

## Contents

1. 総会・予餞会のご案内 (開催延期)
2. インカレ結果報告
3. インカレ・2019年度総括
4. 新体制のお知らせ・主将抱負
5. 試合結果報告
6. 第63回早慶定期戦結果報告
7. リレー寄稿 あの先輩はいま
8. ミニOB会案内 (中止)
9. 訃報



全日本学生新人戦で日本ジュニア新記録を樹立した  
佐藤康太郎選手 (スポーツ科学部1年)

## 1. 総会・予餞会のご案内

**2019年度の総会と部の予餞会を3月22日に開催すべく準備を進めておりましたが、新型コロナウイルス感染防止のため、開催を延期することといたしました。改めて開催が決まりましたら、ご案内させていただきます。**

- |           |   |
|-----------|---|
| 1. 日時     | 2020年3月22日 (日)  |
| 2019年度 総会 | 11時30分～12時30分   |
| 予餞会       | 13時00分～15時00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     | ・2019年度活動報告及び収支決算報告<br>・2020年度活動計画及び収支予算案<br>・役員を選任について 他 |
| 4. 会費     | 5,000円 (予餞会)  |

# 開催延期

多くの皆さまのご参加をお待ちしております。  
なお、準備の都合もございますので、ご出席いただけます方は主務・OB係までご一報ください。

《連絡先》

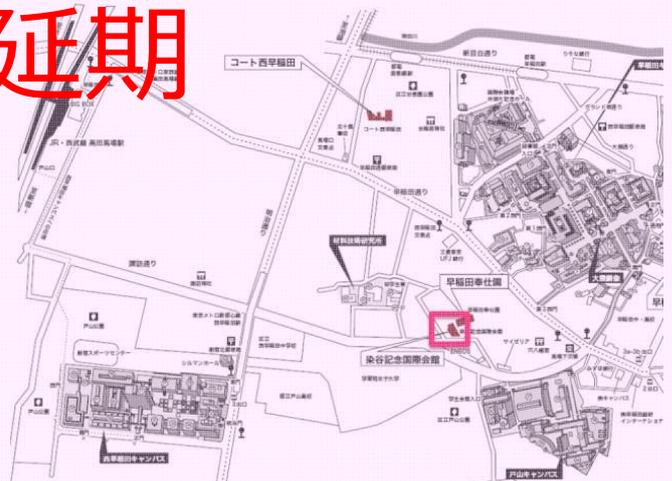
早稲田大学ウエイトリフティング部

主務 本澤瑞紀 (3年)

OB係 後藤虹海 (2年)

吉武温子 (1年)

電話/FAX 03-3202-1090



## 2. インカレ結果報告

11月15日～17日、埼玉県上尾市のスポーツ総合センターで男女のインカレ I 部が開催されました。男子は団体戦で5位入賞。女子は東京国際大学に2点及ばず2位となりました。

ご支援いただいた皆さま、試合会場までお越しいただきご声援くださった皆さまに心よりお礼申し上げます。

令和元年度文部科学省大臣杯第65回全日本大学対抗ウエイトリフティング選手権大会													
階級	選手名	学部学年	体重	BEST						TOTAL			
				S	順位	点数	C&J	順位	点数	記録	順位	点数	合計
M 55kg級	吉田旭	社学4年	54.65	91	6位	3	114	8位	1	205	7位	2	6
M 61kg級	宮下一心	社学1年	60.2	100	9位	0	131	6位	3	231	8位	1	4
M 67kg級	木村勇喜	スポ3年	66.78	125	1位	8	153	2位	7	278	1位	8	23
M 73kg級	知念勇樹	スポ3年	72.92	122	6位	3	166	1位	8	288	2位	7	18
M 73kg級	生頼啓暉	スポ2年	73	126	3位	6	159	3位	6	285	3位	6	18
M 81kg級	佐藤康太郎	スポ1年	75.1	139	3位	6	177	3位	6	316	3位	6	18
M 89kg級	田中裕也	スポ4年	84	117	12位	0	150	11位	0	267	12位	0	0
M 102kg級	柏木良太	スポ1年	101.65	131	6位	3	162	7位	2	293	7位	2	7
M 102kg級	岡村幸尚	社学2年	101.25	126	10位	0	163	6位	3	289	9位	0	3
M +109kg級	西堅也	スポ1年	130.2	128	7位	2	153	10位	0	281	8位	1	3
													100

令和元年度文部科学省大臣杯第20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													
階級	選手名	学部学年	体重	BEST						TOTAL			
				S	順位	点数	C&J	順位	点数	記録	順位	点数	合計
W 45kg級	鈴木莉乃	スポ1年	44.65	62	1位	5	80	1位	5	142	1位	5	15
W 45kg級	新川百音	スポ4年	44.65	61	2位	4	75	2位	4	136	2位	4	12
W 49kg級	鈴木梨羅	スポ3年	45.85	72	2位	4	95	1位	5	167	1位	5	14
W 55kg級	原沙織	スポ1年	54.38	72	3位	3	100	1位	5	172	1位	5	13
W 71kg級	戸田妃乃子	スポ3年	66.4	88	3位	3	111	3位	3	199	3位	3	9
W 76kg級	西村深聡	スポ2年	71.85	81	2位	4	109	3位	3	190	3位	3	10
W 81kg級	吉武温子	スポ1年	76.1	86	2位	4	101	4位	2	187	2位	4	10
W 87kg級	佐熊汐梨	社学2年	86.5	75	3位	3	103	2位	4	178	2位	4	11
													94

【学部表記凡例】 スポ：スポーツ科学部 社学：社会科学部



男子55kg級 吉田旭 (社会科学部4年)



女子45kg級 新川百音 (スポーツ科学部4年)



男子89kg級 田中裕也 (スポーツ科学部4年)



女子49kg級 鈴木梨羅 (スポーツ科学部3年)

### 3. インカレ・2019年度総括

武井コーチに2019年度の振り返りとともにインカレを総括してもらいました。

2018年度インカレ直後の12月22日、部全体でのチームミーティングが実施され、これをきっかけに新体制としてのチームが始動した。前年度の良かった点として挙げられたのが、夏合宿と全日本インカレにおけるチームの団結力。その一方で反省点として挙げられたのが、上半期にチーム力が醸成されていなかったこと、および年間を通じて目標の共有が十分に行われていなかったことであった。

この前年度の反省を基にチーム目標として「インカレ団体女子優勝、男子4位」を定めた。またチームのスローガンとして「目標を共有し、24時間つながるチーム」を掲げた。2019年度は年間を通じて部員間でこれまで以上に多くのミーティングを実施し、スローガンに違わぬ取り組みを見せてくれたように思う。その甲斐もあってか反省点であった上半期に、4月の全日本学生個人選手権大会でおそらく歴代最高の優勝者5名を輩出。そして、6月の東日本大学対抗戦ではチーム力の醸成と個々の成長をのぞかせた。

下半期は吉岡監督が「台風に泣かされた年」と評したように、宮崎での夏合宿の早期切り上げや早慶定期戦の日程変更など、イレギュラーな事態への対応を強いられた。その中でも部員間およびコーチとの間で密に連携をとり、柔軟に対応したことは、チーム力の面で大きな自信につながったように思う。

2019年度の締めくりとなるインカレに向けては、4年生の吉田・田中・新川の3人が自身のやるべきことを理解し、責任感ある行動でチームを導いてくれた。それを支えたのは、高い競技力と上下間のつなぎ役も果たした3年生。そして、上級生を強力に後押しし、チームに上昇気流を生み出してくれたのが1・2年生であった。結果は女子が2位、男子が5位と当初の目標順位に一つ届かなかったものの、次につながる気迫のこもった試技を見せてくれた。

2020年度は念願の男女アベック優勝を何としても達成したく、先輩皆さまの支えを大きな力に変え、チーム一同全力で邁進していきたい。

武井誠一郎（コーチ・H24卒）



<インカレ終了後、部員・OB・OG集合写真>

## 4. 新体制のお知らせ・主将抱負

知念主将を中心に部の新体制が始動しました。

主将	知念勇樹（スポーツ科学部3年）
副将/女子主将	鈴木梨羅（スポーツ科学部3年）
主務	本澤瑞紀（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 知念勇樹

早稲田大学ウエイトリフティング部の主将を務めることになりました、知念勇樹です。

今年度の目標はインカレにおいて男女アベック優勝することです。そのために何をしなければならぬか、試合から逆算して一人一人考え、一日一日を大切に、練習に取り組みます。今年度はインカレの開催時期、場所が男女別になることもあり、例年以上にチーム一丸となる必要があります。

また、東京オリンピックが開催される年でもあり、スポーツ界全体が注目されます。他大学や社会において模範となれるよう試行錯誤し、時には意見をぶつけ合いながら、チーム全体を良い方向へ導き、日本一の組織へと成長してまいります。積極的に情報を発信して、わが部から大学スポーツ、日本、そして世界へと飛躍していく心構えで邁進してまいります。

結びに、OB・OGの皆様には大変お世話になっており、心から感謝申し上げます。引き続きわが部へのご声援、叱咤激励を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

### 女子主将 鈴木梨羅

このたび早稲田大学ウエイトリフティング部副将/女子主将になりました、鈴木梨羅です。

今年度は「インカレ男女アベック優勝」を目標にしています。女子は、今年からI部とII部の境界がなくなり、本当の日本一を決める試合となります。必ず優勝カップを手にし、笑顔で大会最終日を迎えたいと思います。チームとしてはインカレが最終目標になるため、インカレに対する想いはやはり熱くなります。しかし、それ以上に私が大切にしたいことは、部員ひとりひとりが個人としての目標を達成することや、成長したと感ぜられる一年にすることです。そのために私自身ができることに全力を尽くします。「チームを引っ張る」ではなく、自分たちらしさや、なりたいチームの姿を追い求めながら「部員全員で日本一にふさわしいチームづくり」をしていきたいです。そしてこの一年間で私自身も成長していきたいと思ひます。

まだまだ未熟ではありますが、今後ともご指導・ご支援のほどよろしくお願ひいたします。

稲門ウエイトリフティングクラブでは、メールで最新ニュースや試合情報など早稲田大学ウエイトリフティング部ならびに当会の活動状況をタイムリーにお知らせしています。現在163名の方にご参加いただいております。

クラブニュース郵送経費等の削減を目指しておりますので、皆さまのご理解とご協力をお願ひいたします。

【メール配信参加申込先】 twc@coffee.ocn.ne.jp（幹事長 野中弘一）

# 5. 試合結果報告

令和元年度第16回全日本学生ウエイトリフティング選抜大会

階級	選手名	学部学年	体重	BEST				TOTAL	
				S	順位	C&J	順位	記録	順位
W 45kg級	鈴木梨羅	スポ3年	44.8	73	1位	98UR	1位	171UR	1位
W 71kg級	西村深聡	スポ2年	69.1	83	2位	108	2位	191	2位
W + 87kg級	佐熊汐梨	社学2年	87.35	74	1位	104	1位	178	1位
M 67kg級	木村勇喜	スポ3年	67	125CR	1位	156CR	1位	281CR	1位
M 73kg級	生頼啓暉	スポ2年	72.9	120	2位	161	1位	281	1位

令和元年度第64回全日本学生ウエイトリフティング新人選手権大会

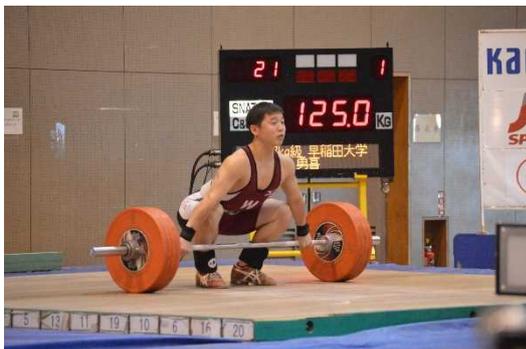
階級	選手名	学部学年	体重	BEST				TOTAL	
				S	順位	C&J	順位	記録	順位
M 61kg級	家吉理空	社学1年	56.25	76	14位	101	12位	177	14位
M 73kg級	佐藤康太郎	スポ1年	72.95	136JS	1位	170JS	1位	306JR	1位
M 73kg級	坂本拓夢	スポ1年	71.65	110	6位	142	4位	252	6位
M 81kg級	西野溪心	スポ2年	77.1	125	1位	137	5位	262	4位
M 96kg級	森田恭平	教育2年	95.2	0	-	146	6位	-	-
M 102kg級	柏木良太	スポ1年	101.7	132	1位	168	1位	300	1位
M 102kg級	岡村幸尚	スポ2年	101.35	118	5位	161	2位	279	3位
W 45kg級	鈴木莉乃	スポ1年	44.6	58	1位	81	1位	139	1位
W 55kg級	原沙織	スポ1年	54.85	76	1位	98	1位	174	1位
W 64kg級	久保美波	社学1年	61.25	68	4位	85	4位	153	4位

令和元年度第11回全日本女子選抜ウエイトリフティング選手権大会

階級	選手名	学部学年	体重	BEST				TOTAL	
				S	順位	C&J	順位	記録	順位
W 45kg級	鈴木莉乃	スポ1年	44.85	55	1位	79	1位	134	1位
W 59kg級	小堀美穂	社学2年	57.4	71	8位	90	6位	161	8位
W 64kg級	久保美波	社学1年	61.75	67	8位	87	8位	154	8位
W 64kg級	本澤瑞紀	社学3年	60.85	63	10位	91	7位	154	9位
W 71kg級	吉武温子	スポ1年	70.95	86	3位	101	4位	187	4位
W 76kg級	前田早菜	社学3年	71.05	74	9位	95	8位	169	8位

【学部表記凡例】 スポ：スポーツ科学部 社学：社会科学部

【記録表記凡例】 J：ジュニア U：大学 C：大会 S：タイ記録 R：新記録



男子67kg級 木村勇喜  
(スポーツ科学部3年)



女子45kg級 鈴木莉乃  
(スポーツ科学部1年)

## 5. 試合結果報告



今大会はインカレとの間隔が短かったこともあり、思いどおりに調整することができませんでした。私はその中で世界大会を意識した試合をテーマに取り組みました。

具体的には、アップ時の重量の上げ方、試技間のインターバルを変更しました。アップ時の重量の上げ方に関してはアップの最後の重量をスタート重量の20kg下に設定しました。20kg下は試技の間が長く空いてしまった時に上げ直しても疲れな程度の重量です。

試技間のインターバルに関しては、連続試技となっても重量変更による時間稼ぎをせずに試技しました。世界大会ではインターバルに関するトラブルが多く、私自身も経験したことがあります。

今大会はその対応をシミュレーションすることができた有意義な試合でした。

佐藤康太郎（スポーツ科学部1年）



昨年12月に行われた全日本学生選抜大会で、45kg級ジャーク競技の大学新記録を樹立することができました。

私は高校1年生の時からJWAの記録ブックに自分の名前を残すことを目標にしていました。しかしながら、高校時代も大学3年生になってもその目標を実現することができずに悔しい気持ちでいました。

そうしたなか念願の新記録を樹立できたことは私にとって大きな自信になりました。そして、この結果を自分のことのように喜んでくださる方々の存在を知り、感謝の気持ちでいっぱいになりました。

今後は日本新記録樹立を目指し益々精進してまいります。これからも応援よろしくお願いたします。

鈴木梨羅（スポーツ科学部3年）

## 6. 第63回早慶定期戦結果報告

第63回早慶ウエイトリフティング定期戦									
階級	55kg	61kg	67kg	73kg	81kg	89kg	96kg	+96kg	合計
早稲田	21	20	21	21	21	15	15	21	155
慶應	9	10	9	9	9	15	15	0	76

台風の影響で10月の開催が延期となった早慶ウエイトリフティング定期戦が、12月22日に開催されました。試合は、現在日吉記念館が建て替え工事中のため、慶應義塾重量拳部の練習場(日吉キャンパス協生館)で行われました。

競技は前半、種目ごとにまず早稲田の女子3選手とオープン参加の松本潮霞先輩(H26卒)がワールドカップ方式で試技を行い、続いて男子が試技を行う形で進められました。早稲田は、奥村紀香選手(2年)と原沙織選手(1年)が55kg級で上位を占め確実に得点するなどの活躍で、83対37とリード。

後半、慶應の各選手も健闘を見せますが、早稲田は81kgに出場した知念勇樹選手(3年)が最終試技で自己ベスト更新となるジャーク170kgを挙げる活躍で会場を盛り上げたほか、各選手が確実に試技を

## 6. 第63回早慶定期戦結果報告

成功させて加点。団体戦は早稲田155点：慶應76点で早稲田が勝利し、61回目の優勝を果たすとともに連勝記録を56に伸ばしました。

試合後には恒例の懇親会が行われ、互いの健闘を称えとともに両校の今後益々の発展を期して乾杯し親睦を深めました。



81kg級に出場し、自己新記録を樹立した知念勇樹選手（スポーツ科学部3年）

## 7. リレー寄稿

今回は女子代表委員の平成19年卒・富田(城内)史子先輩に筆を執っていただきました。

### 大学対抗女子選手権大会団体優勝

『大学対抗女子選手権大会団体優勝！！』嬉しいニュースが届いた2017年。振り返ると11年越しの王座奪還であった。14年前、わたしが4年生の時にインカレ女子2連覇を達成した時のことを思い出した。

当時の団体戦メンバーは各校4人であった。忘れもしない試合4日前。正選手に決まっていた松本萌波(H20卒)が足首を捻挫するアクシデントがあった。本人は責任を感じていたが2連覇を諦めるメンバーは誰一人としていなかった。むしろ松本をカバーするようにそれぞれがベスト以上のパフォーマンスをした。わたし自身もジャークの3本目、仲間の声援と一緒にバーベルを持ち上げてくれているような感覚になったのは、あれが最初で最後の体験だ。

あれから14年。現在は女子部員も増え、4月に新入生を迎えると部員数ではじめて女子が男子を上回るそう。女性が輝く時代。女性が輝ける競技。あと7か月後には東京でオリンピックが開催されるこの年にウエイトリフティング競技が女性でも世界で活躍できる競技となったことも嬉しく思う。



スポーツ界だけではなく早稲田大学でも、2019年度から稲門体育会において各部代表委員にOBとOGを各1名ずつ選ぶことが義務づけられた。わたしは僭越ながらご指名をいただきOG代表をさせていただくことになった。それに伴い昨年7月、新たに建設された早稲田アリーナで開催された稲門体育会員総会にも出席してきた。なじみ深い記念会堂の姿はなかったが、そこには母校を愛する先輩方の熱意と歴史を受け継ぎながら、新たな時代へ挑戦していく早稲田大学の姿があった。

後輩たちにはウエイトリフティングはもちろん、歴史ある早稲田の学生としての誇りを持ち、新たな時代へ挑戦し続けていって欲しいと思う。

富田史子（H19卒）

## 8. ミニOB会案内

**4月に予定していたミニOB会は新型コロナウイルス感染防止のため中止となりました。**

富士吉田1泊ミニOB会のご案内

期日： 4月7日(火)-8日(水) 7日16時集合 8日9時ごろ現地解散  
(8日はゴルフのプランも検討中です)

場所： 富士山温泉 ホテル鐘山苑 (かねやまえん) 山梨県富士吉田市上吉田東9-1-18  
<http://www.kaneyamaen.com/> TEL：0555-22-3168

交通：

①新宿から 富士急行バスで富士山駅へ 富士急コールセンター：0570-022956  
[新宿12:15発-富士山駅14:07着] または [新宿13:15発-富士山駅15:07着]

②東京駅から 大月経由で 富士山駅へ  
[東京駅11:08発-JR中央本線-高尾駅12:04着  
→高尾駅12:16発-大月駅12:52着]

[大月駅13:38発-富士急行線-富士山駅14:24着]

または [大月駅13:59発-富士急行線-富士山駅14:52着]

③新宿駅から富士山駅・河口湖駅まで乗り換えなしの直通特急「富士回遊」もあります  
☆①②③富士山駅および河口湖駅は ホテルからの無料送迎 (約10分) があります  
ホテルに送迎の予約をしてください

④三島駅から系列の有料バスも運行しています。ホテルに予約してください  
[三島駅12:45-ホテル15:00着] (帰りはホテル09:30発と10:00発があります)

参加費：

約22,000円 (1泊2食+飲み物・税・サービス料込み)

鐘山苑の売りは 敷地2万坪を生かした和風庭園、富士山を眺望できる大浴場、霊峰太鼓ショーなどです。現在、昭和42年卒～昭和52年卒の約15名が参加予定。参加ご希望の方はミニOB会幹事・谷川までお早めにご連絡ください。

さて、ミニOB会は2013年4月の八重洲「八吉」での食事会で始まり、2014年4月はあの宝塚歌劇場近くの「若水」、2015年5月の熱海「みかんの木」、2016年5月の伊豆畑毛温泉「大仙家」、2017年5月は再度熱海「みかんの木」、2018年は実施せず、2019年4月に熱海「古屋旅館」と続けてまいりました。この6年半ほどの間にも皆さんいろいろな体験をされたことと思います。

学生時代の思い出やその後のいろんなことを、うだうだと酒をのみながら話しましょう！！

幹事 谷川吉史 (S45卒)

参加申込連絡先： \*\*\*-\*\*\*\*-\*\*\*\*

\*\*\*\*\*@\*\*\*\*\*.\*\*\*

## 9. 訃報

小野元靖先輩 (S33卒)、星野尚先輩 (S40卒)、徳橋政實先輩 (S46卒) が永眠されました。

長年にわたる当部ならびに当会へのご支援に対し心から感謝申し上げ、哀悼の意を捧げます。