

# クラブニュース



## 今号の主な記事

総会報告(p1,2) 生頼選手が世界ジュニア出場(p3) 公式Twitterで試合速報を発信(p3)  
全日本選手権を終えて(p4) 新入部員紹介(p5) 特集(p6) リレー寄稿『あの先輩は今』(p7)  
お知らせ: 新入部員歓迎会/夏合宿/東日本大学対抗戦 (p8)

## 平成23年度総会を開催

3月18日、染谷記念国際会館において、平成23年度総会が開催されました。

短い時間ではありましたが、各議案について、本会の目的を達成すべく活発な議論が交わされました。遅くなりましたが、以下に要旨をご報告いたします。

ご出席いただいた先輩の皆さま、ありがとうございました。

### ●出席者〔敬称略〕

酒井延幸 (S33)	林 毅 (S34)	鈴木靖二 (S43)	岡田正三 (S45) ※	鵜飼信一 (S46)
正木隆至 (S48)	岡田文男 (S49)	志田典明 (S51)	野中弘一 (H01)	岡田純一 (H02) ※
吉岡史生 (H13)	蔵山潤哉 (H21)		※予餞会のみご出席	

### ●議事要旨

#### [議題1] 平成23年度活動報告及び収支決算報告／監査報告に関する件

役員より、平成23年度の活動及び収支決算、並びに監査結果の報告があり、満場一致で承認されました。

\* 会費収入が188万4千円で(対前年度比2%増)で過去最高額となりました。先輩皆さまのご理解とご協力に感謝いたします。

\* 部ヨガトレーニングは、昨年8月をもって終了いたしました。

\* ホームカミングデー対象年次先輩との懇親会を計画しましたが、出席いただける先輩がいなかったことから開催を見送りました。

\* 「通信費・消耗品費」は、年3回のクラブニュース発行のため支出しました。メール配信参加者が70余名に達しました。

経費節減へのご協力、誠にありがとうございます。

\* 「会議費」は、2月に部の新幹部との対話会を開催し、補助を支出しました。

\* 「予備費」にて、法政/警視庁OB・大内仁先生、昭和36年卒・藤崎信吾先輩、昭和47年卒・大高正夫先輩ご逝去に伴い生花をお供えしました。また、ヨガトレーニングを指導してくださった横田先生を囲んでの懇親会に補助を出しました。

\* 特別会計「特別積立金(部遠征補助等)」より世界ジュニア選手権(マレーシア)、アジアユース・ジュニア選手権(タイ)及び日韓中大会(明石)代表選手派遣に伴い遠征補助計8万円を支出し、相当分を一般会計から積み立てました。

\* 特別会計「特別積立金(60周年記念事業等)」へ12万円積み立てました。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

### [議題2] 校友会への稲門会登録に関する件

前年度総会決定に基づき、早稲田大学校友会への稲門会登録を完了したことから報告を行いました。

### [議題3] 稲門体育会費の見直しに関する件

体育各部の稲門会からなる稲門体育会の維持会費について、平成24年度から年間8万円に改定されることから報告を行いました。

### [議題4] インカレ・早慶戦観戦会員への補助に関する件

インカレ・早慶戦へのOB/OG動員の促進を目的として観戦会員に対して飲料や弁当の提供を行うことを提案し、満場一致で承認されました。

### [議題5] 法政大学重量挙部創部60周年史広告協賛に関する件

法政大学重量挙部OB会からの依頼により創部60周年史への広告協賛を行うことについて報告を行いました。

なお、4月28日の祝賀会への参加に際し、祝儀を支出することが確認されました。

### [議題6] 平成24年度活動計画及び収支予算に関する件

役員より、平成24年度の活動計画及び収支予算案について説明があり、原案どおり承認されました。

\*「会費」は188万円を目標に、1人でも多く納入していただけるよう協力の呼び掛けを継続して行います。

\*インカレ・早慶戦観戦会員に対し飲料等の提供を行い、競技会へのOB/OGの参加促進を図ります。

\*「部への補助」、「新人勧誘費」は、前年度と同額の援助を行います。

\*広報活動は、電子メール参加者「100名」を目標に利用を促進し、更なる経費節減を図ります。

\*「特別積立金(60周年記念事業等)」は積立目標額120万円に向け、平成27年度までの4年間であと60万円積み立てる計画です。

### [議題7] 役員を選任に関する件

役員より、会計幹事候補者について説明があり、満場一致で承認されました。現在の役員は以下のとおりです。

なお、H11卒・松本淳先輩が一身上の都合により常任幹事を辞任されました。在任中はお忙しい中、本会運営にご尽力いただきました。この場を借りて心より感謝申し上げます。

- |          |                               |
|----------|-------------------------------|
| (1) 会長   | 鈴木靖二(S43)                     |
| (2) 副会長  | 山内英雄(S42) 中田正剛(S43) 志田典明(S51) |
| (3) 幹事長  | 野中弘一(H01)                     |
| (4) 会計幹事 | 蔵山潤哉(H21/新任)                  |
| (5) 監事   | 田口 薫(S42) 正木隆至(S48)           |

「平成23年度収支決算報告」及び「平成24年度収支予算」の詳細は本会Webサイト掲載資料をご参照ください。

\*「稲門ウェイトリフティングクラブ」で検索 → 画面左側の「会計報告」をクリック

以上

## 部員・OB/OG合同トレーニング報告

毎月第2土曜日に部員との合同トレーニングを行っています。3月～5月と継続中です。

3月の練習会では黒江雄治先輩(H22卒)が全日本選手権を前に高重量の練習を行ない、現役部員へ刺激を与えてくれました。

また、5月には、岡田文男先輩(S49卒)や志田

典明先輩(S51卒)をはじめ多くの先輩方にご参加いただきました。

今後も合同トレーニング(練習会)の開催情報は、メール会員宛て配信並びにクラブホームページにてお知らせいたしますので、皆様ぜひ、気軽にご参加ください。



## 法政重量挙部が創部60周年

4月28日、市ヶ谷の法政大学ボアソナードタワーにて、法政大学重量挙部の創部60周年(1951年創部)並びに、2011年第57回インカレ優勝、三宅宏美選手ロンドン五輪出場、祝賀激励会が開催されました。

平良朝順監督・インカレ優勝メンバーとともに入場し、三宅義行氏と親娘で挨拶に立った三宅宏美選手は、アテネ・北京に続く3度目の五輪出場に、「今度こそ力を出し切って納得のいく結果を」と、奮闘を誓いました。

来賓祝辞では、全日本学生ウェイトリフティング連盟・櫻井勝利会長が、日本のウェイトリフティング黎明から三宅兄弟ら法政OBのオリンピックでの活躍ぶりを紹介。鏡開き・乾杯、懇親会・余興と続き、最後は出席者全員が肩を組んでの校歌斉唱・万歳三唱にて盛会のうちにお開きとなりました。



← 祝賀激励会の様子

さて、早稲田大学ウェイトリフティング部は4年後の2016年に創部60周年を迎えます。同年開催のリオデジャネイロ五輪にはぜひ、早稲田から代表選手を送り出したいものです。

なお、岡田純一監督(H02卒)と幹事長・野中弘一(H01卒)が祝賀激励会に出席。「創部60周年史」に稲門ウェイトリフティングクラブとして広告協賛しましたので、報告いたします。

## 生頼選手が世界ジュニア出場

5月、グアテマラ共和国で開催された世界ジュニアウェイトリフティング選手権大会に生頼佑馬選手(スポ1年)が日本代表として出場しました。

渡航に先立ち、4月30日に鈴木靖二会長から餞別(遠征補助)の贈呈が行われ、同選手は大会に向けて「自分が世界でどの程度通用するかわかりませんが精一杯頑張ってきます。応援よろしくお願いします。」と意気込みを語りました。

結果は、男子62kg級でスナッチ104kg/C&ジャーク135kg/トータル239kgで19位でした。



↑ 贈呈を受ける生頼選手(写真中央)

## 公式Twitterで試合速報を発信

部の公式Twitterを開設し、試合結果をリアルタイムで発信しています。

部のホームページから簡単にアクセスできますので、ぜひご覧下さい。

Twitterアカウントをお持ちの方は、携帯電話やスマートフォンから試合結果を確認したり、部員に応援コメントを送ることができます。先輩皆様のフォローを心よりお待ちしております。



部ホームページの右側 WUWL on Twitterをクリック



公式Twitterのサイトが開き、枠内に試合速報が表示されます

## 第72回全日本選手権／第26回全日本女子選手権

4月13日～15日、北九州市総合体育館においてロンドンオリンピックの選考大会となる標記大会が開催され、現役(7)、卒業生(6)合わせて13名の稲門リフターが出場した。

### 男子インカレ優勝コンビが大活躍

男子62kg級に出場した黒江雄治(福島工業高教員;H22卒)はスナッチ105kgをとったものの、ジャークでは足の痙攣が出て失格してしまった。続く69kg級には昨年のインカレで優勝した大塚一樹(香川丸亀養護学校教員;H24卒)が登場。スナッチ120kgのスタート重量を3回目に成功させる“危うい”序盤であったが、ジャークでは3本成功で自己新となる157kgを挙げ3位に食い込んだ。同じく昨年インカレを299kgで優勝した武井誠一郎(山梨県WL協会;H24卒)は精彩を欠きながらも77kg級で3位となった。現役男子でただ一人の参加となった85kg級の安達貴弘(スポ4)は、冬場の補強種目での伸びもあり期待していた。スナッチのスタート重量128kgはやや高めではあったが、実力からは順当な数字であった。しかし・・・全て同様にキャッチで後ろに振り回して試技を終えた。

### 次へつながる結果となった女子選手

女子53kg級には田窪紗香(社3)と松山洋香(人4)それぞれスナッチを2本ずつ成功し、7位と4位に着けた。ジャーク得意の田窪は3本目82kg(自己新)に成功し4位となった。一方の松山はスタートの80kgでプレスアウト、2回目も失敗し窮地に立ったが、3回目に何とか成功。相手が3回目に失敗し表彰台の栄に浴した(3位)。優勝経験を持つ松本萌波(いちご;H20卒)とスナッチ高校記録を持つ見附絵莉(スポ2)が女子58kg級に出場。昨年調子を落としていた松本、3月のジュニア選手権では不調だった見附と二人とも再起を図る試合となった。それぞれ2位、3位となり、次への弾みとなる結果を残した。女子63kg級には現役3名が出場。2連覇中の松本潮霞(社3)と昨年準優勝の高岸冴佳(社2)に階級を上げて臨む吉野千枝里(社4)が挑んだ。怪我からの復帰調整となった松本、高岸は手堅くスナッチ2本、ジャーク2本をまとめたが、自己ベストには及ばず4、5位に甘んじた。一方、準備万端の吉野はスナッチ、ジャークと

も自己新の6本成功(85kg、110kg)で、インカレで記録したベストを更新する195kgで2位となる。



↑ 出場した選手とスタッフ達

最終日は城内史子(金沢学院大学職員;H19卒)が+75kg級に登場。一昨年の世界選手権で148kgのジャーク日本記録を樹立したが、怪我との戦いも続いていた。満身創痍で臨んだ試合である。苦手なスナッチで1回目100kgにおいて、プレスアウトで失敗かと思ったところ判定が覆り、成功となる。これに救われたか、その後の試技は見事に成功させ105kgを挙げた。この調子でジャークも・・・と期待は高まる。しかし、140kgを成功の後、145kgをクリーンで失敗してしまうと3回目も同様に・・・。五輪選考の結果はともかく、学生時から日本記録を塗り替え、日本女子・重量級の道を大きく開拓した彼女の功績をたたえたい。日本人女性のジャーク記録を初めて130kg、そして140kgの大台に乗せたのは、他ならぬ早稲女であった。

### 試合会場の外では・・・

今大会には参加選手のほかセコンド・スタッフとして6名の学生が同行し、選手団さながらであった。1日目(13日)夜に山内英雄先輩(S42卒)が学生(翌日の選手を除く)を夕食会(焼肉)に招いてくださった。観戦に見えていた慶應OB・楠元先輩も同席され、学生時のお話やご自身のマスターズでのリフティングについて熱く語っておられた。また、山内先輩のヨガを通じた柔軟性向上について学生も興味深く聞き入り、翌朝の会場控室での実技講習へと続いていた。

監督 岡田純一(H02卒)

\* 詳しい試合記録はウエイトリフティング部ホームページをご覧ください。



# 新入部員紹介

新年度となり、新たに5名の仲間を迎えました。活躍が期待される新人たちに4つ質問してみました。

①なぜ早稲田でウエイトリフティングをやろうと思ったのか。②試合で注目してほしいところは？③早稲田に来て驚いたことは？④今後の目標は？ さらに4年生の先輩から一人ひとりを紹介してもらいました。ご一読下さい。

62kg級  
オウライユウマ  
生頼佑馬

スポーツ科学部

兵庫県明石南高校

S 110 / C&J 138

Security

- ① 名門であり地元の先輩がいるため、そして世界を見てみたい
- ② 逆転ジャーク ③ トレーナーがいて怪我の対策ができる事
- ④ 早稲田大学のインカレ優勝と自身のナショナル入りを目指して頑張ります

三浦主将コメント - 高い記録を持ち、即戦力となれるが体格と補強種目の記録は物足りない。今後は増量して記録を伸ばし、卒業生が抜けた69kg級でエースとなってほしい。

69kg級  
カジタヤマト  
梶田大和

スポーツ科学部

兵庫県明石南高校

S 116 / C&J 140

Security

- ① 勉強もできる環境で、勉強した事を競技に活かして記録向上につなげられると思ったため ② フォームの美しさと安定感
- ③ トレーニング以外にも気を使っているところ
- ④ インカレ優勝

三浦主将コメント - 記録もさることながら、きれいなフォームが魅力的な選手。高校では優勝チームのキャプテンも務めており、この学年のまとめ役としても期待をしている。

94kg級  
カンノマサオ  
菅野真央

社会科学部

福島県川俣高校

S 120 / C&J 145

Security

- ① ウエイトリフティングが好きで、勉強と競技の両立ができると思い早稲田を選びました ② すべてに注目をしてほしい
- ③ 学年関係なくコミュニケーションがとれているところ
- ④ インカレで個人と団体を優勝すること

三浦主将コメント - 新入生唯一の重量級。柔軟性もあり、フォームもきれいで今後が期待できる。メンタル面に課題があるので、大学生活の中から学び、強くなってほしい。

69kg級  
マツモトヒロシ  
松本浩志

スポーツ科学部

兵庫県明石北高校

S 110 / C&J 125

Security

- ① 教員免許を取得でき、さらにウエイトに集中できる環境の中でどれだけ強くなれるか試したいと考えたため ② 一本一本全力で挙げるところ ③ 先輩が皆とても優しく、マッチョであるところ
- ④ インカレ個人団体優勝と国際大会への出場

三浦主将コメント - リフティングの経験が最も長い選手。記録を伸ばすことはもちろんであるが、経験を周りの選手にも伝え、チームに良い影響を与えてほしい。

69kg級  
コマチフミカ  
小町史華

スポーツ科学部

石川県飯田高校

S 63 / C&J 81

Security

- ① 高校の記録では志半ばで、もっと上を目指したいと思ったため
- ② クリーンの立ちがキツくても、ジャークで差すところ
- ③ 部員みんなの仲がよく、補食がしっかりと出るところ
- ④ 今よりも何倍も強くなって個人も団体もインカレ優勝したいです

吉野副主将コメント - 紅一点でとても人懐っこくかわいい。競技面では伸びしろが多いので、しっかり記録を伸ばし、重量級のいない早稲田女子で活躍してほしい。

## ～ウエイトリフティング部最前線～ メディカルチェックで怪我の 因子を探す

スポーツ科学部4年  
トレーナー 丸山航平

現在、ウエイトリフティング部には3名の学生トレーナーが在籍しています。

私たちトレーナーは日頃選手たちの怪我をみたり、体重や体調の変化を記録する仕事をしています。選手が怪我をしたら、リハビリを行い治しますが、最近は怪我を未然に防ぐことを目的に活動をしています。そのために、選手全員に日頃からストレッチや筋トレを習慣化していくことが私たちトレーナーの主な仕事です。今回は怪我を未然に防ぐ取り組みの一環である「メディカルチェック」についてご紹介しようと思います。

「メディカルチェック」とは、MRIや筋力を測定する機材を用いて、普段は分からない隠れたケガの要因を見つけ出すのが目的です。一例をご紹介します。体幹の力を測定する機材を使って腹筋と背筋の力を測定します。腹筋と背筋の力の差が大きすぎると腰痛を起しやすくなるため、この結果から腹筋が弱いはまだ腰痛になっていない選手に対して「腹筋をもっと頑張りましょう」とフィードバックをして腰痛を未然に防ぐ事ができます。最近は腹筋を習慣的に行なう選手も増え、うまく活用してくれているんだなと感じます。これはほんの一例なのですが、このようにメディカルチェックを通して選手の意識を変えて、筋トレやストレッチを習慣化していければと考えています。

今後はメディカルチェックで得たデータをより深く分析して、怪我だけでなく競技力とも関連付けて選手にフィードバックしていけたらと考えています。最終的に私たちが目指す目標は選手が「強くなる」ことです。そのためのサポートを様々な形で行っていったらと思っています。

## 海外で活躍する稲門リフター

この度、中国で活躍をしている川田雅俊先輩(S60卒)と岩崎久和先輩(H02卒)が、広州で会った際の写真を送っていただきました。メッセージと併せてご紹介いたします。



今年3月、広州にて

### 川田先輩からのメッセージ

昨年4月より広州駐在です。上海、北京に続き3都市制覇です。自慢にも何にもなりません、なんだかんだで中国駐在も延べ10年を超えました。。リフティングをする機会はありませんが、今でも週に1～2回はジムでトレーニングをしています。

近年の現役部員のレベル向上は凄まじいですね。「クラブニュース」を見るたびに感嘆しております。「いつかは1部優勝を。夢は実現する！！」頑張ってください。

### 岩崎先輩からのメッセージ

小生はインフラ事業を担当し、広西壮族自治区賀州市の石炭火力発電事業に出資。1年前から建設を開始し、出張ベースで現場におり、4月からは出向しています。

なお、賀州市富川瑶族自治县の少年(少女)ウエイトリフティングは広西内強豪で、去年は女子で世界大会優勝者を輩出。

仕事が一区切りついたら練習風景を見に行きたいと考えています。



## リレー寄稿『あの先輩は今』

先輩の皆様から現役時代の思い出や近況などを寄稿していただいております。

今回は、昭和40年卒・葉坂仁司先輩が、東京オリンピック最終選考会の苦い思い出を綴ってくださいました。

畔村和秀先輩、リレー寄稿のご指名ありがとうございました。お陰様で、東京オリンピックの年から48年間振り返ることのなかった自らの人生を顧みることができました。

昭和34年インターハイでライト級2位、翌年に同級で優勝したことが縁で門奈幸雄先輩、大石幸輝先輩が1年半もの間、毎月バイト先の早稲田予備校から問題と解答を送ってくださいました。早稲田への進学など到底無理と言われながらもそれらに取り組めたことと、昭和39年東京オリンピック出場への強い思いがあったからこそ早稲田大学に入学できたと、今にして思います。

親との約束で仕送りは1年間のみ。前述のとおり先輩方の熱い思いに、「受験から卒業まで一切の面倒をみる」と言ってきた他大学の勧誘を断り、「浪人してでも早稲田に行きたい」と自ら主張したためでした。

仕送りがなくなった2年目からは、本当に厳しく苦しい日々でした。それでも練習場では、「お前一人で練習しているのではない。いい加減リンクを降りないか！」と怒鳴られるほど練習に打ち込めたことが懐かしく思い出されます。

昭和39年、岩手県江刺での東京オリンピック最終選考会。その開催1ヶ月前の日曜日、ある先輩に誘われて「調子を見たい」と言われ、プレス130kg、スナッチ125kgをフリップにて2回、ジャーク145kgを挙げることができ、「これなら大丈夫！」と大喜びしていただいたものの、翌朝になって右肩を痛めてしまっていることに気付きました。その後誰にも相談できないまま本番当日

を迎えてしまい、ウォーミングアップで60kgもままならない状態で、プレス100kgからスタートして失敗。そして失格となり、力を出し切れずに終わってしまいました。期待してくれた方々に応えられず申し訳なく、どうしてもそのまま帰京することができず、途中、宮城県気仙沼の叔母の家に寄り、一泊してから帰京しました。そのときに、何も言わずに傍を離れることなく同伴してくれた同期、星野尚君の本当の優しさに救われました。

今年は、東京オリンピックの後12回目となるロンドンオリンピックが開催されますが、なでしこジャパンの出場決定にはじまり、男子マラソンの選考レースであった東京マラソンでは、惨敗ながらも全力を出し切り再起を誓う敗者の姿に感動しました。

全力を出し切れずに再起を試みることもなく挫折したからこそ、その思いが深く時間がかかってしまいました。大きな試合を控えての異常な心理状態の中での弱さと強さを、翻弄されないための道、この世の中に生きる諸行無常、諸法無我を、折あらば現役諸君に話してみたくなってきました。

現在は網膜剥離にての眼底出血から右目の視力を失いました。それゆえ好きなゴルフもたまたま練習場に行くだけ。左目も弱視ではありますが、週3日は近くの囲碁会所にて余暇を過ごしています。囲碁アマチュア四段です。

諸先輩、諸兄の皆さん、ご無沙汰の段何卒お許しください。なお、今回は同期の星野尚君にお願いいたします。

葉坂仁司(S40卒)

### 登録 メール会員未登録の方へ

稲門ウエイトリフティングクラブでは、経費節減とグリーン化を目的として、電子メールの活用による広報活動に取り組んでいます。

現在80名の会員の皆様にご登録いただいておりますが、さらなる拡大に向けて、まだ登録がお済みでない方のご協力をお願いいたします。

登録方法は右記のとおりです。なお、クラブホームページからもご登録いただけます。

#### 登録方法：

下記のメールアドレス(幹事長 野中弘一)へメールを送信してください。

E-mail: [twc@coffee.ocn.ne.jp](mailto:twc@coffee.ocn.ne.jp)

\* 本文に“年次”と“お名前”を明記願います。

\* 携帯電話、スマートフォン、パソコン何れのアドレスでも登録可能です。

## 行事 新入部員歓迎会のお知らせ

本年は5名の新人が入部いたしました。いずれも高校時代に優秀な競技成績を収めており、将来が有望な新人たちです。つきましては、彼らの今後の活躍を期待し激励したく、新入部員歓迎会を右記のとおり開催いたします。新人はじめ部員たちが先輩の皆様とお話できる貴重な機会ですので、皆様には奮ってご参加いただきますようお願いいたします。ご参加いただける方は、準備がございますので、主務の安達までご一報ください。

### 記

日程：6月9日(土) 15:30-17:30

会場：Cafe・Lagoon(03-5155-7641)

(東京都新宿区西早稲田

パラディア西早稲田 地下1階)

高田馬場駅より徒歩10分

申込：主務 安達貴弘

TEL 03-3202-1090

## 合宿 夏合宿のご案内

8月、全日本大学対抗選手権大会に向けた強化合宿を下記日程にて行ないます。普段練習場にお越しいただけない先輩方も、この夏はぜひ合宿地へお運びいただき、部員達を激励してください。

日程：8月6日(月)～13日(月)

会場：ニュー・グリーンピア津南

(新潟県中魚沼郡津南町秋成12300)

URL: <http://www.new-greenpia.com/>

連絡：主務 安達貴弘 TEL 03-3202-1090



↑ 2009年ニュー・グリーンピア津南での合宿  
津南の広大な自然の中を走る部員たち

## 大会 東日本大学対抗戦のご案内

第40回東日本大学対抗選手権大会が右記のとおり開催されます。今大会は、チームとしてシーズン前半の総仕上げとなる大会です。部員達の日頃の鍛錬の成果をぜひ、会場でご覧ください。多くの先輩のご来場をお待ちしております。なお、大会の様子を部の公式Twitterにてリアルタイムで発信する予定です。会場にお越しいただけない方はTwitterで試合結果をご確認ください。応援メッセージなど投稿いただけましたら幸いです。

日程：6月29日(金)～30日(土)

会場：日本大学生物資源科学部体育館

(神奈川県藤沢市亀井野1866)

交通：小田急江ノ島線 六会日大前駅より

徒歩5分

URL: [http://www.brs.nihon-u.ac.jp/access\\_map.html](http://www.brs.nihon-u.ac.jp/access_map.html)