

Contents

1. 総会・女子インカレ優勝祝勝会兼予餞会のご案内
2. インカレ結果報告
3. インカレ総括 女子／男子
4. 新体制のお知らせ・主将抱負
5. 故窪田登先生を偲んで



<インカレ終了後、4年生集合写真>

総会・女子インカレ優勝祝勝会兼予餞会のご案内

平成29年度の総会と女子インカレ優勝祝勝会兼予餞会を下記のとおり開催する運びとなりましたのでお知らせいたします。

ご多用とは存じますが、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30年 3月 4日 (日)
平成29年度総会 12時00分～13時00分
祝勝会兼予餞会 13時30分～15時40分頃
- 2. 場所**
早稲田大学 染谷記念国際会館
- 3. 議題**
 - ・平成29年度活動報告及び収支決算報告
 - ・平成30年度活動計画及び収支予算案
 - ・監督・コーチの推薦並びに次期指導体制について
 - ・役員を選任について 他
- 4. 会費**
5,000円 (祝勝会兼予餞会)

部員・OB・OG一堂に会し、女子インカレ11年ぶりの優勝を祝いたしたいと思います。

皆さま、どうぞお集まりください。

なお、準備の都合もございますのでご出席いただける方は2月28日までにお知らせ願います。

《連絡先》

稲門ウエイトリフティングクラブ

幹事長 野中弘一 電話 ***-****-**** E-mail twc@coffee.ocn.ne.jp

早稲田大学ウエイトリフティング部

主務 大原魁人 (3年) OB係 戸田妃乃子・前田早菜 (1年)

電話/FAX 03-3202-1090

インカレ結果報告

12月22日～24日、さいたま市のサイデン化学アリーナ（さいたま市記念総合体育館）において第63回全日本大学対抗選手権大会・第18回全日本大学対抗女子選手権大会が開催され、女子が11年ぶり3回目の団体優勝（東京国際大と同点優勝）を果たしました。

また、男子も健闘し、2年ぶりに団体4位（明大と同点4位）の好成績を収めました。

第63回全日本大学対抗ウエイトリフティング選手権大会

日時：12月22日～24日

場所：さいたま市記念総合体育館

| 階級 | 選手名 | 学部 学年 | 体重 | BEST | | | | | | TOTAL | | | 合計 得点 |
|------|------|----------|-------|------|----|----|-----|----|----|-------|----|----|----------|
| | | | | S | 順位 | 得点 | J | 順位 | 得点 | 記録 | 順位 | 得点 | |
| M56 | 森川芳樹 | ス 4 | 55.66 | 99 | 4 | 5 | 132 | 2 | 7 | 231 | 2 | 7 | 19 |
| | 知念勇斗 | ス 3 | 55.84 | 95 | 7 | 2 | 129 | 4 | 5 | 224 | 6 | 3 | 10 |
| M62 | 千葉健介 | 社 4 | 61.96 | 111 | 3 | 6 | 130 | 7 | 2 | 241 | 5 | 4 | 12 |
| | 木村勇喜 | ス 1 | 61.66 | 110 | 4 | 5 | 130 | 6 | 3 | 240 | 6 | 3 | 11 |
| M69 | 生頼永人 | ス 4 | 68.84 | 127 | 1 | 8 | 152 | 1 | 8 | 179 | 1 | 8 | 24 |
| | 知念勇樹 | ス 1 | 68.58 | 119 | 5 | 4 | 150 | 3 | 6 | 169 | 3 | 6 | 16 |
| M85 | 永迫竜矢 | ス 3 | 80.34 | 121 | 8 | 1 | 146 | 9 | - | 267 | 9 | - | 1 |
| M105 | 池田祐介 | 社 3 | 103.5 | 131 | 6 | 3 | 159 | 8 | 1 | 290 | 7 | 2 | 6 |

第18回全日本大学対抗ウエイトリフティング選手権大会

日時：12月22日～24日

場所：さいたま市記念総合体育館

| 階級 | 選手名 | 学部 学年 | 体重 | BEST | | | | | | TOTAL | | | 合計 得点 |
|-----|-------|----------|-------|------|----|----|-----|----|----|-------|----|----|----------|
| | | | | S | 順位 | 得点 | J | 順位 | 得点 | 記録 | 順位 | 得点 | |
| W48 | 鈴木梨羅 | ス 1 | 45.06 | 68 | 1 | 5 | 94 | 1 | 5 | 162 | 1 | 5 | 15 |
| W53 | 安嶋千晶 | ス 3 | 51.3 | 67 | 4 | 2 | 85 | 4 | 2 | 152 | 4 | 2 | 6 |
| W58 | 内門沙綾 | ス 4 | 57.44 | 76 | 1 | 5 | 103 | 1 | 5 | 179 | 1 | 5 | 15 |
| W69 | 戸田妃乃子 | ス 1 | 66.98 | 82 | 2 | 4 | 103 | 2 | 4 | 185 | 2 | 4 | 12 |
| W75 | 柏木麻希 | ス 3 | 70.82 | 90 | 2 | 4 | 110 | 2 | 4 | 200 | 3 | 3 | 11 |
| W90 | 田中希恵 | ス 3 | 82.82 | 84 | 3 | 3 | 103 | 4 | 2 | 187 | 3 | 3 | 8 |



<W48kg級 鈴木梨羅選手>
※C&J94kg 大会新



<M69kg級 戸田妃乃子選手>



<M69kg級 知念勇樹選手>

インカレ総括 | 女子

女子は岡田監督、男子は堀井コーチに今年度のインカレを総括してもらいました。

18回を迎えた女子インカレは参加校・選手も増えてきたことから初めての2部制となった。11月のⅡ部大会（羽曳野）では九州国際大学が優勝しⅠ部昇格を決めたなかで、男子とともに女子Ⅰ部大会がさいたま市で開催された。

複合階級で3セッション構成であった。本学はセッション①（48kg級-58kg級）にて、48kg級鈴木梨羅（1年-松戸国際）のC&J大会新94kg、58kg級内門沙綾（4年-小林秀峰）の6本成功で優勝2人としたが、53kg級安嶋千晶（3年-大子清流）が記録を伸ばせず4位に止まる。

セッション②（63kg級-69kg級）では69kg級戸田妃乃子（1年-九国大附）がSnatch、C&J各1試技成功にて得点を伸ばせず、セッション③（75kg級-90kg級）の二人に託された。75kg級柏木麻希（3年-鳥羽）と90kg級田中季恵（3年-香川中央）はそれぞれ5本成功と健闘したが、ライバルたちも記録を伸ばして団体戦の行方は分からなかった。終わってみれば本学（11年ぶり3回目）と東京国際大学が67点で同点・両校優勝となった。

インカレと云えばつくづく思うことであるが、4年生が良い仕事をすればチームの結果もついてくる。決して全員が好調かつベストな試合ではなかったが、内門の6本成功での個人優勝は下級生たちを大いに奮い立たせ、優勝の大きな要因となった。

早稲女（わせじょ）としての成長も今回感じた点である。巷でこの言葉は「勉強ばかりでマジメ」、「女っぽさがない」など負のイメージで使われることも多いが、裏を返せば「賢くて頑張り屋」、「自己が確立している」とも言えるそうだ。上級生が全体を見て下級生をフォローしながらインカレを目指す過程は、連覇した11年前とはまた違った空気感があった。まだまだ未熟であるが、早稲女ならではのチームが育ってきたと感じた。この感覚が“伝統”と呼ばれる何かに昇華するよう見守っていきたい。

岡田純一（監督・平成2年卒）



<女子集合写真>



<女子主将：内門沙綾選手>

岡田監督に女子のインカレを総括していただいたので、私は男子のインカレを総括させていただく立場で、インカレを終えての感想をまとめました。

今年度の男子インカレは4年生の活躍が特に印象に残っています。主将の森川芳樹選手がトータルで2位、主務の千葉健介選手がスナッチで3位、副将の生頼永人選手がスナッチ・ジャーク・トータルで優勝と団体得点99点中55点を4年生の3人で獲得しました。

一番手として56kg級に出場した森川選手はジャークの1回目を成功するも足を攣ってしまい2本目は失敗となります。3本目を成功すればトータルで2位、失敗すれば4位になる場面で見事成功、主将の意地を見せます。

続く62kg級に出場した千葉選手はスナッチが2本成功の3位、ジャークは試合直前に肩を怪我をした影響もあり、3本目を何とか成功させて失格を回避し、トータルで5位となります。千葉選手本来の力を発揮すれば優勝が狙える位置にいただけに得点の取りこぼしはありましたが、今までの選手としての活躍、主務としての部への貢献度は計り知れないものがあり、見事4年生の仕事を果たしたと思います。

69kg級に出場した生頼選手は5月の全日本選手権での大怪我からの復帰戦で、どこまで戦えるか不安な部分もありましたが、安定した試合運びで、ジャークの3本目を残して優勝を決めました。2015年に4年生ながら怪我でインカレに出場できなかった兄の生頼佑馬OBも見守る中での大活躍でした。

女子主将の内門沙綾選手も含め4年生が1年生の頃から積み上げてきたものを今大会で目に見える成果として残すことができたことを、彼らが1年のときの4年であった先輩として、またコーチとしてとても嬉しく思います。

次年度の男子は4年生3人が抜けた穴を埋めて戦わなければなりません。新入部員への期待もありますが、それ以上に今いる部員たちの中から今年度の4年生のようにインカレで活躍できる選手が出てくることを強く望みます。

堀井勇也（コーチ・平成27年卒）



<主将：森川芳樹選手>



<主務：千葉健介選手>



<副将：生頼永人選手>

新体制のお知らせ・主将抱負

神田主将を中心に部の新体制が始動しました。

| | |
|---------|-----------------|
| 主将 | 神田悠斗（社会科学部3年） |
| 副将/女子主将 | 田中季恵（スポーツ科学部3年） |
| 副将 | 永迫竜矢（スポーツ科学部3年） |
| 主務 | 大原魁人（社会科学部3年） |

主将、女子主将に新年度の抱負を伺いました。皆さま、応援よろしくお願ひいたします。

主将 神田悠斗

このたび早稲田大学ウエイトリフティング部主将に就任いたしました、社会科学部3年の神田悠斗です。1956年の創部から続く、伝統あるウエイトリフティング部の主将を務めさせていただくことに、身の引き締まる思いです。

今年度の男子の目標は「東インカレ2位、全日本インカレ3位」です。3位以上の成績を挙げたのは2009年の3位入賞が最後で、上位3校の壁は高いものであります。先輩方が抜けた大きな穴を埋めつつも「実力」を伸ばすことが必須であります。よって、全員が目標達成のために何をすべきか考え、実行に移していく主体性と高い意識を強力な推進力とし、壁を乗り越えていきます。また、最大の目標である「全日本インカレ男女アベック優勝」を果たすためにも、今年度は全日本インカレ3位入賞を果たし、大きな一歩とする所存です。

最後に、私自身競技力向上に精一杯努めるのはもちろんですが、部員一人ひとりの「色」を引き出し混ぜ合わせることで、複雑でありながらも、1つにまとまった良い「色」を創れたらと考えております。個性豊かなのが早稲田の伝統的な良さではないでしょうか。

未熟者ですが、誠心誠意務めさせていただきますのでよろしくお願いいたします。

女子主将 田中季恵

2018年度女子主将を務めさせていただきます、田中季恵です。よろしくお願いいたします。

今年の女子の目標は「インカレ優勝・二連覇」です。今の段階ではまだまだ力不足ですが、一年後には目標を達成できるチームになります。

ここで、私から見た女子部員の印象を紹介させていただきます。まず、同期の安嶋と柏木は大学トップレベルの選手で、競技の面において常に私たちをリードしてくれるような、頼もしく心強い存在です。そして、2年の新川はとても頑張り屋さんで、黙々と練習に励む姿が目につきます。最後に、1年生4人は仲が良くいつも元気はつらつです。大学生活にも慣れ、部の雰囲気にも馴染んできたように感じます。これから、様々な顔を見せてくれることを期待します。

女子メンバーはみんなしっかりもので、心配することは何ともありません。この中では私が唯一の怠け者なので、この一年気を引き締めて頑張ります。

これからの私たちの成長を見守り、応援していただければ幸いです。

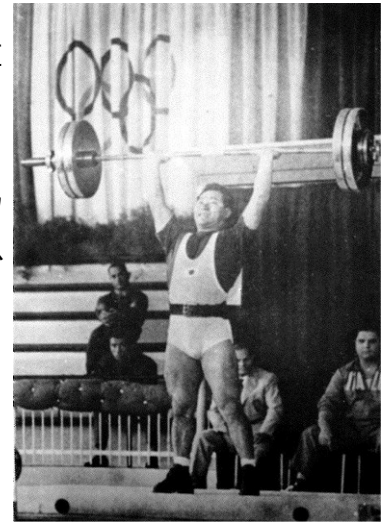
故窪田登先生を偲んで

昨年8月、窪田登先生（昭和29年卒）が永眠されました。故人の長年に渡る我が部ならびに当会へのご指導・ご支援に対し感謝の意を表したく、中田正剛先輩（副会長・昭和43年卒）に追悼文を寄せていただきました。ここに謹んでご紹介させていただきます。

先生は早大体育局のウエイト・トレーニングの授業を設立され指導されていた。私は1964年東京オリンピック（第18回夏季）のときに入学した。1年生から4年生の間アルバイトとして授業の補助員を務めさせていただいたので、その間のエピソード的な事実を記して先生を偲んでみたい。

先生は1960年ローマオリンピック（第17回夏季）にウエイトリフティング競技のライトヘビー級（82.5kg級）に日本代表として出場、第7位の成績であった。当時軽量級の日本人選手が多かったなかでライトヘビー級で世界と渡り合える選手は少なかった。全階級のなかで記録的に一番レベルが高かったのもこのライトヘビー級であった。第7位は日本人が重量級でも戦えるとの希望を与えてくれた価値ある成果であったと思う。

理論と実技をもって指導される先生からは多くのことを学ばせていただいた。授業の合間に「少しトレーニングをしようか」と言うときスクワットラックに130kgのバーベルが置いてあった。そこに立ち入ってノーアップでいきなり130kgのバーベルをスタンディングプレスで頭上に押し上げたのである。私は初めて目の当たりにして言葉を失った。「これをビックジャンプという。世界ではこういったことが必要になる場面がある」と言っておられた。そのころの先生の体格は身長171cm・体重83kgで35歳の元気旺盛のときだった。私自身は身長168cm・体重64kgでライト級であった。大変驚いたと同時に励みになり闘志を燃やしたのを覚えている。



ベンチプレスでは私が100kgを1回やっとできた後に先生は100kgを10回、次いで130kgを5回、そして160kgを「少し重いな」と言いながら5回。圧巻であった。また今では見れないと思うのは、160kgのバーベルでレッグプレスをされたことだ。床に仰向けに寝て膝を曲げた両足の裏に二人掛かりで160kgのバーベルをのせた状態でバランスをとりながらレッグプレスを行うというものである。それまでに見たことのない光景に私は思わず「大丈夫ですか！」と叫んだ。先生は「昔からやってるから平気だよ」と言いながら160kgを10回軽々とやって見せてくれた。もしバーベルが傾いて落下したらと思うと肝を潰した。マシンが存在しない時代だったので工夫をしたという。先生は14歳からウエイト・トレーニングを始められたとのこと。まさに太平洋戦争の真っ只中だったので大変ご苦労されたようだ。

また右腕・左腕によるワンハンドプレス、スナッチ、ジャークを60kg～90kgで行って示してくれた。これはウエイトリフティング競技がオリンピック競技として確立されていなかった時代に体操競技の一部として行われていたころの種目である。このように理論と実技を示していただいたことは我々の闘志を喚起させるのに最大の励行であった。

一方、先生はウエイト・トレーニング・ボディビルディング等に関する書籍も多数出版された。当時指導書が皆無状態のなかで羅針盤のような重要な指針であった。その中の一冊『私のウエイト・トレーニング50年』（1998年・体育とスポーツ出版社）は全584頁から成るもので、自伝、世界の努力した人たち、トレーニングの歴史・方法等幅広い範囲で書かれている。前出のバーベルによるレッグプレスはこの本の45頁にもあるが、先生が高校時代の体育祭で全校生徒の前でトレーニングの成果を披露するために115kgで30回行ったことが記され、プレスウイズブリッジで140kgの写真が掲載されている。このときの体重は67kgであったという。温故知新として今と比較しても大変勉強になると思う。ぜひご一読を進言する。

さらに先生は日本体育協会のウエイト・トレーニングの指導者育成のライセンスコースを設立された。このようにまさに日本のウエイト・トレーニングの発展・発達の基礎を築かれたのは確かである。先生は後に「俺はウエイト・トレーニングの伝道師だよ」と言っておられた。先生、本当に多くのことを教えていただき誠にありがとうございました。厚くお礼申し上げます。

窪田登先生のご冥福を心からご祈念申し上げます。合掌 中田正剛