

クラブニュース



今号の記事

総会・予餞会のお知らせ(p1) インカレ報告(p2,3) 新体制始動,新幹部との対話会(p4)
リレー寄稿(p5,6) 西本OB整形外科医院を開業(p7) 会費納入のお願い(p8)

総会・予餞会のお知らせ

今年度の総会並びに予餞会を下記の通り開催いたします。先輩の皆様には万障お繰り合わせの上、ご出席くださいますようお願い申し上げます。

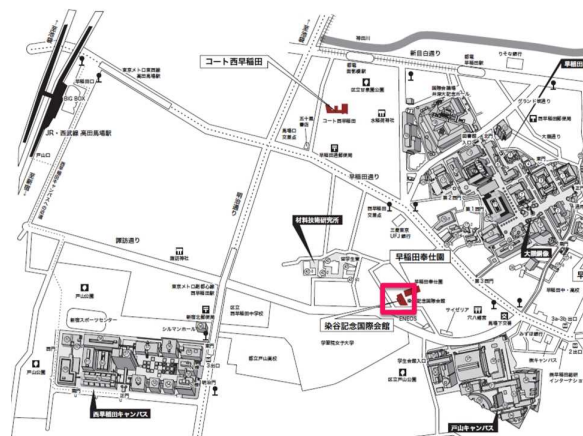
記

1. 日時 平成25年3月20日(水)
平成24年度総会 14:00 ~ 15:00
予餞会 15:30 ~ 17:30
2. 場所 染谷記念国際会館 (新宿区西早稲田 2-3-4)
3. 議題
 - ・平成24年度活動報告及び収支決算報告
 - ・平成25年度活動計画及び収支予算案 他
4. 会費 5,000円(予餞会)

先輩皆様のご出席をお待ちしております。なお、会場の都合もございますので、ご出席いただける方は主務までご一報をお願い致します。

《連絡先》

早稲田大学ウエイトリフティング部
主務 小栗統司(3年)
電話/FAX 03-3202-1090



訃報

昭和33年卒・酒井延幸先輩が過日、永眠されました。

永年にわたる早稲田大学ウエイトリフティング部並びに本会運営へのご尽力に対し、心から感謝申し上げますとともに、故人のご冥福をお祈りし、謹んでお知らせいたします。

女子団体3位入賞！ジュニア日本記録更新！

12月7日(金)～9日(日)、埼玉県さいたま市総合記念体育館において、第58回全日本大学対抗ウェイトリフティング選手権大会並びに、第13回全日本大学対抗女子ウェイトリフティング選手権大会が開催されました。女子は1年ぶりの団体3位入賞、男子は団体7位となり、女子63kg級で松本潮霞選手(社学3年)がスナッチにてジュニア日本新記録を樹立しました。

三浦宏也主将(スポ4)、松本潮霞選手(社学3)の試合後の声、また、吉岡史生先輩(H13卒)と松本萌波先輩(H20卒)に、インカレを中心に男子チームと女子チームのこの一年を振り返ってもらいました。

最後のインカレ

スポ科4年 三浦宏也

高校最後のインターハイの会場であった、さいたま市記念総合体育館において、大学4年目の最後のインカレが行われました。チームでは「男女インカレ優勝」「自律・礼儀・感謝」を目標に取り組んできましたが、結果は男子団体7位、女子団体3位でした。

私は1年前のインカレが終わった際にチームの主将に選んでいただきました。「結果を残し、背中チームを引っ張っていきたい」と思い、この1年間やってきました。また、私は大学入学の当初から「最後のインカレにおいて優勝したい」、この思いをずっと持ち続けてきました。

4年間に於いて3年目までは、記録がほとんど伸びず、怪我に苦しむことがたくさんありました。しかし、4年目には大きく記録を伸ばすことが出来ました。「もしかしたら、ジャークでは優勝できるかもしれない」こんな期待を持って最後の試合に臨みました。

会場では、早稲田のチームの皆さんや先輩方、高校の恩師、家族や親戚、高校・大学の友達等、たくさんの方々が応援を下さっていました。スナッチ、ジャークともに3本目には新記録への挑戦となりましたが、ともに失敗し、トータル6位で、目標であった優勝や、得点で大きく貢献することも出来ませんでした。とても悔しかったです。

4年間を振り返ってみると、本当にたくさんの経験や学んだこと、得たものがあつたと感じます。私は早稲田大学ウェイトリフティング部の一員となれたことを本当に感謝しております。ありがとうございました。



←三浦選手
ジャーク2本目



松本選手→
スナッチにてJr新記録樹立

ジュニア新記録達成

社学3年 松本潮霞

インカレ女子63kg級に出場させていただいた3年の松本です。この度、スナッチ競技においてジュニア日本新記録を再度更新することができました。89kgから90kgというわずか1kgの更新でしたが、この1年この1kgは私にとっては大きな壁でした。ジュニア最後の年に、もうワンステップ成長できたと思います。

いよいよ大学生最後の年です。ここで満足せず、1つでも多く記録を更新し、大会のパンフレットに『早稲田大学』の名前を残せるよう、これからも日々感謝を忘れず精進してまいりますので、応援よろしくお願い致します。

去る平成24年12月7日(金)～8日(日)の間、58回目となるインカレがさいたま市記念総合体育館で行われた。本年度より、全日本学生連盟の理事長が法政大学OB岡本氏より、早稲田大学岡田監督にバトタッチされ、これがはじめての全日本インカレであった。競技運営上岡田監督は多忙なため、実質上早稲田大学の本質である「学生主体」のインカレにしなければならなかったことは言うまでもない。

試合の結果は団体順位7位、総得点60点。まさに他大学に力負けした団体戦であった。去年は団体順位8位であったので順位的にはワンランクアップした。しかし得点的には74点だったので14点マイナス。去年9位の明治大学が70点であったので、去年であれば2部に落ちていた得点である。

また、個人の成績に目を向けると(あえて順位の下
の選手から...)、8位56kg級雨宮5本成功、62kg級神谷2本成功。7位62kg級永山6本成功、69kg級生頼4本成功、85kg級安達5本成功。6位77kg級伊藤5本成功、85kg級三浦4本成功。5位77kg級梶田4本成功。選手8人で平均4.0本の成功率で、団体戦としては必要最低限の成功率でしかなかった。出場選手全員得点はしたものの、順位は梶田の5位が最高位であり、三浦前主将のシーズン初めに掲げた「インカレ団体優勝・全員表彰台！」という目標設定とは大きくかけ離れたものになってしまった。

また、2部大会も含めて男子インカレで表彰台に誰も立てなかったのは、2部に転落した第52回大会以来6大会ぶりのことでもあった。

この結果は、選手個々の意識改革・レベルアップを促すとともに、私を含めた指導者・スタッフ・OBにもより選手を強化する環境の構築が求められる良いきっかけになるであろう。

来年のインカレ終了時には都の西北をプラットフォーム上で歌い、岡田監督を胸上げするべく粉骨碎身の覚悟である。OBの皆様におかれましても御指導・御鞭撻のほどよろしくお願ひします。



↑ 77kg級梶田選手

2012年のチームは、「自律、礼儀、感謝」をモットーに、全員でS・Jに限らず「1t」記録を伸ばそうとやってきました(結果1.3t以上伸ばしました)。また、最上級生に主務以外のマネージャーが1人、トレーナーが2人もいるという今までにないチームでした。そのため、選手一人ひとりに敢えて「考える」時間を作るなどの新しい試みもたくさんあり、練習で忙しい選手に代わって、たくさんの場面でサポートしてくれました。そして、練習後の補食(おにぎり、ゆでたまご)を部で導入し、栄養指導が実ってきた年とも感じました。また何より、岡田監督のメニューで練習(試合を想定した練習がたくさん組み込まれていました)を進め、例年にも増して熱心にご指導いただいた年でもありました。そのような年を経て、女子は3位を確実に狙う気持ちでインカレを迎えました。

ここ数年で女子のインカレ参加校は増え、団体優勝するためには全日本優勝レベルの記録を出さなければなりません。失格の試合が続いているメンバーもあり、殆どの選手が試合時の過緊張による成功率の悪さを悩みとしています。しかし、今回は女子全員がスタートを落とさず、4本以上を確実に取り、誰より選手自身がほっとしていたようです。

特に、4年生である松山選手(正確な減量に成功)、吉野選手(団体戦のために年計画で増量)は、最後の意地を見せてくれました。道場でも、松山選手は持ち前の粘り強さ、吉野選手は独特の力強さで、部を引っ張っていました。その成果があったのも、岡田監督の熱心な指導があり、各自の強い意志と共に厳しい練習を乗り越えてきたからだと思います。

それでもまだ他校に勝つことが出来ません。縦の「つながり」・横の「つながり」の基盤が定着していないからではないでしょうか。他校は殆どが寮生活等においてそれらが自然と築かれているように感じます。

SNSが発達した現代では、世代を問わず生の「コミュニケーション」が疎かになっているような気がします。チーム「早稲田」に根をはり、色々な花を咲かせ、また「早稲田」の土に戻る。卒部して月日が経っても、また早稲田に帰って来たいと思えるような「つながり」をつくっていくのが今後の課題ではないでしょうか。

新体制 始動！

永山大地 新主将を中心に新体制が始動しました。先輩の皆様、応援をよろしくお願いいたします。

新幹部			
主将	永山大地(スポ3)	主務	小栗統司(理工3)
副将	三浦周平(スポ3) 松本潮霞(社会学3)	副務	菊池幹広(社会学2)

主将コメント

スポ科 3年 永山大地

今年、主将を務めさせていただきますスポーツ科学部スポーツ科学科3年永山大地と申します。

新チームでは、大きな目標として『インカレ男女優勝』を掲げています。そのため、新チームでは個人がインカレで勝つために、過去のインカレ記録データを元に、具体的な数値を目標として出してもらいました。そうすることで、一人一人が高い意識を持ち、自分がすべきことを自覚できるようにしました。

さらに、去年の1tに引き続き、今年はスナッチ・ジャークのみで、個人の数値の合計358kgを部員全員で達成します。

私自身最後の年となりますので、主将として表彰台の一番高いところを目指し、早稲田大学ウエイトリフティング部のために貢献できる選手になります。

ウエイトリフティング部一同全国制覇を目指し真摯に練習に励んでいきますので、諸先輩の皆様、ご支援ご指導の程よろしくお願いいたします。

新幹部との対話会を開催

2月9日、西早稲田・サイゼリヤにて、部の新幹部と稲門ウエイトリフティングクラブ代表との対話会が開催されました。学生は永山主将はじめ7名、先輩は鈴木会長はじめ4名、計11名が参加し、部の運営や支援のあり方について意見交換を行いました。

チームで連携・協力して取り組むことの意義等、早稲田ウエイトリフティングの価値伝承の一環として毎年行っているこの取り組みですが、今回は、競技力向上のための施策のほか、部内外コミュニケーションへのSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)の有効活用など広くチームの活性化に向けた課題について話し合いました。

【出席者(敬称略)】

主将/永山大地 主務/小栗統司 副将/三浦周平 副務/菊池幹広 広報係/吉田智貴 田窪紗香 福田征大会長/鈴木靖二(S43卒) 副会長/志田典明(S51卒) 幹事長/野中弘一(H01卒) 数野裕之(S59卒)

なお、引き続き具体的な取り組み内容の検討・実行に向けて、交流機会を設けていくことを確認し、お開きとしました。



リレー寄稿『あの先輩は今』

リレー寄稿のコーナーです。様々な舞台で活躍されている先輩の皆様に近況や現役時代の思い出などを寄稿していただいております。今回は、昭和37年卒・島田雄章先輩と昭和41年卒・中山昌男先輩です。

県下に強豪金沢学院大学を擁し昨年のロンドンオリンピックにも代表選手を輩出、今年協会設立50周年を迎える石川県ウェイトリフティングの草創に尽力された島田先輩の寄稿からご紹介します。

草創期 追憶 ～それは二人から始まった～

太古から滔々と流れる手取川といえども、その源流を遡れば、白山山中の何処か、一しづく二滴の水滴からスタートしていることだろう。

ロンドンオリンピックのウェイトリフティング日本代表に選ばれた男女5名の中に、石川県から2名も送り出せ得たほどの、今日現在の大きな石川ウェイトの流れ。この源流を遡ると、昭和37年6月、体協事務局での金沢高校の生徒二人との出会いが、まさにその始まりであった。

「島田さん、この子らが、リフティング教えて欲しいんだって」と、片桐寿美子先生。

さてさて、どうすべえか、こうなる事は大方想像していた。4月に早稲田の窪田登さんから葉書が届いていて、「県体協の片桐さんとこへ顔を出せよ」とのこと。未だ顔出しはしてなかった。

就職して初任地の金沢支店へ来たばかり、未だ何にもわかってない時で、バーベルよりソロバンを習わにやならない頃だ。とうとう片桐さんに引っ張り出されたか。まあいいか、此れも石川県への御奉仕か。本当なら、生まれ故郷の長野県でと思ってたけど……。

腹を括って、その二人の高校生、岡田忠義君、道場秀雄君には、こんなことを頼んだ。「君ら二人とだけやってる訳にはいかない。兎に角、友達を集めてきてくれ。1人が必ず2人連れてくる。その4人がまた2人ずつ連れてくる。此れの連続で行くぜ。背丈の大小は問わない。デブ、やせ問わない」

集合場所は、曜日は、時間は、主要な点を色々相談した。横に片桐さんも居て、相槌を打って下さった。岡田、道場の両君は意気揚々と帰った。そこへ北国新聞の山本道生記者が来なされた。此処から山本さんと石川ウェイトの繋がりが始まった。まずは、山本さんへお願いだった。

「山本さん、此処暫くの間、一週間に一度、スポーツ面でもコラムでも何処でも良いのですが、金沢高校の生徒がウェイトリフティングに挑戦し始めた、との記事と写真を載せて欲しい。是非ともお願いします」、「うん、なんぼでも書くから、どんどんやってくれ」という具合で、

この後、高校生達の練習風景と記事が本当に週一度ずつ北国新聞に載り、北陸中日新聞まで載せてくれて、広く石川県内に、新しい競技の芽生えが知れ渡ることになった。

ウェイトの宣伝は此れでよしと。練習場所は県体協事務所の裏の建物を使わせてもらう。バーベルは古いやつで、シャフトにベアリングなんぞ入ってない。昔のボディビルにでも使っていたものだろう。まあ、何でもよい、リフティングが出来ればというより、ウェイトトレーニングが出来れば、という気持ちだった。いずれ競技用バーベル一式は買って貰えるだろう。それまでの辛抱だ。

さて、岡田、道場両君の人集めは如何だったか。それは誠に見事だった。どうやって引っ張り込んだか聞かなかったが、20人、30人と増えてきた。そこで、練習開始前、体協事務所前に全員並んでもらい、一斉にでかい声で「お願いしまーす！！」と挨拶させた。終われば終了挨拶。毎回此れで行った。

6～7月の午後3時、4時はまだ日は高い。体協事務所へは各種スポーツ団体の関係者がよく来ている。「ありゃなんじゃい？」となる。片桐事務局長が得々と答える。「へえー！」、「あの調子で行けば、いい生徒になるぜ」との声。後から聞かせて貰った。生徒の評判が良いと、周りの人々が皆協力してくれる。

天気が良ければ外で練習する。夕方、金沢城内丸の内から金大生が12～3人、そこそこ体のでかいのが降りて来た。高校生が練習している脇を通って行くのかと思ったら、練習してる中に入ってきた。俺は頭に来て、怒鳴りつけてやった。「今ここで、これこれで、高校生がトレーニングしている。ここは通り道かもしれないが、真ん中通るとは恥ずかしくないか！」、金大生達は、はっとして、「すみません。皆さん頑張ってください」と謝って、入った分戻って頭下げ下げ、脇を通って降りていった。さすが金沢大学の学生は、と思った次第。

かくして、リフティング協会設立までの石川県体育協会内の諸問題は、すべて片桐さんをお願いし、金沢高校内での仕事、諸問題は西野正次先生をお願いし、集まった生徒にウェイトトレーニングからリフティングへの

教えは私の役目。全体的なリフティングの地位アップ広報は山本さんをお願いし、となっていた。

山本さんには、広報活動で本当にお世話になった。記事の中に指導者誰その名前が入ると括弧付きで所属会社名が入る。おかげで、夕方少々早めに会社を出て練習場へ行っても、誰も文句なしだ。支店長まで、ご苦労さんと言ってくさる。新入社員は気を使った。

4～5ヶ月経って、練習生はそこそこの人数となり、増員はストップ。遊んでいる練習生が居ないほどの頃合となって進めるようになった。元々ウェイトリフティング競技そのものが、面白い物じゃない。これほど面白くないものはないくらいだ。ただ、自分が扱える重量がアップすることの満足感。それと、アップしていく重量に耐えうる身体ができていく。そして自分の腹にど～んとした分銅を持てる。ここら辺を練習生には言い含めたつもりだ。「腹に分銅、肩にバーベル」だ。

この後、昭和38年の大豪雪を越して、まだ黒い残雪があった5月に、正式に石川県ウェイトリフティング協会が誕生、発足した。県体協に加盟の書類から手続き一切合切、片桐さんにして頂いた。何とも手の掛かる子供だったと思うが、片桐さんは何とも仰らなかつた。会長は

米沢外秋さん。1セット15万円もするUESAKAの競技用バーベルを寄付して頂いた。ピカピカのシャフトとプレートを、皆で撫ぜた。本当に嬉しく、涙が自然と出たことを隠した。「これで、あの三宅選手が使っている同じバーベルで、俺たちもトレーニングできるんだ。頑張れ」と皆に発破をかけた。

この様にして、高校生二人から生じたウェイト流れは、細い小川と生って流れ出したのである。しかし、これから後が大変だった。でも、卒業生が大学へ進学してリフティング部に入り、一流選手になって石川へ帰ってきてくれた。嬉しかった。後継者ができたからだ。岡田、村、中村、北川、村本、澤田、・・・等、諸君だ。そして、発足から5年後、理事長を岡田忠義さんに引き継いでもらった。

追憶は、ここで終らせて貰います。最後に、本当に、お世話になった米沢外秋さん、片桐寿美子さん、山本道生さん等、今は亡き方々のご冥福をお祈り致します。

島田雄章(S37卒)

昨年暮、突然、鈴木靖さん(会長)からクラブニュース原稿執筆の依頼があり、日頃のご無沙汰を詫びる気持ちと懐かしさで、ためらいもせず快諾した。

思えば、館山・軽井沢・新居浜などでの合宿や各種大会をはじめ、ご指導をいただいた諸先輩、同期生の面影や、ウェリフ部室での光景など、思い起こせば限りない。中でも現役最後の、大阪府立体育館での個人戦で表彰台に立ち、銅メダルを胸にしたときの感激は今もなお鮮烈に残っている(1位は法政・故大内仁氏)。

そして35年、訳あって郷里に戻り社業に専念。傍らJC、業界、地域社会活動等、失敗と反省を繰り返し、やがて後進に道を譲り、穏やかな日々を迎え始めたかと思いきや、歳は古稀を迎え、孫は高校生。早いものだなあ・・・、人生も夕暮れに近づいてしまった。

「趣味は何か？」と問われれば、「多いに越したことはない」と答える。読書、囲碁、庭木の手入れ、野菜作り、ランニング等。特に57歳から始めた朝30分のジョギングが、いつの間にやらフルマラソン出場、完走歴10回。今では4時間30分が切れれば満足だ。全国各地で

大会が開催され、参加者も増え続け、何か国民的ブームになっているようだ。

何と言っても気持ちがよい。虫や小鳥のように大気中で生かされていることを感じる。あたかも全身の血管の中を風が吹き抜けてゆくように、体は勿論、心の中まで洗われるようだ。

近頃、久しぶりに人と会うと、挨拶のあと、「ずいぶん痩せたね。何か減量でもしているの？」と聞かれる。何も無理や制限はせず、普通の生活をしているだけだ。走り始めて12年が過ぎ、年に1kg減れば、久しぶりの知人にとっては、少しスリムになった姿に映るのだろう。

長寿社会とはいえ、身近に物故者が増えてくる年代になり、いつわが身もと考えぬではないが、走れるうちは続けよう、走れなくなれば、歩けばよい、と気楽に受け止めている。

最後に、「穏やかであるがままの人生を」をモットーとして、これからも人生を楽しんでいきたい。

「合掌」

中山昌男(S41卒)

西本OB整形外科医院を開業

昭和57年卒・西本邦弘先輩が、逗子で整形外科医院を開業されましたのでご紹介します。
腰痛や肩こり、関節痛などの症状でお悩みの方は、相談されてみてはいかがでしょうか。

[西本先輩からのメッセージ]

昨年、JR逗子駅前に西本整形外科を開業いたしました。

早稲田大学ウェイトリフティング部で培った、正しい筋トレの啓蒙を夢見ております。

ウェイトリフティングを治療方法の第一選択とする整形外科を軸とした抗加齢医学を来たる超高齢化社会に還元して行きたいと思っております。

[医院紹介]

【Patient Centered ～患者様中心の医療と『医道仁術』～】が当院のモットーです。

当院では医師と患者様の壁を取り払って打ち解け合い、リラックスした中で治療を進めることが大切と考えています。院内は『銘木』をふんだんに使った内装で院内全体に素朴な温かさが漂います。

患者様が院内に踏み入れた瞬間から治療は始まっていると考えており、より良い医療を地域の患者様に還元出来るよう精進し続けていきます。

また、院内環境を整えるのは治療と同じくらい重要ですから、当医院の医師、スタッフ一同『いつも笑顔と真心で対応するように』とサービス精神とスキンシップの重要性を心がけております。

[診療時間]

午前：09:00～12:00

午後：15:00～19:00

休診日：木曜・日曜・祝日・土曜午後

[連絡先]

電話 046-870-3787 FAX 046-870-3788

所在地 〒249-0006 逗子市逗子2丁目5-25-501 DENKビル5階

JR横須賀線 逗子駅東口 徒歩30秒

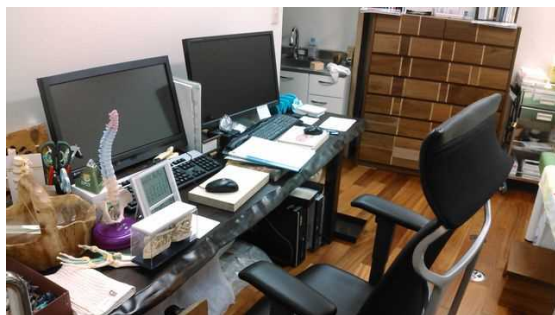
[Webサイト]

<http://locoplac.jp/t000299644/>



↑ 落ち着いた雰囲気の内装

院内の様子↓→



会費納入のお願い

部の運営並びに選手強化・育成のため、また近年は新入部員の勧誘活動のため、稲門ウエイトリフティングクラブからの経済的支援は不可欠なものとなっております。今年度も会費納入につきまして、先輩皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

振込により納入される皆様へ

納期：平成24年度分は3月末までにお振り込み願います。
振込額：卒業4年目以降:12,000円
卒業3年目まで:10,000円
振込先：金融機関名 = みずほ銀行(金融機関コード:0001)
支店名 = 新宿新都心支店(支店コード:209)
科目 = 普通
口座番号 = 8220922
受取人名 = トウモンウエイトリフティングクラブ

自動引き落としをご利用の皆様へ

今年度分は、7月27日、ご指定の口座より振替えさせていただきました。誠にありがとうございました。自動引き落としのお申込み手続き、会費納入に関するお問い合わせは、下記へお願いします。

【連絡先】

会計幹事 蔵山潤哉 E-mail: *****@*****.*** 携帯電話: ***-****-****

近年、特に若手の先輩の皆様からの会費納入率が伸び悩んでおります。負担額は1ヶ月当たり僅か833円～1,000円です。ご協力よろしく申し上げます。

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に、電子メールを活用した広報活動に取り組んでいます。皆様のご協力により、現在85名の方に配信しております。

メール会員数の拡大に向けて、未登録の皆様にも、ぜひ登録のご協力をお願いします。

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

*メールには"年次"と"お名前"を明記下さい。