稜騎	(佐世保南)	高2	
7. 杉村 光太	(諫早商業)	高2	
8.	()		

4組		着順	時間
1. 江島 颯来	(長崎南山)	高3	
2. 秋田谷 順平	(佐世保工業)	高3	
3. 山口 和真	(大村)	高2	
4. 井手 琢也	(諫早商業)	高2	
5. 小串 爽太	(九州文化)	高1	
6. 西山 汰希	(鎮西学院)	高3	
7. 金乙 優希	(佐世保北)	高3	
8. 熊野 陽平	(長崎工業)	高2	

No. 3 女子 200m 平泳ぎ 予選

大会記録 2:38.68

2組		着順	時間
1. 勝 琳太郎	(長崎南)	高3	
2. 福島 良吹	(瓊浦)	高2	
3. 前田 章汰	(大村工業)	高3	
4. 安倍 匠海	(瓊浦)	高2	
5. 中原 悠貴	(長崎北)	高3	
6. 松尾 由伸	(大村工業)	高2	
7. 堀口 拓郎	(大村工業)	高2	
8. 迎 恭輔	(佐世保南)	高3	

1組		着順	時間
1. 平井沙也加	(佐世保北)	高2	
2. 柳澤 呼幸	(長崎西)	高1	
3. 西沢 美咲	(海星)	高1	
4. 吉田ひなた	(口加)	高1	
5. 長野 妃花	(長崎南)	高1	
6. 三森 優衣	(長崎西)	高2	
7. 山本 真綸	(佐世保北)	高3	
8. 佐々木 愛菜	(佐世保北)	高2	

3組		着順	時間
1. 平 大輝	(瓊浦)	高2	
2. 平川 空実	(長崎工業)	高3	
3. 佐々野 雄	(長崎東)	高2	
4. 大野 晃河	(佐世保工業)	高1	
5. 松尾 拓海	(長崎南山)	高1	
6. 行徳 勇史	(長崎北)	高1	
7. 三條 稜汰	(長崎南山)	高2	
8. 浦川麟太郎	(長崎東)	高3	

2組		着順	時間
1. 副島 実来	(諫早商業)	高1	
2. 大町 里菜	(瓊浦)	高1	
3. 八百山 蒼	(長崎北陽台)	高1	
4. 小関 葵	(青雲)	高1	
5. 川野 夢花	(諫早商業)	高3	
6. 中村 絢香	(瓊浦)	高3	
7. 川浪 愛里	(長崎北)	高3	
8. 石瀧よつ葉	(佐世保商業)	高1	

No. 4 男子 200m 平泳ぎ 予選

大会記録 2:19.33

		着順	時間
1組			
1.	()		
2.	()		
3.	中尾 太建 (青雲)	高1	
4.	坂口 悠大 (長崎工業)	高1	
5.	野口 涼 (諫早商業)	高2	
6.	()		
7.	()		
8.	()		

		着順	時間
2組			
1.	山浦 司颯 (諫早商業)	高2	
2.	藤田 晃矢 (佐世保工業)	高2	
3.	福田 想大 (佐世保北)	高2	
4.	永尾 響弥 (佐世保工業)	高1	
5.	浦田 駿 (大村工業)	高3	
6.	木須 駿介 (諫早)	高2	
7.	片江 勘太郎 (長崎西)	高3	
8.	()		

		着順	時間
3組			
1.	矢野 龍人 (長崎工業)	高3	
2.	上川内 陸 (瓊浦)	高3	
3.	田崎 翔 (瓊浦)	高3	
4.	中原丈一郎 (佐世保工業)	高2	
5.	松井 壮吾 (諫早)	高1	
6.	西田 裕希 (大村工業)	高2	
7.	橋口 海士 (長崎南)	高2	
8.	木田 眞士 (佐世保高専)	高2	

		着順	時間
4組			
1.	矢野 洸生 (長崎西)	高1	
2.	山口 楓芽 (長崎南山)	高1	
3.	田中 廉 (長崎南山)	高3	
4.	野邊 尚樹 (長崎南山)	高2	
5.	池田 昂汰 (西陵)	高3	
6.	荒木 涼平 (長崎南)	高2	
7.	北村 裕和 (長崎西)	高1	
8.	二股 和也 (長崎南)	高1	

No. 5 男子 200m バタフライ 予選

大会記録 2:03.22

		着順	時間
1組			
1.	()		
2.	横田 汰心 (瓊浦)	高1	
3.	山下 大地 (大村工業)	高2	
4.	中西 優季 (佐世保南)	高2	
5.	高江 宥希 (長崎北)	高2	
6.	山下 和佐 (長崎工業)	高3	
7.	岩端 壮志 (長崎北)	高1	
8.	()		

		着順	時間
2組			
1.	柴田 歩武 (長崎南)	高1	
2.	原田 聖太 (瓊浦)	高2	
3.	植木 優 (長崎北)	高1	
4.	西村 理汰 (諫早)	高2	
5.	川崎 佑紀 (長崎南山)	高2	
6.	才木 颯人 (長崎西)	高2	
7.	八田 凌太 (長崎工業)	高2	
8.	川内 陽平 (大村工業)	高3	

No. 6 女子 200m 背泳ぎ 予選

大会記録 2:13.36

		着順	時間
1組			
1.	()		
2.	村川 朝咲 (長崎南)	高1	
3.	伊藤 雅 (諫早商業)	高2	
4.	本山 李夏 (佐世保高専)	高1	
5.	荒武 美空 (長崎北)	高1	
6.	寺田 千夏 (諫早商業)	高1	
7.	峯 茜 (長崎西)	高2	
8.	()		

		着順	時間
2組			
1.	井上 未知 (長崎東)	高1	
2.	西山 夏海 (長崎西)	高3	
3.	伊東 麗 (長崎商業)	高1	
4.	田中 志歩 (純心女子)	高3	
5.	白石 怜佳 (長崎南)	高3	
6.	柴田 萌々香 (長崎南)	高3	
7.	内田 想 (長崎北)	高2	
8.	小川 優美 (瓊浦)	高3	

No. 7 男子 200m 背泳ぎ 予選

大会記録 2:03.65

		着順	時間
1組			
1.	()		
2.	()		
3.	岩崎 楓 (大村工業)	高1	
4.	川島 聖凧 (佐世保南)	高2	
5.	西村 拓也 (佐世保工業)	高2	
6.	()		
7.	()		
8.	()		

		着順	時間
2組			
1.	()		
2.	里 朋汰雅 (諫早商業)	高3	
3.	小倉 裕翔 (長崎西)	高1	
4.	坂上 陸斗 (諫早商業)	高3	
5.	宮崎 陽人 (佐世保工業)	高2	
6.	高原 海人 (諫早商業)	高1	
7.	横川 遥風 (長崎南山)	高1	
8.	()		

No. 7 男子 200m 背泳ぎ 予選

大会記録 2:03.65

		着順	時間
3組			
1.	宮本 大資 (長崎北)	高1	_____
2.	石本 勇真 (長崎北)	高1	_____
3.	今道 来寿 (長崎南山)	高2	_____
4.	川口 椋太郎 (諫早)	高2	_____
5.	浦田 幸輝 (佐世保工業)	高1	_____
6.	橋口 天晴 (長崎南山)	高1	_____
7.	松本 俊介 (佐世保高専)	高1	_____
8.	中村 楽久 (長崎北)	高1	_____

No. 8 女子 50m 自由形 予選

大会記録 27.25

		着順	時間
1組			
1.	()		_____
2.	荒木 詠理 (佐世保北)	高3	_____
3.	山口 愛莉 (佐世保北)	高3	_____
4.	久松 純奈 (長崎商業)	高3	_____
5.	溝上 育実 (諫早)	高2	_____
6.	前田 璃咲 (佐世保北)	高3	_____
7.	()		_____
8.	()		_____

		着順	時間
2組			
1.	松本 毬花 (長崎西)	高1	_____
2.	大田 尾明日翔 (瓊浦)	高2	_____
3.	中村 優希 (純心女子)	高3	_____
4.	吉永 心愛 (佐世保高専)	高1	_____
5.	江坂 奈々美 (長崎北)	高2	_____
6.	稲形 のん (佐世保高専)	高3	_____
7.	水谷 美咲 (純心女子)	高3	_____
8.	村下 愛 (長崎西)	高2	_____

		着順	時間
3組			
1.	山崎 沙羅 (佐世保南)	高1	_____
2.	野崎 亜衣 (青雲)	高3	_____
3.	下条 響希 (佐世保高専)	高2	_____
4.	古賀 凜華 (長崎商業)	高2	_____
5.	加藤 李菜 (長崎南)	高3	_____
6.	松崎 初香 (長崎工業)	高2	_____
7.	宮地 希望 (佐世保南)	高2	_____
8.	田尻 蒼依 (諫早)	高3	_____

		着順	時間
4組			
1.	山川 萌紅 (聖和女子学院)	高2	_____
2.	坂田 未来 (長崎西)	高2	_____
3.	山口 笑佳 (長崎北)	高3	_____
4.	仲田 葵 (諫早商業)	高1	_____
5.	岩本 莉帆 (諫早商業)	高2	_____
6.	釜田 莉鈴 (瓊浦)	高1	_____
7.	佐藤 文音 (諫早)	高3	_____
8.	川本 結依子 (諫早商業)	高3	_____

No. 9 男子 50m 自由形 予選

大会記録 23.87

		着順	時間
1組			
1.	()		_____
2.	()		_____
3.	林田 結杜 (創成館)	高1	_____
4.	三浦 嘉晃 (佐世保高専)	高1	_____
5.	才木 佳祐 (創成館)	高3	_____
6.	()		_____
7.	()		_____
8.	()		_____

		着順	時間
2組			
1.	堀江 大紳 (長崎南山)	高1	_____
2.	馬場 裕希 (佐世保北)	高3	_____
3.	毛利 拓巳 (鎮西学院)	高3	_____
4.	伊藤 光隆 (九州文化)	高2	_____
5.	田川 祥吾 (諫早)	高2	_____
6.	播磨 誠治 (長崎鶴洋)	高1	_____
7.	瀬戸 海斗 (佐世保高専)	高2	_____
8.	()		_____

		着順	時間
3組			
1.	岡 和樹 (長崎商業)	高1	_____
2.	東野 希来 (大村工業)	高1	_____
3.	大野 新生 (佐世保南)	高1	_____
4.	溝上 琢朗 (西陵)	高3	_____
5.	森田 涼基 (長崎鶴洋)	高3	_____
6.	松本 蒼弥 (大村工業)	高3	_____
7.	森 馨哉 (青雲)	高3	_____
8.	()		_____

		着順	時間
4組			
1.	比嘉 駿允 (長崎日大)	高1	_____
2.	尾崎 大雅 (諫早)	高1	_____
3.	大町 哲也 (長崎東)	高3	_____
4.	川 廣太朗 (長崎工業)	高1	_____
5.	比嘉 海 (青雲)	高2	_____
6.	吉原 央桐 (諫早商業)	高3	_____
7.	村木 大和 (大村工業)	高2	_____
8.	吉崎 圭 (諫早商業)	高3	_____

		着順	時間
5組			
1.	鈴木 泰熙 (長崎鶴洋)	高1	_____
2.	中野 太雅 (佐世保高専)	高2	_____
3.	前田 健太 (長崎東)	高1	_____
4.	松尾 拓朗 (佐世保北)	高2	_____
5.	養川 修輝 (長崎工業)	高2	_____
6.	柳本 晃 (長崎北)	高3	_____
7.	河上 楓叶 (長崎西)	高1	_____
8.	田中 逸 (佐世保実業)	高2	_____

No. 9 男子 50m 自由形 予選

大会記録 23.87

		着順	時間
6組			
1. 入江 慶志	(諫早)	高2	：
2. 堤 駿介	(佐世保南)	高3	：
3. 堤 稜斗	(佐世保南)	高2	：
4. 佐藤 海人	(長崎南)	高2	：
5. 平 将也	(長崎工業)	高3	：
6. 本村 孝徳	(佐世保北)	高2	：
7. 石井 克	(長崎商業)	高3	：
8. 熊 将太郎	(長崎東)	高1	：

7組

		着順	時間
1. 吉田 直生	(長崎北)	高2	：
2. 宮野 恵人	(瓊浦)	高2	：
3. 山川 智史	(佐世保工業)	高3	：
4. 横尾 子竜	(佐世保工業)	高3	：
5. 西田 絢太	(長崎西)	高3	：
6. 一瀬 歩	(青雲)	高3	：
7. 鳥巢 瞬一	(長崎南)	高1	：
8. 森田 利樹	(長崎南)	高3	：

8組

		着順	時間
1. 青木 優也	(長崎北)	高2	：
2. 竹野 友貴	(瓊浦)	高1	：
3. 前田 羽太	(佐世保工業)	高2	：
4. 田中 修人	(瓊浦)	高3	：
5. 森山 遼	(長崎南山)	高1	：
6. 田中 智志	(大村)	高1	：
7. 平田英太郎	(長崎南山)	高1	：
8. 井内 大輔	(長崎西)	高2	：

No. 10 女子 800m 自由形 タイム決勝

大会記録 8:56.97

		着順	時間
1組			
1.	()		：
2.	()		：
3. 西野ひかり	(長崎南)	高1	：
4. 渋谷 美咲	(長崎北)	高3	：
5. 市部 心	(諫早商業)	高2	：
6.	()		：
7.	()		：
8.	()		：

2組

		着順	時間
1.	()		：
2. 久木元美咲	(諫早)	高2	：
3. 東 璃音	(長崎商業)	高3	：
4. 原口くる実	(瓊浦)	高3	：
5. 小柳 香凜	(佐世保商業)	高3	：
6. 菖蒲 和奏	(諫早)	高1	：
7. 酒井 美咲	(諫早)	高1	：
8.	()		：

No. 11 男子 1500m 自由形 タイム決勝

大会記録16:11.37

		着順	時間
1組			
1. 濱崎 駿	(瓊浦)	高1	：
2. 八尋 重人	(瓊浦)	高2	：
3. 小岩 龍平	(長崎南山)	高2	：
4. 南 拓豊	(佐世保北)	高1	：
5. 三原 開	(大村)	高2	：
6. 小森 章寛	(長崎北)	高2	：
7. 佐藤 克則	(瓊浦)	高3	：
8.	()		：

2組

		着順	時間
1. 西田 武史	(長崎南山)	高3	：
2. 山口 夢宝	(長崎工業)	高1	：
3. 中原 脩玖	(佐世保南)	高1	：
4. 吉村 和真	(佐世保南)	高1	：
5. 太田 諒	(佐世保北)	高1	：
6. 南里慶太郎	(佐世保工業)	高2	：
7. 堀 恒心	(佐世保工業)	高3	：
8. 峰 陽寿	(長崎北)	高2	：

No. 12 女子 200m 自由形 決勝

大会記録 2:04.49

		着順	時間
1. 鶴山 美里	(長崎商業)	高1	：
2. 濱下 明子	(長崎西)	高3	：
3. 藤 花実	(長崎北)	高3	：
4. 原崎 花楓	(九州文化)	高2	：
5. 小島 梨央	(長崎南)	高2	：
6. 村川 樹桜	(瓊浦)	高1	：
7. 山崎奈央子	(諫早)	高2	：
8. 久保乃ノ花	(長崎西)	高2	：

No. 13 男子 200m 自由形 決勝

大会記録 1:53.62

		着順	時間
1.	()		：
2.	()		：
3.	()		：
4.	()		：
5.	()		：
6.	()		：
7.	()		：
8.	()		：

No. 14 女子 200m 平泳ぎ 決勝

大会記録 2:38.68

		着順	時間
1.	()		：
2.	()		：
3.	()		：
4.	()		：
5.	()		：
6.	()		：
7.	()		：
8.	()		：

No. 15 男子 200m 平泳ぎ		決勝	
大会記録 2:19.33			
		着順	時間
1.	()	:	:
2.	()	:	:
3.	()	:	:
4.	()	:	:
5.	()	:	:
6.	()	:	:
7.	()	:	:
8.	()	:	:

No. 16 女子 200m バタフライ		決勝		
大会記録 2:15.06				
		着順	時間	
1.	種池 真衣 (諫早商業)	高2	:	:
2.	織田 汐理 (長崎西)	高2	:	:
3.	鉾屋 綾菜 (九州文化)	高1	:	:
4.	橋本 遥名 (長崎南)	高3	:	:
5.	中川 咲希 (島原)	高2	:	:
6.	財津 花 (聖和女子学院)	高2	:	:
7.	渡邊 ひまり (長崎南)	高2	:	:
8.	馬場 萌子 (長崎北)	高3	:	:

No. 17 男子 200m バタフライ		決勝	
大会記録 2:03.22			
		着順	時間
1.	()	:	:
2.	()	:	:
3.	()	:	:
4.	()	:	:
5.	()	:	:
6.	()	:	:
7.	()	:	:
8.	()	:	:

No. 18 女子 200m 背泳ぎ		決勝	
大会記録 2:13.36			
		着順	時間
1.	()	:	:
2.	()	:	:
3.	()	:	:
4.	()	:	:
5.	()	:	:
6.	()	:	:
7.	()	:	:
8.	()	:	:

No. 19 男子 200m 背泳ぎ		決勝	
大会記録 2:03.65			
		着順	時間
1.	()	:	:
2.	()	:	:
3.	()	:	:
4.	()	:	:
5.	()	:	:
6.	()	:	:
7.	()	:	:
8.	()	:	:

No. 20 女子 50m 自由形		決勝	
大会記録 27.25			
		着順	時間
1.	()	:	:
2.	()	:	:
3.	()	:	:
4.	()	:	:
5.	()	:	:
6.	()	:	:
7.	()	:	:
8.	()	:	:

No. 21 男子 50m 自由形		決勝	
大会記録 23.87			
		着順	時間
1.	()	:	:
2.	()	:	:
3.	()	:	:
4.	()	:	:
5.	()	:	:
6.	()	:	:
7.	()	:	:
8.	()	:	:

No. 22 女子 400m 個人メドレー		タイム決勝		
大会記録 4:53.53				
1組		着順	時間	
1.	泉 さくら (諫早商業)	高3	:	:
2.	中村 百花 (長崎北)	高2	:	:
3.	西山 美里 (長崎西)	高1	:	:
4.	峯松 琴音 (純心女子)	高2	:	:
5.	吉村 友里 (佐世保南)	高2	:	:
6.	杉永 智美 (長崎北)	高3	:	:
7.	林田 迪璃 (諫早商業)	高3	:	:
8.	市部 心 (諫早商業)	高2	:	:

No. 23 男子 400m 個人メドレー		タイム決勝		
大会記録 4:35.14				
1組		着順	時間	
1.	()	:	:	
2.	小川 陽生 (佐世保工業)	高2	:	:
3.	豊里 和也 (佐世保工業)	高2	:	:
4.	音成 優虎 (佐世保西)	高1	:	:
5.	山本 怜生 (長崎南)	高2	:	:
6.	橋本 翔太 (大村工業)	高3	:	:
7.	()	:	:	
8.	()	:	:	

2組		着順	時間	
1.	川口 奏 (瓊浦)	高1	:	:
2.	田口 真麻 (諫早)	高1	:	:
3.	中野 彩人 (佐世保工業)	高2	:	:
4.	永石 航大 (長崎南山)	高2	:	:
5.	江頭 大輝 (長崎工業)	高2	:	:
6.	近藤 澄弥 (佐世保高専)	高2	:	:
7.	高橋 侑里 (長崎工業)	高3	:	:
8.	中道 大心 (瓊浦)	高2	:	:

No. 24 女子 400m リレー 決勝

大会記録 4:01.31

					第一泳者	着順	時間
1.	長崎商業	(.	.	.)
2.	瓊浦	(.	.	.)
3.	長崎南	(.	.	.)
4.	長崎北	(.	.	.)
5.	諫早商業	(.	.	.)
6.	長崎西	(.	.	.)
7.	諫早	(.	.	.)
8.		(.	.	.)

No. 25 男子 400m リレー 決勝

大会記録 3:40.35

					第一泳者	着順	時間
1.		(.	.	.)
2.		(.	.	.)
3.		(.	.	.)
4.		(.	.	.)
5.		(.	.	.)
6.		(.	.	.)
7.		(.	.	.)
8.		(.	.	.)

令和元年度長崎県高等学校総合体育大会水泳（競泳）競技

6月2日（日）

2日目

競技開始

9時15分

No.	性別	競技種目	予選・決勝	(組数)	時間
26	男	4×100mメドレーリレー	予選	(2)	9:15
27	女	100m自由形	"	(3)	9:35
28	男	"	"	(7)	
29	女	100m平泳ぎ	"	(3)	9:55
30	男	"	"	(6)	
31	女	100mバタフライ	"	(2)	10:20
32	男	"	"	(4)	
33	女	100m背泳ぎ	"	(2)	10:38
34	男	"	"	(4)	
35	女	200m個人メドレー	"	(2)	11:00
36	男	"	"	(4)	
昼 食					
37	女	4×100mメドレーリレー	決勝		12:20
38	男	"	"		
39	女	400m自由形	タイム決勝	(1)	12:50
40	男	"	タイム決勝	(4)	
41	女	100m自由形	決勝		13:30
42	男	"	"		
43	女	100m平泳ぎ	"		13:45
44	男	"	"		
45	女	100mバタフライ	"		14:00
46	男	"	"		
47	女	100m背泳ぎ	"		14:15
48	男	"	"		
49	女	200m個人メドレー	"		14:30
50	男	"	"		
51	女	4×200mリレー	タイム決勝	(1)	15:00
52	男	"	"	(2)	

終了予定時刻 15時45分

No. 26 男子 400m メドレーリレー 予選

大会記録 4:02.42

1組		第一泳者	着順	時間
1.	()			
2.	長崎工業 ()			
3.	佐世保南 ()			
4.	長崎南 ()			
5.	諫早商業 ()			
6.	大村工業 ()			
7.	長崎鶴洋 ()			
8.	()			

2組		第一泳者	着順	時間
1.	佐世保北 ()			
2.	長崎北 ()			
3.	佐世保工業 ()			
4.	長崎南山 ()			
5.	諫早 ()			
6.	長崎西 ()			
7.	瓊浦 ()			
8.	佐世保高専 ()			

No. 27 女子 100m 自由形 予選

大会記録 58.25

1組		着順	時間
1.	()		
2.	()		
3.	中村 優希 (純心女子)	高3	
4.	中村 美紀 (佐世保北)	高3	
5.	早田 楓 (諫早)	高1	
6.	西野ひかり (長崎南)	高1	
7.	()		
8.	()		

2組		着順	時間
1.	下条 響希 (佐世保高専)	高2	
2.	加藤 李菜 (長崎南)	高3	
3.	古賀 凜華 (長崎商業)	高2	
4.	種池 真衣 (諫早商業)	高2	
5.	川本結依子 (諫早商業)	高3	
6.	久保乃ノ花 (長崎西)	高2	
7.	鶴山 美里 (長崎商業)	高1	
8.	江坂奈々美 (長崎北)	高2	

3組		着順	時間
1.	坂田 未来 (長崎西)	高2	
2.	村川 樹桜 (瓊浦)	高1	
3.	釜田 莉鈴 (瓊浦)	高1	
4.	原崎 花楓 (九州文化)	高2	
5.	藤 花実 (長崎北)	高3	
6.	岩本 莉帆 (諫早商業)	高2	
7.	酒井 美咲 (諫早)	高1	
8.	佐藤 文音 (諫早)	高3	

No. 28 男子 100m 自由形 予選

大会記録 52.44

1組		着順	時間
1.	()		
2.	()		
3.	播磨 誠治 (長崎鶴洋)	高1	
4.	松本 郁也 (佐世保高専)	高3	
5.	谷中 健介 (佐世保北)	高3	
6.	才木 佳祐 (創成館)	高3	
7.	()		
8.	()		

2組		着順	時間
1.	岡 和樹 (長崎商業)	高1	
2.	木之田隼人 (青雲)	高2	
3.	前島 歳三 (佐世保南)	高3	
4.	溝上 琢朗 (西陵)	高3	
5.	松本 蒼弥 (大村工業)	高3	
6.	山田 大貴 (佐世保北)	高3	
7.	森田 涼基 (長崎鶴洋)	高3	
8.	川口 諒 (佐世保北)	高1	

3組		着順	時間
1.	立木 翔士 (長崎東)	高2	
2.	田中 逸 (佐世保実業)	高2	
3.	熊 将太郎 (長崎東)	高1	
4.	前田 章汰 (大村工業)	高3	
5.	吉崎 圭 (諫早商業)	高3	
6.	福田 透真 (大村工業)	高1	
7.	比嘉 海 (青雲)	高2	
8.	尾崎 大雅 (諫早)	高1	

No. 28 男子 100m 自由形 予選

大会記録 52.44

4組		着順	時間
1. 白濱 瑞樹	(佐世保工業)	高2	：
2. 石井 克	(長崎商業)	高3	：
3. 谷口 偉琉	(佐世保高専)	高1	：
4. 中原 悠貴	(長崎北)	高3	：
5. 堤 駿介	(佐世保南)	高3	：
6. 叢川 修輝	(長崎工業)	高2	：
7. 堤 稜斗	(佐世保南)	高2	：
8. 吉原 央桐	(諫早商業)	高3	：

2組		着順	時間
1. 吉田ひなた	(口加)	高1	：
2. 三森 優衣	(長崎西)	高2	：
3. 長野 妃花	(長崎南)	高1	：
4. 山川 萌紅	(聖和女子学院)	高2	：
5. 石瀧よつ葉	(佐世保商業)	高1	：
6. 西沢 美咲	(海星)	高1	：
7. 富永 美海	(長崎東)	高1	：
8. 藤井 聖佳	(佐世保北)	高3	：

5組		着順	時間
1. 三條 稜汰	(長崎南山)	高2	：
2. 佐藤 海人	(長崎南)	高2	：
3. 松尾 拓海	(長崎南山)	高1	：
4. 佐々野 雄	(長崎東)	高2	：
5. 平 将也	(長崎工業)	高3	：
6. 森田 利樹	(長崎南)	高3	：
7. 福島 良吹	(瓊浦)	高2	：
8. 中野 太雅	(佐世保高専)	高2	：

3組		着順	時間
1. 泉 さくら	(諫早商業)	高3	：
2. 大町 里菜	(瓊浦)	高1	：
3. 八百山 蒼	(長崎北陽台)	高1	：
4. 小関 葵	(青雲)	高1	：
5. 川野 夢花	(諫早商業)	高3	：
6. 中村 絢香	(瓊浦)	高3	：
7. 川浪 愛里	(長崎北)	高3	：
8. 副島 実来	(諫早商業)	高1	：

No. 30 男子 100m 平泳ぎ 予選

大会記録 1:04.58

6組		着順	時間
1. 一瀬 歩	(青雲)	高3	：
2. 熊野 陽平	(長崎工業)	高2	：
3. 竹野 友貴	(瓊浦)	高1	：
4. 井内 大輔	(長崎西)	高2	：
5. 竹本 健人	(長崎西)	高3	：
6. 鳥巢 瞬一	(長崎南)	高1	：
7. 吉田 直生	(長崎北)	高2	：
8. 西田 絢太	(長崎西)	高3	：

1組		着順	時間
1.	()		：
2.	()		：
3. 林田 結杜	(創成館)	高1	：
4. 伊藤 光隆	(九州文化)	高2	：
5. 福田 想大	(佐世保北)	高2	：
6.	()		：
7.	()		：
8.	()		：

7組		着順	時間
1. 田中 智志	(大村)	高1	：
2. 青木 優也	(長崎北)	高2	：
3. 山添 広介	(九州文化)	高3	：
4. 田中 修人	(瓊浦)	高3	：
5. 森山 遼	(長崎南山)	高1	：
6. 西山 汰希	(鎮西学院)	高3	：
7. 横尾 子竜	(佐世保工業)	高3	：
8. 前田 羽太	(佐世保工業)	高2	：

2組		着順	時間
1. 木之田 隼人	(青雲)	高2	：
2. 宮本 佳祐	(長崎東)	高1	：
3. 森 馨哉	(青雲)	高3	：
4. 村上 慎哉	(諫早)	高1	：
5. 中尾 太建	(青雲)	高1	：
6. 奥村 太一	(長崎東)	高3	：
7. 吉原 大貴	(佐世保南)	高2	：
8. 野口 涼	(諫早商業)	高2	：

No. 29 女子 100m 平泳ぎ 予選

大会記録 1:13.60

1組		着順	時間
1. 原 恭果	(佐世保北)	高2	：
2. 村下 愛	(長崎西)	高2	：
3. 柳澤 呼幸	(長崎西)	高1	：
4. 久木元美咲	(諫早)	高2	：
5. 中井 美琴	(純心女子)	高3	：
6. 山崎 沙羅	(佐世保南)	高1	：
7. 松本萌々華	(佐世保北)	高2	：
8.	()		：

3組		着順	時間
1. 片江涼太郎	(長崎北)	高2	：
2. 川崎 航平	(大村工業)	高2	：
3. 山浦 司颯	(諫早商業)	高2	：
4. 浦田 駿	(大村工業)	高3	：
5. 片江勘太郎	(長崎西)	高3	：
6. 藤田 晃矢	(佐世保工業)	高2	：
7. 山口 紘正	(佐世保高専)	高3	：
8. 近藤 祐亮	(長崎東)	高1	：

No. 30 男子 100m 平泳ぎ 予選

大会記録 1:04.58

4組	着順	時間
1. 福留海史朗 (佐世保北)	高3	: .
2. 柳本 晃 (長崎北)	高3	: .
3. 木田眞士アン (佐世保高専)	高2	: .
4. 永尾 響弥 (佐世保工業)	高1	: .
5. 杉本 大河 (長崎北)	高2	: .
6. 深堀 大地 (海星)	高1	: .
7. 川口 雅人 (佐世保南)	高2	: .
8. 木須 駿介 (諫早)	高2	: .

5組	着順	時間
1. 本村 孝徳 (佐世保北)	高2	: .
2. 上川内 陸 (瓊浦)	高3	: .
3. 松井 壮吾 (諫早)	高1	: .
4. 二股 和也 (長崎南)	高1	: .
5. 矢野 龍人 (長崎工業)	高3	: .
6. 橋口 海士 (長崎南)	高2	: .
7. 西田 裕希 (大村工業)	高2	: .
8. 田崎 翔 (瓊浦)	高3	: .

6組	着順	時間
1. 中原丈一郎 (佐世保工業)	高2	: .
2. 北村 裕和 (長崎西)	高1	: .
3. 池田 昂汰 (西陵)	高3	: .
4. 野邊 尚樹 (長崎南山)	高2	: .
5. 荒木 涼平 (長崎南)	高2	: .
6. 山口 楓芽 (長崎南山)	高1	: .
7. 矢野 洸生 (長崎西)	高1	: .
8. 田中 廉 (長崎南山)	高3	: .

No. 31 女子 100m バタフライ 予選

大会記録 1:03.58

1組	着順	時間
1. ()		: .
2. 富田 真陽 (佐世保高専)	高3	: .
3. 大田尾明日翔 (瓊浦)	高2	: .
4. 荒武 美空 (長崎北)	高1	: .
5. 宮地 希望 (佐世保南)	高2	: .
6. 松崎 初香 (長崎工業)	高2	: .
7. ()		: .
8. ()		: .

2組	着順	時間
1. 織田 汐理 (長崎西)	高2	: .
2. 鉾屋 綾菜 (九州文化)	高1	: .
3. 仲田 葵 (諫早商業)	高1	: .
4. 山口 笑佳 (長崎北)	高3	: .
5. 橋本 遥名 (長崎南)	高3	: .
6. 中川 咲希 (島原)	高2	: .
7. 財津 花 (聖和女子学院)	高2	: .
8. 渡邊ひまり (長崎南)	高2	: .

No. 32 男子 100m バタフライ 予選

大会記録 55.26

1組	着順	時間
1. ()		: .
2. 宮嶋 空 (大村工業)	高1	: .
3. 鳥越 雅也 (佐世保高専)	高2	: .
4. 川瀬 心童 (長崎南山)	高1	: .
5. 比嘉 駿允 (長崎日大)	高1	: .
6. 岩端 壮志 (長崎北)	高1	: .
7. ()		: .
8. ()		: .

2組	着順	時間
1. 小川 陽生 (佐世保工業)	高2	: .
2. 山下 大地 (大村工業)	高2	: .
3. 浦川麟太郎 (長崎東)	高3	: .
4. 川内 陽平 (大村工業)	高3	: .
5. 中西 優季 (佐世保南)	高2	: .
6. 勝 琳太郎 (長崎南)	高3	: .
7. 鈴木 泰熙 (長崎鶴洋)	高1	: .
8. 横田 汰心 (瓊浦)	高1	: .

3組	着順	時間
1. 山下 和佐 (長崎工業)	高3	: .
2. 高江 宥希 (長崎北)	高2	: .
3. 豊島 慶太 (佐世保高専)	高2	: .
4. 迎 恭輔 (佐世保南)	高3	: .
5. 原田 聖太 (瓊浦)	高2	: .
6. 渡部 晃輝 (長崎東)	高1	: .
7. 松田 健志 (佐世保高専)	高1	: .
8. 中神 稜騎 (佐世保南)	高2	: .

4組	着順	時間
1. 平川 空実 (長崎工業)	高3	: .
2. 植木 優 (長崎北)	高1	: .
3. 才木 颯人 (長崎西)	高2	: .
4. 西村 理汰 (諫早)	高2	: .
5. 川崎 佑紀 (長崎南山)	高2	: .
6. 山川 智史 (佐世保工業)	高3	: .
7. 柴田 歩武 (長崎南)	高1	: .
8. 大野 晃河 (佐世保工業)	高1	: .

No. 33 女子 100m 背泳ぎ 予選

大会記録 1:03.78

1組	着順	時間
1. ()		: .
2. 佐藤 萌音 (鎮西学院)	高3	: .
3. 峯 泉水 (長崎西)	高2	: .
4. 村川 朝咲 (長崎南)	高1	: .
5. 富永 美海 (長崎東)	高1	: .
6. 江上 楓樺 (佐世保北)	高3	: .
7. ()		: .
8. ()		: .

No. 33 女子 100m 背泳ぎ 予選			
大会記録 1:03.78			
		着順	時間
2組			
1.	井上 未知	(長崎東)	高1
2.	小川 優美	(瓊浦)	高3
3.	柴田 萌々香	(長崎南)	高3
4.	田中 志歩	(純心女子)	高3
5.	白石 怜佳	(長崎南)	高3
6.	内田 想	(長崎北)	高2
7.	伊東 麗	(長崎商業)	高1
8.	本山 李夏	(佐世保高専)	高1

No. 35 女子 200m 個人メドレー 予選			
大会記録 2:18.01			
		着順	時間
1組			
1.	()	()	()
2.	()	()	()
3.	伊藤 雅	(諫早商業)	高2
4.	馬場 萌子	(長崎北)	高3
5.	寺田 千夏	(諫早商業)	高1
6.	()	()	()
7.	()	()	()
8.	()	()	()

No. 34 男子 100m 背泳ぎ 予選			
大会記録 56.81			
		着順	時間
1組			
1.	()	()	()
2.	()	()	()
3.	岩崎 楓	(大村工業)	高1
4.	永田 旭	(長崎工業)	高2
5.	川 廣太郎	(長崎工業)	高1
6.	()	()	()
7.	()	()	()
8.	()	()	()

2組			
		着順	時間
1.	中村 百花	(長崎北)	高2
2.	峯松 琴音	(純心女子)	高2
3.	西山 美里	(長崎西)	高1
4.	杉永 智美	(長崎北)	高3
5.	吉村 友里	(佐世保南)	高2
6.	林田 迪璃	(諫早商業)	高3
7.	瀧下 明子	(長崎西)	高3
8.	()	()	()

2組			
		着順	時間
1.	尾崎 将吾	(佐世保高専)	高2
2.	磯本 秀明	(佐世保工業)	高1
3.	川島 聖風	(佐世保南)	高2
4.	松本 大和	(佐世保南)	高3
5.	松尾 拓朗	(佐世保北)	高2
6.	山下 弥尋	(長崎鶴洋)	高3
7.	横川 遥風	(長崎南山)	高1
8.	()	()	()

No. 36 男子 200m 個人メドレー 予選			
大会記録 2:08.87			
		着順	時間
1組			
1.	()	()	()
2.	()	()	()
3.	大野 新生	(佐世保南)	高1
4.	山口 颯太	(大村工業)	高1
5.	松尾 翔馬	(長崎北)	高1
6.	()	()	()
7.	()	()	()
8.	()	()	()

3組			
		着順	時間
1.	小倉 裕翔	(長崎西)	高1
2.	高原 海人	(諫早商業)	高1
3.	中尾 海	(大村)	高3
4.	松本 俊介	(佐世保高専)	高1
5.	宮崎 陽人	(佐世保工業)	高2
6.	宮野 恵人	(瓊浦)	高2
7.	西村 奏斗	(瓊浦)	高2
8.	里 朋汰雅	(諫早商業)	高3

2組			
		着順	時間
1.	()	()	()
2.	河内康太郎	(長崎北)	高1
3.	石田 麟颯	(佐世保高専)	高3
4.	杉本 大河	(長崎北)	高2
5.	豊里 和也	(佐世保工業)	高2
6.	橋本 翔太	(大村工業)	高3
7.	西村 拓也	(佐世保工業)	高2
8.	()	()	()

4組			
		着順	時間
1.	宮本 大資	(長崎北)	高1
2.	坂上 陸斗	(諫早商業)	高3
3.	橋口 天晴	(長崎南山)	高1
4.	川口 椋太郎	(諫早)	高2
5.	今道 来寿	(長崎南山)	高2
6.	浦田 幸輝	(佐世保工業)	高1
7.	石本 勇真	(長崎北)	高1
8.	中村 楽久	(長崎北)	高1

3組			
		着順	時間
1.	深堀 大地	(海星)	高1
2.	中道 大心	(瓊浦)	高2
3.	八田 凌太	(長崎工業)	高2
4.	中野 彩人	(佐世保工業)	高2
5.	近藤 澄弥	(佐世保高専)	高2
6.	川口 奏	(瓊浦)	高1
7.	音成 優虎	(佐世保西)	高1
8.	山本 怜生	(長崎南)	高2

No. 36 男子 200m 個人メドレー 予選

大会記録 2:08.87

4組		着順	時間
1.	田口 真麻 (諫早)	高1	∴
2.	江頭 大輝 (長崎工業)	高2	∴
3.	永石 航大 (長崎南山)	高2	∴
4.	吉村 和真 (佐世保南)	高1	∴
5.	山添 広介 (九州文化)	高3	∴
6.	江島 颯来 (長崎南山)	高3	∴
7.	平田英太郎 (長崎南山)	高1	∴
8.	高橋 侑里 (長崎工業)	高3	∴

No. 37 女子 400m メドレーリレー 決勝

大会記録 4:28.18

		第一泳者	着順	時間
1.	長崎商業	(∴	∴
2.	瓊浦	(∴	∴
3.	長崎北	(∴	∴
4.	長崎南	(∴	∴
5.	長崎西	(∴	∴
6.	諫早商業	(∴	∴
7.	諫早	(∴	∴
8.		(∴	∴

No. 38 男子 400m メドレーリレー 決勝

大会記録 4:02.42

		第一泳者	着順	時間
1.	(∴	∴	∴
2.	(∴	∴	∴
3.	(∴	∴	∴
4.	(∴	∴	∴
5.	(∴	∴	∴
6.	(∴	∴	∴
7.	(∴	∴	∴
8.	(∴	∴	∴

No. 39 女子 400m 自由形 タイム決勝

大会記録 4:23.08

1組		着順	時間	2組		着順	時間
1.	山崎奈央子 (諫早)	高2	∴	1.	八尋 重人 (瓊浦)	高2	∴
2.	東 璃音 (長崎商業)	高3	∴	2.	小岩 龍平 (長崎南山)	高2	∴
3.	西山 夏海 (長崎西)	高3	∴	3.	平 大輝 (瓊浦)	高2	∴
4.	小島 梨央 (長崎南)	高2	∴	4.	松尾 由伸 (大村工業)	高2	∴
5.	原口くる実 (瓊浦)	高3	∴	5.	福田 透真 (大村工業)	高1	∴
6.	小柳 香凜 (佐世保商業)	高3	∴	6.	堀口 拓郎 (大村工業)	高2	∴
7.	菖蒲 和奏 (諫早)	高1	∴	7.	河上 楓叶 (長崎西)	高1	∴
8.	渋谷 美咲 (長崎北)	高3	∴	8.	佐藤 克則 (瓊浦)	高3	∴

No. 40 男子 400m 自由形 タイム決勝

大会記録 4:00.97

1組		着順	時間	3組		着順	時間
1.	(∴	∴	1.	南 拓豊 (佐世保北)	高1	∴
2.	(∴	∴	2.	三原 開 (大村)	高2	∴
3.	川瀬 心童 (長崎南山)	高1	∴	3.	山口 夢宝 (長崎工業)	高1	∴
4.	小森 章寛 (長崎北)	高2	∴	4.	竹本 健人 (長崎西)	高3	∴
5.	杉村 光太 (諫早商業)	高2	∴	5.	堀 恒心 (佐世保工業)	高3	∴
6.	(∴	∴	6.	西田 武史 (長崎南山)	高3	∴
7.	(∴	∴	7.	行徳 勇史 (長崎北)	高1	∴
8.	(∴	∴	8.	峰 陽寿 (長崎北)	高2	∴

No. 40	男子	400m	自由形	タイム決勝
				大会記録 4:00.97
4組				着順 時間
1.	金乙 優希	(佐世保北)	高3	: .
2.	中原 脩玖	(佐世保南)	高1	: .
3.	小串 爽太	(九州文化)	高1	: .
4.	太田 諒	(佐世保北)	高1	: .
5.	井手 琢也	(諫早商業)	高2	: .
6.	山口 和真	(大村)	高2	: .
7.	秋田谷順平	(佐世保工業)	高3	: .
8.	南里慶太郎	(佐世保工業)	高2	: .

No. 45	女子	100m	バタフライ	決勝
				大会記録 1:03.58
				着順 時間
1.	()	()		: .
2.	()	()		: .
3.	()	()		: .
4.	()	()		: .
5.	()	()		: .
6.	()	()		: .
7.	()	()		: .
8.	()	()		: .

No. 41	女子	100m	自由形	決勝
				大会記録 58.25
				着順 時間
1.	()	()		: .
2.	()	()		: .
3.	()	()		: .
4.	()	()		: .
5.	()	()		: .
6.	()	()		: .
7.	()	()		: .
8.	()	()		: .

No. 46	男子	100m	バタフライ	決勝
				大会記録 55.26
				着順 時間
1.	()	()		: .
2.	()	()		: .
3.	()	()		: .
4.	()	()		: .
5.	()	()		: .
6.	()	()		: .
7.	()	()		: .
8.	()	()		: .

No. 42	男子	100m	自由形	決勝
				大会記録 52.44
				着順 時間
1.	()	()		: .
2.	()	()		: .
3.	()	()		: .
4.	()	()		: .
5.	()	()		: .
6.	()	()		: .
7.	()	()		: .
8.	()	()		: .

No. 47	女子	100m	背泳ぎ	決勝
				大会記録 1:03.78
				着順 時間
1.	()	()		: .
2.	()	()		: .
3.	()	()		: .
4.	()	()		: .
5.	()	()		: .
6.	()	()		: .
7.	()	()		: .
8.	()	()		: .

No. 43	女子	100m	平泳ぎ	決勝
				大会記録 1:13.60
				着順 時間
1.	()	()		: .
2.	()	()		: .
3.	()	()		: .
4.	()	()		: .
5.	()	()		: .
6.	()	()		: .
7.	()	()		: .
8.	()	()		: .

No. 48	男子	100m	背泳ぎ	決勝
				大会記録 56.81
				着順 時間
1.	()	()		: .
2.	()	()		: .
3.	()	()		: .
4.	()	()		: .
5.	()	()		: .
6.	()	()		: .
7.	()	()		: .
8.	()	()		: .

No. 44	男子	100m	平泳ぎ	決勝
				大会記録 1:04.58
				着順 時間
1.	()	()		: .
2.	()	()		: .
3.	()	()		: .
4.	()	()		: .
5.	()	()		: .
6.	()	()		: .
7.	()	()		: .
8.	()	()		: .

No. 49	女子	200m	個人メドレー	決勝
				大会記録 2:18.01
				着順 時間
1.	()	()		: .
2.	()	()		: .
3.	()	()		: .
4.	()	()		: .
5.	()	()		: .
6.	()	()		: .
7.	()	()		: .
8.	()	()		: .

No. 50 男子 200m 個人メドレー 決勝

大会記録 2:08.87

	着順	時間
1.	()
2.	()
3.	()
4.	()
5.	()
6.	()
7.	()
8.	()

No. 51 女子 800m リレー タイム決勝

大会記録 8:59.83

1 組					第一泳者	着順	時間
1.	(.	.)
2. 長崎商業	(.	.)
3. 瓊浦	(.	.)
4. 長崎西	(.	.)
5. 長崎北	(.	.)
6. 諫早商業	(.	.)
7. 諫早	(.	.)
8.	(.	.)

No. 52 男子 800m リレー タイム決勝

大会記録 8:01.33

1 組					第一泳者	着順	時間
1.	(.	.)
2.	(.	.)
3. 長崎北	(.	.)
4. 長崎西	(.	.)
5. 諫早商業	(.	.)
6.	(.	.)
7.	(.	.)
8.	(.	.)

2 組					第一泳者	着順	時間
1. 大村工業	(.	.)
2. 大村	(.	.)
3. 諫早	(.	.)
4. 長崎南山	(.	.)
5. 佐世保工業	(.	.)
6. 瓊浦	(.	.)
7. 長崎工業	(.	.)
8.	(.	.)

練習 10 則

日本水上競技連盟会長 末弘 巖太郎

- 第 1 則 まず正しいトレーニングによって体を作れ。体を作ることを忘れて、いたずらに技巧の習得を努めても決してタイムは上がらない。
- 第 2 則 体と泳ぎとを作ることを目的とする基礎練習と、レース前の調子を作ることを目的とする練習とを混同してはならぬ。レース前になって、むやみにタイムばかりを取るように練習は最も悪い練習である。肉体的にも、精神的にも、いたずらに精力を消耗するだけのことである。
- 第 3 則 むやみに力泳するよりは、水に乗る調子を体得することが何よりも大切である。
- 第 4 則 スタートとターニングとの練習は、泳ぎそのものの練習より大事だと思わなければならない。
- 第 5 則 一つ一つのストロークを失敗しないように泳ぐことが、最も良いタイムを得る方法である。
- 第 6 則 レース前の練習に当たっては、毎夕毎朝、体重を測れ。もし朝の計量において体重の回復が十分でないことを発見したならば、練習の分量を減らさねばならない。
- 第 7 則 スランプは精神よりはむしろ体力の欠陥に原因していると思わねばならない。いたずらにあせるより、思い切って、2、3日練習を休む方がよろしい。
- 第 8 則 レースまぎわに体を休ませるつもりで力泳をひかえることは非常に危険である。体を休ませるために練習量を減らしたければ、力泳をせしめつつ、その分量を減らすようにせねばならぬ。休ませるつもりでフラフラ泳がせると調子がこわれてしまう。
- 第 9 則 あがるくせのある選手にいくら精神訓話を与えても、何もならない。いかなる場合にも体を柔らかくして、水に乗って泳げるように徹底的に練習させ、くせづけてしまうことが何より大切である。
- 第 10 則 良き練習は良きコーチによってのみ行われ得る。しかしコーチのみに頼って自ら工夫することなき選手は上達しない。

この「練習10則」は、初代会長・末弘巖太郎氏が作られたもので、昭和14年5月30日発行の機関誌「水泳」64号に掲載されたものです。