

Contents

1. 総会・予餞会のご案内
2. インカレ結果報告
3. 2013年度総括
4. 新体制紹介・主将抱負
5. 全日本ジュニア選手権のご案内
6. リレー寄稿 あの先輩はいま
7. 関西OB会のお知らせ
8. 会費納入のお願い



<インカレ会場(さいたま市総合記念体育館)にて>

1. 総会・予餞会のご案内

今年度の総会ならびに予餞会を下記のとおり開催いたします。

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。

1. 日時 平成26年3月23日(日)
平成25年度 総会 14時00分～15時00分
予餞会 15時30分～17時30分
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25年度活動報告及び収支決算報告
 - ・平成26年度活動計画及び収支予算案 他
4. 会費 5,000円(予餞会)

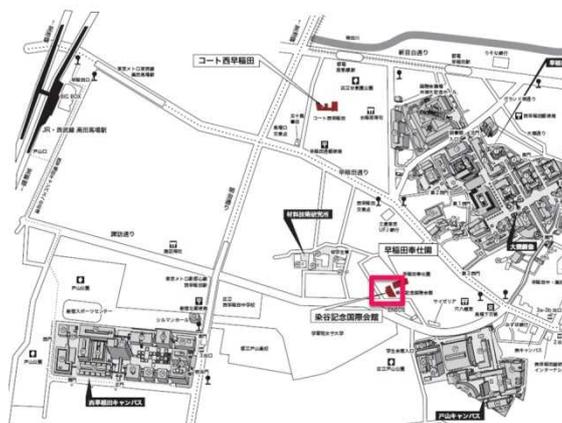
先輩皆様のご出席をお待ちしております。なお、会場の都合もございますので、ご出席いただける方は主務までご一報をお願い致します。

《連絡先》

早稲田大学ウエイトリフティング部

主務 菊池幹広(3年)

電話/FAX 03-3202-1090



2. インカレ結果報告

男子は健闘するも一部残留ならず、再出発誓う！女子は5位！

11月29日～12月1日、さいたま市総合記念体育館において、第59回全日本大学対抗ウエイトリフティング選手権大会ならびに、第14回全日本大学対抗女子ウエイトリフティング選手権大会が開催されました。

男子は、出場全選手が得点を挙げるも僅かに届かず、団体戦9位で2部へ降格となりました。

一方の女子は、松本潮霞(社学4)が優勝、田窪(社学4)が3位と4年生が見事に有終の美を飾り、団体戦5位となりました。

**松本潮霞(社学4)がスナッチ大学新記録で優勝！
梶田(スポ科2)、高岸(社学3)は2位！**



↑松本潮霞選手、大学新記録となるスナッチ93kgに成功！！

個人では、前述のとおり女子63kg級で松本潮霞(社学4)がスナッチで93kgの大会新記録を樹立し、優勝を果たしました。

また、男子77kg級では梶田大和(スポ2)、女子75kg級では高岸冴佳(社学3)が、それぞれ2位と活躍しました。

<団体戦得点>

男子団体			女子団体		
大学	合計得点	順位	大学	合計得点	順位
日本大学	151	1	金沢学院大学	65	1
法政大学	119	2	平成国際大学	64	2
九州国際大学	110	3	関西大学	49	3
中央大学	106	4	九州国際大学	42	4
日本体育大学	87	5	早稲田大学	36	5
明治大学	83	6	立命館大学	28	6
金沢学院大学	68	7	日本体育大学	13	7
平成国際大学	53	8	立教大学	12	8
早稲田大学	52	9	名桜大学		9
大阪商業大学	35	10	兵庫大学		10

<出場選手記録 & コメント>

階級	選手名	学部 学年	BEST		TOTAL		コメント
			S	J	記録	順位	
M62kg級	永山大地	ス4	101	134	235	6	今回は最上級生としてのインカレだったため、今まで以上に気合いを入れて試合に挑んだのですが、主将としての目標も自分自身の目標も達成することが出来ず、不甲斐ない結果となってしまいました。それでも、最後まで早稲田全員で一致団結して試合に挑めたことは本当に良かったと思っています。また、次のインカレでは今回出し切れなかった力をバネに爆発してほしいと思います。
M69kg級	生頼佑馬	ス2	121	148	269	5	今回私は、昨年に引き続き69kg級で出場させていただきました。2回目のインカレでしたが、いつもの試合と違い、緊張とプレッシャーをすごく感じました。結果は、スナッチ2本、ジャーク1本という不甲斐ない結果に終わりました。またチームとしても2部落ちという結果に終わってしまい、1本の重みをより強く感じた試合でした。この経験を忘れることなく、今年はさらに飛躍できる1年にしたいと思います。
	神谷勇斗	ス3	110	149	259	8	今回は自身3度目のインカレ出場となりました。3度目でしたがプレッシャーや緊張がとて強く、コンディションは良い状態だったのですが、最高のパフォーマンスをすることができませんでした。ジャークでは149kgの自己新を出すことができたのですが、結果はついてこず、周りとは比べると力の差を感じました。応援してくださった皆様、本当にありがとうございました。次は最後のインカレとなります。4年生として意地を見せます。優勝します。

階級	選手名	学部 学年	BEST		TOTAL		コメント
			S	J	記 録	順 位	
M77kg 級	梶田大和	ス2	131	152	283	2	今回のインカレは、個人としてはチャンスで、ぜひ優勝したいと思っていました。ライバルは自分と同じ高校出身の選手でした。今まで一度も勝ったことはありませんでしたが、記録が伸びたので自信がありました。しかし、結果はライバルに負けてしまい2位でした。スナッチは良かったのですが、ジャークで勝負所の一本を挙げる事ができませんでした。部としても2部に落ちてしまい、とても悔しいですが、今回見つかった課題をしっかり克服し、リベンジしたいです。
	伊藤大永	ス3	122	151	273	9	今回のインカレは、8位以内に入ることができず、今までの競技人生の中でもかなり悔しい試合になりました。あと「一本」で順位が大きく変わっていただけに、失敗した試技の悔しさを忘れることはできません。しかしながら、今振り返れば、「一部残留のために」という緊張ばかりで、競技を楽しむことを忘れていたことが、自分の敗因だと思います。今年は、競技に全力で、そして、楽しみながら、1部復帰に貢献したいと思います。
M85kg 級	菊池幹広	社3	125	146	271	8	私にとって初となるインカレ。緊張や2年ぶりの減量、プレッシャーなど様々なものの中での試合となりました。結果としては、ギリギリの入賞。全くと言っていいほど満足のいかない試合となりました。チームとしても、2部落ちという苦汁をなめることとなってしまい、後悔しかありません。4年生として、主務として、最後の年は万全の準備を行い、必ず勝ちます。最後に、応援してくださいました皆様、本当にありがとうございました。
M105kg 級	菅野真央	社2	133	161	294	7	今回初めてのインカレ出場でしたが、スナッチ2本とジャーク3本、計5本成功というまずまずの結果でした。団体では残念ながら2部落ちとなってしまいました。が、2部のインカレでは1部の選手たちに負けない記録での優勝を目指します。最後になりましたが、今回応援してくださいました皆様、ありがとうございました。
M+105k g級	吉田智貴	ス3	120	151	271	8	今回のインカレは非常に残念な結果となりました。私自身しっかりと調整できなかったのも原因の一つです。しかし、いつまでも後悔に浸っている訳にはいきません。今年の2部インカレでは、圧倒的な勝利を収め、翌年に繋げたいと思います。応援ありがとうございました。
W48kg 級	田窪紗香	社4	53	74	127	3	インカレ48kg級に出場させていただいた田窪紗香です。私は約2年間、53kg級として試合に出場していましたが、最後の試合は減量をし、試合に挑みました。2年ぶりのインカレということもあり、非常に緊張していましたが、表彰台に登ることができました。インカレを最後に私は引退します。最後に、早稲田大学ウエイトリフティングチームに貢献できて本当によかったです。
W63kg 級	松本潮霞	社4	93	108	201	1	女子選手全員5本成功、個人ではスナッチ大学新記録で初優勝することができ、最後のインカレ、女子キャプテンとしても個人としても、とても充実したものになりました。応援ありがとうございました。
	見附絵莉	ス3	72	87	159	5	今回のインカレで3年目の団体戦出場となりました。昨年は膝の故障に悩まされましたが、周りの皆様の支えのおかげで、選手として戦うことが出来ました。そして、チームの為に少しでも貢献することが出来て良かったです。昨年の反省を活かして、今年のインカレではより良い結果が出せるように努力していきます。応援ありがとうございました。
W69kg 級	小町史華	ス2	68	82	150	6	大学に入学する前から、早稲田大学のメンバーとしてインカレに出場することが夢でした。一年前に活躍する先輩たちを見て、来年は絶対に出てみせる！と誓ってから、この瞬間が来るまでの時間がとてつもなく早く感じられました。結果として、目標としていた点を取るということは達成できませんでした。ですが、それよりも、これまで一緒に頑張ってきた先輩方と戦えたということが、私にとって何よりの誇りです。たくさんのサポートしてくれたチームのみんなや先輩方の応援、たいへん力になりました。そして、遠い石川から来てくれた両親に「いつもありがとう」と言いたいです。来年はもっと進化して、必ず早稲田に貢献します。応援ありがとうございました。
W75kg 級	高岸冨佳	社3	82	104	186	2	今回インカレに75kg級で出場させていただいた高岸冨佳です。インカレの結果を報告します。S80kg○82kg○84kg×(3位)、C&J100kg○102kg○104kg○(2位)、T186kg(2位)の結果でした。今回私はインカレに向けて、1ヵ月間で5kgの増量を行いました、苦しい増量の結果として、計画どおり2位になれたのは良かったと思います。しかし、練習場でS85kgを挙げているのにも関わらず、試合で取れなかったのは非常に残念に思います。こうした新しい課題も生まれましたので、ここで立ち止まらず練習に励みたいと思います。応援ありがとうございました。

3. 2013年度総括

早稲田大学ウエイトリフティング部コーチ 平山邦明(H18卒)

2013年シーズンの総括をする上で、男子のインカレ団体9位(2部降格)の話題を避けることはできない。事前のシミュレーションにおいて、2部降格の危機にあることはわかっていた。決して胸を張れる戦い方ではないが、2部降格を阻止するため、予想得点が拮抗していた平成国際大学をいかに上回るかを目標にインカレ当日を迎えることになった。77kg級において梶田大和(スポーツ科学部2年)が2位に入るなどの活躍はあったものの、総じて平成国際大学と競った階級において相手を上回ることができなかった。結果、平成国際大学が53点、早稲田大学が52点と、1点差ながら後塵を拝し、2部降格が決まった。成功率は、男子平均で3.6本だった。シミュレーションが競った状況で戦う上で、成功率が平均で3本台では劣っても仕方ないように感じる。これだけを見ると、試合当日のメンタルコントロールや短期的コンディショニングに問題があったと感ぜられるかもしれない。もちろん、戦いの場でライバルに競り勝つには、強い意志と冷静さを併せ持ち、自身のコンディションをピークにもっていく必要がある。しかし、今回の戦いは8位・9位争いであった。戦い方云々の前に、実力不足であったことを、我々指導担当者も含めて、まず反省する必要がある。

女子はシミュレーションどおりの団体5位という成績だった。近年、女子はインカレ団体3位以内の成績を収めていたので、満足できる結果ではなかったが、女子の場合は全員が5本成功し、4つの自己新記録が誕生した。このことから、試合当日のメンタルコントロールや短期的コンディショニングという面では成功だったのではないかと思う。また、63kg級に出場した見附絵莉(スポーツ科学部3年)は、膝の手術後ということでハイスナッチ・ハイクリーンでの試技となり、実力どおりの得点を獲得することができなかった。しかし、それを加味しても1位・2位争いをした金沢学院大学や平成国際大学とは10点以上の差があると推測される。今大会でスナッチ種目において大会新記録を樹立した松本潮霞(社会科学部4年)や、減量に耐え7点を獲得した田窪紗香(社会科学部4年)が抜ける来シーズンは、全選手の更なる飛躍がなければ団体3位入賞も難しいと思われる。

一方、個人を見ていくと、世界大会で活躍しチームを引っ張っている選手もいる。高岸冴佳(社会科学部3年)は日韓中大会で2位、生頼佑馬(スポーツ科学部2年)と梶田大和はアジアジュニア選手権大会に出場、松本潮霞はユニバーシアード競技大会と東アジア大会に出場するなどの活躍をしている。いずれの選手もアスリートとしての意識が高く、自己の成長に貪欲である。彼ら・彼女らの意識の高さは、徐々に周囲の選手に波及しているように感じられる。来シーズンは、より積極的に周囲の選手を巻き込み、チームとして切磋琢磨できる環境を作り、更なる活躍をしてほしい。

今シーズンは結実しなかったものの、アスリートとしての意識が徐々に上がっていることは確かである。数年前から十文字学園女子大学の池川繁樹先生・徳野裕子先生指導のもと、管理栄養士を目指す学生から栄養に関する指導を受けてきた。最近では上級生の選手が下級生に対して栄養について指導する場面も見られるようになった。また、2013年シーズンの学生幹部は、これまで以上に丁寧に十文字学園女子大学の方とやり取りしていたようである。こういった人間として、アスリートとしての一步一步の前進が積み重なって個人が成長していき、更にチーム力が増すのだろう。そういう意味では、徐々にチームの土台はできてきているのだと思う。あとは、もう少し目標に向かって走るスピードを上げる必要があるのではないか。ただ、全力で走れば、息切れすることや道を逸れることもあろう。そういったことを未然に防いだり、元に戻したりするのが指導担当者の責務の一つだと思う。

2013年シーズンは我々指導担当者にとっても反省の年であった。2014年シーズンでは、OB・OG諸氏のご指導・ご鞭撻を賜りながら選手の指導・サポートに当たりたい。前回、2部に降格した後、早稲田大学は1部インカレにおいて団体優勝に迫る結果を残している。こんな時だからこそ、OB・OG諸氏を含めた「オール早稲田」でチーム一丸となって前を向いて走っていきたいと思う。

4. 新体制紹介・主将抱負

神谷勇斗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	神谷勇斗(スポ3)	副将	見附絵莉(理工3)
主務	菊池幹広(社学3)	副務	梶田大和(スポ2) 高橋まどか(人科1)

主将抱負

今年、主将を務めさせていただくスポーツ科学部スポーツ科学科3年、神谷勇斗と申します。新チームとして掲げた年間目標は、男子が「東インカレ3位以内／2部インカレ優勝」、そして女子が「全日本インカレ3位以内」です。

この目標を掲げたからには絶対に達成し、有言実行できるようにチーム一丸となって頑張っていきます。

今年男子は2部インカレへの出場となりますが、圧倒的な強さで2部を制し、1部に昇格させたいと思っています。

目標達成にあたって、一人一人が自分の弱点を改善し、チームの全員に目標を達成しようとする強い気持ちが必要となります。そのためにも、私自身がチームを指揮し、今まで以上に団結力のあるチームを作っていきます。

私自身もインカレや個人の大会で優勝し、他大学に「早稲田は強い」と思わせるような選手になります。ウエイトリフティング部一同、目標達成のため真摯に練習に励んでいきますので、諸先輩の皆様、ご支援ご指導のほど、よろしくお願いいたします。

主将 神谷勇斗

5. 全日本ジュニア選手権のご案内

3月、栃木県小山市で、全日本ジュニア選手権が開催されますので、ご案内いたします。開催地域在住の先輩の皆様には、ぜひ会場にてご観戦くださいますよう、お願い申し上げます。

競技会名	第34回全日本ジュニアウエイトリフティング選手権大会			
期日	2014年3月14日(金)～16日(日)			
会場	栃木県立県南体育館 (JR宇都宮線 小山駅西口より 小山市コミュニティバス「2間々田線」 「小山総合公園」下車)			
出場選手 (日程)	3/15 (土)	10:00	M77kg級	藤本雅大(スポ1)
		16:45	W63kg級	細貝優希(スポ1) 野本なつみ(スポ1)
	3/16 (日)	10:00	W69kg級	小町史華(スポ2)
		13:30	M+105級	武田健(スポ1)

6. 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ご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40年卒・川辺三樹先輩と昭和49年卒・田原良英先輩のお二人です。

ー私にとっての部活動ー

4年間の部活動は部の戦績に貢献することなくマネジャーの役割で終わりましたが、部活動が卒業後の人生にどのように役立ち、役立てたかをご紹介します。

- ・何事も継続したことで何をやったと胸を張って言えることを学んだこと(継続の大事さ)
- ・精神を集中させることで人は思わぬ力を発揮することを学んだこと(集中力の大事さ)
- ・体の部位の鍛え方と維持の仕方を体得できたこと(筋力と体型の維持)
- ・社会に出る前に組織には色々な性格の人がいることを知れたこと(組織への対応力)
- ・部の規律を体得したことで人への接し方を体得できたこと(人との接遇の仕方)
- ・人の嫌がる汚れ仕事やきつい仕事を厭わない体力が作れたこと(仕事への順応性)
- ・スキルは人を真似、繰り返しして体で覚えることが早道と学んだこと(体得の必要性)
- ・会社人生終了後も付き合い合える交友関係が広がったこと(寝食を共にした交友)

ー現役の皆さんへー

私は大学で観光ビジネスの講座を持ち、授業では私の部活動と社会人としての経験から、『大学で一生懸命やった』と言えるサークル活動か部活動をするのを勧めております。組織での活動は練習の場であると同時に部の一員として組織における規律を身に付けられる場でもあるからです。

そこで現役の皆さんに“まねび”(真似して学ぶ)の心がけを勧めたいと思います。練習で監督や先輩を真似て体で覚えたスキルが力の向上につながるのと同様、実社会でも職場で経験者のスキルを真似して覚え、経験者の知識(知恵)を学ぶことは体で覚えることであり、体得したことは向上への意欲につながると思うからです。

川辺三樹(S40卒)

ー夢のなかー

先日、正木先輩からお電話、「源兵衛」からだ。ここの騒々しさは格別で、高橋明先輩、水谷先輩、塚本、岡田、野口君らの声だけは確認。永遠のスター高橋先輩のひと言ひと言に爆笑が起こっている。いつものことだが、台風一過の余韻でなかなか眠れなかった。

昭和45年の春、なぜか入学金をもって上京。部は甘泉寮合宿中で、皆さんが食堂におられた。迫りに圧倒されつつ、これは「おじさん」の集団だと思った。鵜飼先輩曰く「ウチは齡がさっぱり判らん、それがいいんだ。」妙に安心した。

入学後ウエリフ特有の空気を徐々に知ることになる。年齢だけで「おじさん」に見えたのではなかった。冗談ばかり聞かされたが、本当に「講義優先」の人もいた。諸先輩にはご心配をおかけしたが、おかげで何もかもが面白くて仕方がない1年次を過ごした。

一年目は毎週の学年会や飲み会で、同期とは肝胆相照らす仲となった。鷺田、梅本、岡田、野口君はらしくない東京の人。高橋君は横浜の人、大久保君は尾道の人、兄貴分の小柳君は長崎の人。切なくなるような出身地だ。

2年の秋、大ケガ。2週間は同期が面影橋の下宿に泊まってくれた。講義の合間にエコーや大昌苑などの食事を差し入れてもらった。昼夜ともトイレに運んでもらい、臭い思いをさせてしまった。高橋君がショートホープを置き忘れて？講義？に出てくれて喫煙の楽しみを知った。鷺田君は我がことのように喜んでくれた。

OB諸氏がよく道場に来られ、何人かの方には毎週のように情熱的なご指導をいただいた。個人的にも道場の内外で大変お世話になった。3年の冬か、某OBに新宿で御馳走になり、朝の3時、早稲田の私の下宿まで走るぞと駆け出された。私よりずっと速かった。嬉しくて死にそうだった。

後輩諸君も入部後間もなくウエリフの雰囲気染まってしまったような気がする。「集まり散じて・・・」、ウエリフは不滅です。

田原良英(S49卒)

7. 関西OB会のお知らせ

先輩・後輩の皆様 お元気ですか？

私は昭和45年卒 大阪在住の 谷川 吉史(よしふみ)と申します。

卒業以来 昭和45年卒のメンバーがそろって顔を合わせることはなかったのですが、一昨年に念願かなって 東京で約40年ぶりに集まり、短い時間ですが昭和42年卒～46年卒のメンバーで懇談を楽しみました。そして今年は、今度は関西でということで4月20日に宝塚温泉のホテル若水に1泊で参集の予定です。

これを機に、なかなか東京でのクラブ総会や懇親会に出席できない関西在住の方々の懇親の場を持てればと考えております。

つきましては、東海地方以西(特にこだわりませんが)の方で、関西での懇親会(関西OB会)に「参加してもいいよ」と思われる方は、メール・電話等で谷川宛にご一報いただければ幸いです。氏名・住所・電話番号・メールアドレス・卒業年次などをご連絡ください。お待ちしております。4月20日の参加も可能ですよ。

また、昭和42年卒の山内先輩などに感化されまして、私も2011年秋からバーベルを握りなおして近所のジムでリフティングをしております。今年8月に明石市で行われる「全日本ウエイトリフティングマスターズ大会」に、山内先輩とともに出場するつもりです。

皆様も、もう一度リフティングを楽しんでみませんか！

【連絡先】 谷川 吉史(S45卒)

〒***-**** * * * * * - * - * *

携帯 * * * - * * * * - * * * * FAX * * - * * * * - * * * *

メールアドレス *****@*****.***

8. 会費納入のお願い

早稲田大学ウエイトリフティング部の運営ならびに選手の強化・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。

納 期:	平成25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29日に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: ***-****-****