

## 競技順序及びタイムテーブル(予定)

				組数	開始時刻
開場・受付					9:30
ウォーミングアップ (代表者会議/競技役員会議)					9:40
HOKUMAドライアップ講習会(9:50-10:50)					
開会式					12:00
1	女子	100m	マネキン・トウ・ウイズフィン	4	12:20
2	男子	100m	マネキン・トウ・ウイズフィン	3	12:40
			休憩・準備	1	12:55
5	女子	50m	マネキンキャリー	3	13:15
6	男子	50m	マネキンキャリー	3	13:30
			休憩・準備	1	13:42
6	女子	100m	マネキンキャリー・ウイズフィン	2	14:00
7	男子	100m	マネキンキャリー・ウイズフィン	2	14:10
			休憩・準備	1	14:20
7	女子	100m	レスキューメドレー	1	14:35
8	男子	100m	レスキューメドレー	2	14:40
			休憩・準備	1	14:50
9	女子	200m	スーパーライフセーバー	1	15:05
10	男子	200m	スーパーライフセーバー	1	15:15
			休憩・準備	1	15:25
11	男女	4×25m	マネキンリレー	1	15:35
			休憩・準備	1	15:41
12	男女		チャレンジレース(最大20名まで/無料)	4	15:55
競技終了					16:15
閉会式					16:24
退館					16:39

※アップコースは常時1コース用意してあります

## No.1 女子 100m マネキン・トゥ・ウィズフィン

レーン	名前		所属	学年	エントリータイム	記録
<b>【1組】</b>						
1						
2	藤波 ひかり	フジナミヒカリ	銚子	大2	1:30.00	
3	土佐 綾音	トサ アヤネ		新中1	1:30.00	
4	久保木 葉琉	クボキ ハル		新中1	1:30.00	
5						
<b>【2組】</b>						
1						
2	水谷 優希	ミズタニ ユウキ	西浜	中1	1:25.00	
3	中村 凜南	ナカムラ リナ	成城学園	高2	1:23.00	
4	今井 柚歩	イマイ ユズホ	成城学園	高2	1:24.00	
5	片平悠理亜メリッサ	カタヒラ コリアメリッサ	西浜	一般	1:25.00	
<b>【3組】</b>						
1						
2	大熊 明日香	オオクマ アスカ	銚子	大3	1:16.00	
3	金川 もも	カナガワ モモ	西浜	大2	1:15.00	
4	新井 里英	アライリエ	成城学園	高1	1:16.00	
5	前田 葵	マエタ アオイ	西浜	大1	1:20.00	
<b>【4組】</b>						
1	浜地 沙羅	ハマジ サラ	西浜	中2	1:14.97	
2	宮田 沙依	ミヤタ サヨリ	銚子	一般	1:08.00	
3	名須川 紗綾	ナスカワ サアヤ	茅ヶ崎	一般	1:02.12	
4	山岸 夢	ヤマキシ ノゾミ	鹿嶋		1:05.56	
5	小林 夢	コハヤシ ユメ	西浜	大3	1:10.00	

## No.2 男子 100m マネキン・トゥ・ウィズフィン

レーン	名前		所属	学年	エントリータイム	記録
【1組】						
1						
2	梅林 寛人	ウメハヤシ ヒロト	銚子		1:15.00	
3	坂本 真徳	サカモト マサトク	西浜	大2	1:10.00	
4	志賀 海空	シガミソラ	西浜	中2	1:15.00	
5						
【2組】						
1						
2	高橋 徹	タカハシトオル	和田浦		1:07.00	
3	平野 湧也	ヒラノユウヤ	銚子	大3	1:05.00	
4	林 誠海	ハヤシ マサミ		大3	1:05.50	
5						
【3組】						
1	亀谷 重思	カメヤアツシ	西浜	一般	1:00.00	
2	日高 昂	ヒタカ スハル	慶応Mare	大1	0:58.83	
3	西山 俊	ニシヤマシュン		一般	0:53.11	
4	湯浅 泰旺	ユアサタイオウ	鹿嶋		0:55.60	
5	羽生 知喜	ハブトモキ	東消		1:00.00	

## No.3 女子 50m マネキンキャリー

レーン	名前		所属	学年	エントリータイム	記録
<b>【1組】</b>						
1	久保木 葉琉	クボキ ハル		新中1	1:00.00	
2	中村 凜南	ナカム ラリナ	成城学園	高2	0:55.00	
3	片平悠理亜メリッサ	カタヒラ ユリアメリッサ	西浜	一般	0:53.00	
4	鈴木 日奈子	スズキ ヒナコ	成城学園	高2	0:55.00	
5	土佐 綾音	トサ アヤネ		新中1	1:00.00	
<b>【2組】</b>						
1	田邊 あめり	タナベ アメリ	西浜	高2	0:50.00	
2	藤田 弥空	フジタ ミラ	銚子	大2	0:48.99	
3	新井 里英	アライリエ	成城学園	高1	0:45.00	
4	小山 由衣	コヤマ ユイ	銚子	大2	0:48.00	
5	大熊 明日香	オオクマ アスカ	銚子	大3	0:49.00	
<b>【3組】</b>						
1	川辺 美咲	カワベ ミサキ	銚子	大3	0:42.00	
2	浜地 沙羅	ハマジ サラ	西浜	中2	0:41.32	
3	堀部 結里花	ホリベ ユリカ	九十九里	一般	0:36.00	
4	山岸 夢	ヤマギシ ノゾミ	鹿嶋		0:37.55	
5	堤 茅咲	ツツミ チサキ	銚子	一般	0:41.50	

## No.4 男子 50m マネキンキャリー

レーン	名前		所属	学年	エントリータイム	記録
【1組】						
1						
2	安原 慶	ヤスハラ ケイ	銚子	大2	0:46.00	
3	今泉 雄太郎	イマイズミ ヨウタロウ	中大	大2	0:44.70	
4	高橋 勇人	タカハシ ユウト	中大	大2	0:45.00	
5	小俣 宏弥	オマタ ヒロヤ	中大	大2	0:47.00	
【2組】						
1	原 光斗	ハラ ミツト	中大	大2	0:44.50	
2	赤堀 元紀	アカホリ ゲンキ	中大	大2	0:41.00	
3	林 誠海	ハヤシ マサミ		大3	0:37.00	
4	寺尾 匡人	テラオ マサト	東消	一般	0:38.00	
5	志賀 海空	シガ ミツラ	西浜	中2	0:43.00	
【3組】						
1	菅沼 寛也	スガヌマ ヒロヤ	下田	一般	0:34.00	
2	西山 俊	ニシヤマ シュン		一般	0:32.00	
3	平野 修也	ヒラノ ナオヤ	辻堂		0:30.32	
4	繁田 龍之介	ハンダ リュウノスケ	Eri-to	一般	0:30.50	
5	湯浅 泰旺	ユアサ タイオウ	鹿嶋		0:32.10	

## No.5 女子 100m マネキンキャリー・ウィズ・フィン

レーン	名前		所属	学年	エントリータイム	記録
-----	----	--	----	----	----------	----

## 【1組】

1						
2	片平悠理亜メリッサ	カタヒラ コリアメリッサ	西浜	一般	1:25.00	
3	前田 葵	マエダ アオイ	西浜	大1	1:20.00	
4	田邊 あめり	タナベ アメリ	西浜	高2	1:25.00	
5	今井 柚歩	イマイ ユスホ	成城学園	高2	1:26.00	

## 【2組】

1	金川 もも	カナガワ モモ	西浜	大2	1:15.00	
2	安田 愛	ヤスタ マリア	成城学園	高2	1:10.00	
3	名須川 紗綾	ナスカワ サアヤ	茅ヶ崎	一般	0:58.70	
4	山岸 夢	ヤマギシ ノゾミ	鹿嶋		0:59.02	
5	小林 夢	コハヤシ ユメ	西浜	大3	1:10.00	

## No.6 男子 100m マネキンキャリー・ウィズ・フィン

レーン	名前		所属	学年	エントリータイム	記録
-----	----	--	----	----	----------	----

## 【1組】

1						
2	寺尾 匡人	テラオ マサト	東消	一般	1:10.00	
3	坂本 真徳	サカモト マサトク	西浜	大2	1:10.00	
4	平野 湧也	ヒラノ ユウヤ	銚子	大3	1:00.00	
5	亀谷 重思	カメヤ アツシ	西浜	一般	1:00.00	

## 【2組】

1	牧田 直也	マキタ ナオヤ	銚子	大2	0:58.00	
2	黒江 良之	クロエ ヨシユキ	新島	一般	0:56.00	
3	西山 俊	ニシヤマ シュン		一般	0:47.27	
4	日高 昂	ヒタカ スバル	慶応Mare	大1	0:55.27	
5	相澤 虎大	アイザワ コタイ	下田	大2	0:56.50	

## No.7 女子 100m レスキューメドレー

レーン	名前		所属	学年	エントリータイム	記録
-----	----	--	----	----	----------	----

## 【1組】

1						
2	安田 愛	ヤスタ マリア	成城学園	高2	1:33.00	
3	堀部 結里花	ホリベ ユリカ	九十九里	一般	1:15.00	
4	阿久津 美沙緒	アクツ ミサオ	銚子	大3	1:30.00	
5						

## No.8 男子 100m レスキューメドレー

レーン	名前		所属	学年	エントリータイム	記録
-----	----	--	----	----	----------	----

## 【1組】

1	今泉 雄太郎	イマイズミ ユウタロウ	中大	大2	1:35.00	
2	菅沼 寛也	スガヌマ ヒロヤ	下田	一般	1:15.00	
3	湯浅 泰旺	ユアサ タイオウ	鹿嶋		1:11.00	
4	林 誠海	ハヤシ マサミ		大3	1:12.00	
5	牧田 直也	マキタ ナオヤ	銚子	大2	1:15.00	

## 【2組】

1	松木 幹太	マツキ カンタ	新島	一般	1:10.00	
2	平野 修也	ヒラノ ナオヤ	辻堂		1:04.41	
3	安藤 秀	アントウ スグル	Eri-to	一般	1:03.50	
4	繁田 龍之介	ハンダ リュウノスケ	Eri-to	一般	1:03.51	
5	西山 俊	ニシヤマ シュン		一般	1:06.00	

## No.9 女子 200mスーパーライフセーバー

レーン	名前		所属	学年	エントリータイム	記録
-----	----	--	----	----	----------	----

## 【1組】

1						
2	阿久津 美沙緒	アクツ ミサオ	銚子	大3	3:00.00	
3	堀部 結里花	ホリベ ユリカ	九十九里	一般	2:31.00	
4	宮田 沙依	ミヤタ サヨリ	銚子	一般	2:42.00	
5						

## No.10 男子 200mスーパーライフセーバー

レーン	名前		所属	学年	エントリータイム	記録
-----	----	--	----	----	----------	----

## 【1組】

1	高橋 徹	タカハシ トオル	和田浦		3:00.00	
2	菅沼 寛也	スガヌマ ヒロヤ	下田	一般	2:25.00	
3	安藤 秀	アントウ シュウ	Eri-to	一般	2:12.50	
4	西山 俊	ニシヤマ シュン		一般	2:15.48	
5	相澤 虎大	アイザワ コタイ	下田	大2	2:40.00	



より効率的にカラダを動かす  
ケガをしにくいカラダを作る

などなど

 **HOKUMA**  
Medical Fitness Team

その悩みをスッキリさせませんか？

# HOKUMAブースで カラダ相談 受付中

【競技開始後～15:00】  
時間内いつでもOK

動けるカラダを手に入れて記録UP！

**ドライアップ<sup>®</sup>講習会 開催**

定員25名 9:50～

スタート台後方のスペースにて

\*会場受付の際に申込下さい(先着順)\*

# ドライアップ & HOKUMAブースカラダ相談

今回のTKS記録会でパフォーマンスを上げよう↑

## ドライアップ講習会

【定員25名】

～ 9時50分開始 ～

- ・アップの種類を増やしたい人
- ・肩周りや股関節周りを動かしやすくしたい人
- ・イマイチ上手く力の入れ方が分からない人などなど

動きやすいカラダで  
競技に臨もう！



## HOKUKMAブースカラダ相談

\*ご希望の方を順番に対応致します。

フルサイド(本部横)で競技開始から常時実施！

<ブースでの流れ>

①用紙の記入



②用紙を元に  
カウンセリング



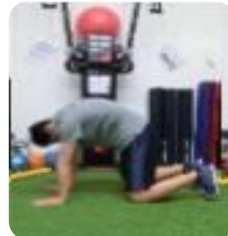
③身体や動き  
のチェック！

ウォーミングアップを自己流で  
やっているけどこれでいいのか…

上手くお腹が  
使えない…

痛みがあるけど  
どうしたら…

こんな悩みは  
ありませんか…？



解消方法は  
人それぞれ！



**カラダについてなんでもご相談下さい！**

