

Contents

1. インカレ男子 団体4位
2. インカレ女子 連覇達成！
3. 女子大阪遠征・宮崎合宿助成金協賛のお礼と報告
4. 2022年度インカレ及び年間総括
5. 学生トレーナー取り組み紹介
6. 新体制のお知らせ・主将抱負
7. レディースカップ 団体初優勝！
8. 全日本社会人選手権結果
9. リレー寄稿 あの先輩はいま 10. 訃報



レディースカップ一般の部で
団体初優勝を果たした早稲田女子チーム

インカレ男子 団体4位

11月29日～12月1日、埼玉県さいたま市のサイデン化学アリーナで男子のインカレ I 部が開催されました。早稲田は、73kg級で佐藤康太郎選手、109kg級で柏木良太選手の4年生二人が大会記録を更新して優勝を果たすなど選手10人で合計141点を獲得し、団体戦4位の成績を収めました。

令和4年度 第68回全日本大学対抗ウエイトリフティング選手権大会(I部)

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
M61	宮下一心	社4	60.15	105	4位	5	135	3位	6	240	2位	7
M67	西川和真	スポ3	66.9	111	5位	4	143	5位	4	254	5位	4
M67	坂本拓夢	スポ4	66.8	108	6位	3	135	8位	1	243	7位	2
M73	佐藤康太郎	スポ4	72.8	135	1位	8	181 CR	1位	8	316	1位	8
M81	駒坂勇氣	スポ3	79.8	131	3位	6	163	2位	7	294	2位	7
M89	小山秀斗	スポ2	82.95	129	6位	3	159	6位	3	288	7位	2
M96	今瀬竜雅	スポ2	90.5	110	10位	0	145	10位	0	255	10位	0
M102	菊池力哉	スポ1	101.55	129	5位	4	173	3位	6	302	4位	5
M109	柏木良太	スポ4	107.2	150 CR	1位	8	179	2位	7	329 CR	1位	8
M+109	西堅也	スポ4	129.6	140	4位	5	177	5位	4	317	3位	6
											総合4位	141

【学部表記凡例】 スポ：スポーツ科学部 社：社会科学部

【記録表記凡例】 C：大会 R：新記録

2022年度主将の宮下一心です。昨年行われた男子インカレは団体4位という結果でした。出場した選手は全員ベストを尽くしてくれました。チームのために全員で戦えたことを誇りに、そして嬉しく思います。

この一年、コロナの影響を受けることが多々ありました。しかし、三年ぶりに夏合宿が開催できたことなど部として前に進む機会も得ることができました。チームとして成長し、インカレまで戦い抜くことは簡単なことではありません。部に携わる多くの方が部のために動いてくださること、そして部員全員が同じ方向を向いて進んでくれること、たくさんの思いが一つになることが結果に繋がるということを実感することができました。

先述のとおり、たくさんの支えがあって私たちはここまでくることができました。部長、監督、コーチ陣、OB、OG、ご家族の皆さま、本当にありがとうございました。今後とも早稲田大学ウエイトリフティング部の応援をよろしくお願いいたします。

宮下一心（社会科学部4年）

インカレ女子 連覇達成！



インカレ女子表彰式後の集合写真

12月16日～17日、大阪府羽曳野市のはびきのコロシアムで、女子のインカレが開催されました。

東京国際大・金沢学院大と三つ巴の争いで、最後まで予断を許さない展開となりましたが、早稲田は45kg級で鈴木莉乃選手、55kg級で堤茉央選手、81kg級で田中美奈選手が優勝を果たすなど8人中6人が表彰台に上がる活躍で順調に得点を重ね、王座奪還を狙う東京国際大を僅差で抑えて、2005-2006年以来となる団体戦連覇を果たしました。

ご支援をいただいた皆さま、応援していただいた皆さまに心よりお礼申し上げます。

令和4年度 第68回全日本大学対抗ウエイトリフティング選手権大会 (女子)

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
W45	鈴木莉乃	スポ4	45	58	3位	4	80	1位	6	138	1位	6
W55	堤茉央	スポ1	54.36	84 CR	1位	6	104	1位	6	188 CR	1位	6
W55	吉田いぶき	スポ3	53.54	74	5位	2	101	3位	4	175	4位	3
W59	原志歩	スポ2	56.88	86	2位	5	108 CR	3位	4	194	2位	5
W64	橋本夏実	スポ2	60.52	88	3位	4	109	3位	4	197	4位	3
W76	伊藤沙彩	スポ3	71.8	87	1位	6	106	3位	4	193	3位	4
W81	田中美奈	スポ3	76.18	90	1位	6	117	1位	6	207	1位	6
W+87	吉田琴乃	スポ3	106.92	78	2位	5	103	2位	5	181	2位	5
											総合1位	115

【学部表記凡例】 スポ：スポーツ科学部

【記録表記凡例】 C：大会 R：新記録

2022年度女子主将の原 沙織です。昨年12月に行われた女子インカレで昨年に続き連覇を果たすことができました。ご支援いただいた皆さま、応援していただいた皆さまに心よりお礼申し上げます。

今年度の目標として掲げていた「インカレ連覇」を達成でき、たいへん嬉しく思うと同時にインカレ女子の王座を繋げることができて良かったと感じています。

私自身インカレ三週間前の練習中に肩を脱臼して練習を離脱し、チームを不安にさせてしまいました。個人的には、女子主将として最後にプラットフォームで競う姿を後輩たちに見せたかったという悔いがあります。しかし、それにも優る部員全員の連覇への強い思いとセコンド陣の的確な重量選択、たくさんのご声援をいただき、再び最高の景色を見ることができました。

2023年度は、早稲田としてはまだ成し遂げたことのない「インカレ三連覇」を後輩たちに託し、さらなる活躍を期待します。これまでと変わらぬ応援をよろしくお願いいたします。

原沙織 (スポーツ科学部4年)

女子大阪遠征・宮崎合宿助成金協賛のお礼と報告

インカレ女子の大阪遠征と部の宮崎合宿に向けた助成金の募金に対し多大なるご支援を賜りました。心から感謝申し上げます。このたびの募金にご協力いただいた皆さまのお名前をご紹介します。

◆助成金協賛総額 613,000円

◆寄付者ご芳名 ※敬称略

山内英雄(S42) 鈴木伊能勢(S43) 村岡芳彦(S44) 谷川吉史(S45) 森武彦(S45)
鵜飼信一(S46) 岩永勉(S47) 正木隆至(S48) 鷲田徹夫(S49) 石橋義久(S51)
志田典明(S51) 宮川優(S52) 高橋靖夫(S57) 相場浩徳(S58) 加納修(S59)
野中弘一(H01) 根本進(H05) 森田稔哉(H07) 升田友也(H09) 清水大輔(H11)
近藤大貴(H15) 大塚一樹(H24) 堀井勇也(H27) 木村勇喜(R03) 若宮知輝(R03)

皆さまからいただいた助成金は部員・指導スタッフの遠征費用の一部としてありがたく使わせていただきました。また、ご支援いただいた皆さまには、部からインカレ女子出場選手8名の署名が入ったお礼状と、部オリジナルデザインのシューズケースを送付させていただきました。

拝啓

残寒の候、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

この度は、過分なるご寄付を賜りまして、誠にありがとうございました。

ご厚志につきましては昨年の宮崎合宿及び、12月の大阪で開催されました全日本女子インカレにて、有効に活用させて頂きました。

今後ともご支援に応えるべく、精進してまいりますので変わらぬご支援の程よろしくお願い致します。

略儀ではございますが、書面にてお礼申し上げます。

余寒厳しき折、ご自愛専一にてお願い申し上げます。

敬具

令和5年2月3日

早稲田大学ウエイトリフティング部
主務 加茂 千弦



45kg級 鈴木 莉乃 64kg級 橋本 夏実
55kg級 吉田 いづき 76kg級 伊藤 紗彩
55kg級 堤 菜央 81kg級 田中美奈
59kg級 原 志歩 +87kg級 吉田 琴乃

武井コーチに2022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。

女子団体優勝（連覇）・男子団体4位という過去最高水準の成績で幕を閉じた2022年度のインカレ。しかしこれまでの道のりは、決して平坦なものではなかった。部員らは皆、コロナ禍の影響で様々な制限を余儀なくされた。相次ぐ部活動の停止はもちろん、学生として当然享受すべき授業や交友関係に至るまで。その苦しみは想像以上であったことだろう。そんな状況でも、もがきながらも部員は強化の歩みを止めなかった。数々の規制を乗り越え実施した宮崎での夏合宿を経て、年末のインカレに向けてチーム力を醸成していった。

11月下旬にさいたま市で行われた男子のインカレ I 部では、精鋭10名が熾烈な団体戦に挑んだ。キャプテン宮下の2位を皮切りに、選手一人ひとりが勝負どころで成功を重ねていき、団体戦のバトンをつないだ。ハイライトは個人優勝を果たした4年の佐藤（康）と柏木。特に佐藤はC&ジャークの日本公認最高記録を2kg上回る192kgに挑戦し、会場を大いに沸かせた。最終日に登場した西は4年間怪我に泣いたが全試技成功で念願の表彰台に上がり、チームは最高の形で大会を終えた。

男子インカレの熱が冷めやらぬ12月中旬、女子インカレが大阪府にて開催された。団体戦においてチームの先陣を切る最軽量級と、団体順位を確定する最重量級の選手には計り知れない重圧がかかる。早稲田は同郷の鈴木と吉田（琴）がその大役を果たした。二人は共にスナッチを2本続けて失敗し、大会最大の危機を迎える。しかし、鍛え上げた胆力とチーム力で3本目を成功させ、団体得点を重ねていった。堤や田中の個人優勝もあり、女子は下馬評を覆して悲願の連覇を果たした。選手として出場がかなわなかったメンバーも、声出しや練習姿勢でチームを引っ張ってくれた。団体優勝決定後の、彼女らの涙は忘れられない。

上記はほんの一握りであり、ここでは紹介しきれない多くのドラマがあった。この一年、部員はそれぞれ異なる形でチームに貢献してくれた。特にチームを牽引し、このようなすばらしい結果をもたらした4年生には心からの賛辞を送りたい。

武井誠一郎（コーチ・H24卒）



男子109kg級 柏木良太選手



男子+109kg級 西堅也選手



女子55kg級 堤茉央選手



女子81kg級 田中美奈選手

部の学生トレーナーとして活動中の北村彪さんに自己紹介を兼ねて寄稿してもらいました。

OB・OGの皆さま、はじめまして。スポーツ科学部4年で学生トレーナーの北村 彪（きたむら ひょう）と申します。クラブニュースにトレーナーの取り組みについて紹介してほしいとのことで筆を執らせていただきました。ただ、私は3年の5月からの途中入部であるため、まだ多くのOB・OGの皆さまにご挨拶ができていません。なので、この場を借りて自己紹介をさせていただきたいと思います。

私は高知県の高知学芸高校出身で、一年間の浪人を経て2019年に早稲田大学スポーツ科学部に入学しました。大学1・2年次はサークル活動でフィンスイミングに打ち込み、最高成績は全日本短水路選手権25mJBFの部で3位になりました。その後、トレーナーとして活動したく、ゼミの講師であった平山邦明先生に相談して、ウエイトリフティング部に入部した次第であります。まだ入部して二年弱の未熟者ですが、日々選手やスタッフの皆さまから多くの刺激を受け、成長させていただいています。私の紹介はここまでにしてトレーナーの活動について紹介させていただきます。

トレーナーの仕事の大きな柱は選手のパフォーマンスを向上させることで、大きく分けて三つの活動をしています。三つとは、①選手のフィジカルチェック、②エクササイズメニューの処方、③選手の教育です。



NSCAカンファレンスでNick先生と



部員のフィジカルチェックを行う様子

①選手のフィジカルチェックは、過去の傷害統計の結果から怪我の起こりやすい部位（ex.腰、肩、手首）に関して可動域や筋力などの検査を行なっています。さらに、個別に選手から受けた相談に対して、怪我やアライメントの評価を行なっています。

②エクササイズメニューの処方は、フィジカルチェックや評価の結果から、改善を促すエクササイズを処方し、パフォーマンスの向上を目指します。

③選手の教育は、例えば納会等での傷害報告を通して、選手たちに自分の身体の理解を促します。どんなストレスが怪我につながるかを知らしてもらい、どうやって予防するかを理解してもらおうことが狙いです。また、今後はトレーナーから選手に対しての勉強会も予定しています。

以上、ざっくりとした内容であります。トレーナーの活動を紹介させていただきました。今後とも早稲田大学ウエイトリフティング部の応援をよろしくお願いいたします。

早稲田大学ウエイトリフティング部学生トレーナー・日本水泳連盟公認コーチ 北村 彪

吉田いぶき主将を中心に部の新体制が始動しました。

主将	吉田いぶき（スポーツ科学部3年）
副将/男子主将	駒阪勇氣（スポーツ科学部3年）
主務	加茂千弦（スポーツ科学部3年）
副務	橋本夏実（スポーツ科学部2年）
OB・OG係	伊藤紗彩（スポーツ科学部3年） 吉田琴乃（スポーツ科学部3年） 原志歩（スポーツ科学部2年）

主将、男子主将に抱負を伺いました。皆さま、応援よろしく願いいたします。

主将 吉田いぶき

今年度、主将を拝命いたしました吉田いぶきと申します。伝統ある体育各部の主将に任命していただいたことに責任と覚悟を強く感じると同時に、大変光栄に存じております。主将として、チーム全員が各々の目標を達成すべく、目標に専念できるための円滑な運営を図ることはもちろん、競技面でも率先垂範の姿勢を示していきます。

諸先輩方がこれまで築き上げてくださった歴史や伝統を継承しつつ、部の今後の発展も視野に入れ、「ポストコロナ元年」として部の基盤をさらに強固なものにしていく所存です。目のところ、3年ぶりの男女合同練習の復活や部の行事（納会等）を対面形式で執り行うことができるようになりました。女子は早稲田初の団体三連覇に向け、今まで以上に気を引き締め飛躍的な成長を遂げるべく邁進して参ります。

未熟者ではございますが、早稲田大学ウエイトリフティング部への一層のご支援、ご声援のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

副将/男子主将 駒阪勇氣

このたび早稲田大学ウエイトリフティング部副将を務めさせていただくことになりましたスポーツ科学部3年、駒阪勇氣です。

昨年のインカレでは女子が連覇を成し遂げた一方で、男子は4位と一昨年より順位を落とす結果となり、私個人としては非常に悔しい一年で、これまで以上に精進しなければいけないと、最高学年としての自覚を持ってラスト一年励んでいく所存です。

新チームが始動し、部員数の減少以上に4年生の存在の大きさに気付かされる日々ですが、そのような環境下で個人一人ひとりがどれだけ日々の目標を達成し、個のレベルを上げられるかが今後求められると思います。昨年のインカレでは個人優勝者は4年生しかおらず今のチームにはインカレで優勝できる選手もいないことから、この一年でどれだけ一人ひとりが成長できるかがインカレでの結果につながります。

最終的には部員全員が心身ともに成長し、全員が納得できる結果で終わられるよう副将として自覚を持って取り組んでまいります。

レディースカップ 団体初優勝！

11月2日～6日、北海道士別市の士別市総合体育館で、全日本女子選抜選手権及び全日本社会人選手権が開催されました。

女子は、49kg級で安嶋千晶選手、76kg級で柏木麻希選手、87kg級で吉野千枝里選手のOG 3人が優勝を果たし、大会を盛り上げました。

また、部員7人で臨んだ早稲田女子は、55kg級で堤茉央選手が2位、64kg級で加茂千弦選手が2位、71kg級で伊藤紗彩選手が3位でメダルを獲得するなど全員が得点を挙げる活躍でチームに貢献し、レディースカップ初優勝を果たしました。

第14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	所属	体重	BEST				TOTAL	
				S	順位	C&J	順位	記録	順位
W45	佐藤日路	スポ3	44.8	51	3位	68	3位	119	3位
W49	安嶋千晶	H31年卒 チームむつごろう	48.9	82 CR	1位	105 CR	1位	187 CR	1位
W55	吉田いぶき	スポ3	53.8	74	6位	97	3位	171	6位
W55	堤茉央	スポ1	54.25	81 CR	2位	100 CR	2位	181 CR	2位
W59	小堀美穂	R4年卒 宇都宮市役所	57.85	76	6位	99 CR	2位	175	4位
W59	徳田七海	スポ1	55.75	74	7位	97	3位	171	7位
W64	久保美波	社4	63.85	73	6位	92	7位	165	7位
W64	加茂千弦	スポ3	63.85	83	2位	105	2位	188	2位
W71	伊藤紗彩	スポ3	70.3	85	4位	105	3位	190	3位
W76	柏木麻希	H31年卒 宮津天橋高校(教)	73.95	100 CR	1位	120 CR	1位	220 CR	1位
W87	吉野千枝里	H25年卒 警視庁	85.2	90 CS	2位	115	2位	205 CR	1位
【所属表記凡例】 スポ：スポーツ科学部 社：社会科学部								早稲田大学 得点	33点
【記録表記凡例】 C：大会 R：新記録 S：タイ記録								団体結果	1位



71kg級 伊藤紗彩選手



団体戦表彰式で優勝杯を手にする久保美波選手

全日本社会人選手権結果

レディースカップに続き行われた全日本社会人選手権では、67kg級で木村勇喜選手、81kg級で安達貴弘選手が優勝、73kg級で生頼永人選手、81kg級で知念勇樹選手が2位でメダルを獲得するなど早稲田OBの活躍が目立ちました。

内閣総理大臣杯 第59回全日本社会人ウエイトリフティング選手権大会									
階級	選手名	所属	体重	BEST				TOTAL	
				S	順位	C&J	順位	記録	順位
M67	木村勇喜	R03卒 自衛隊体育学校	67	130 CR	1位	153	2位	283 CR	1位
M73	大塚裕也	H22卒 チームめじろん	72.65	91	14位	119	13位	210	14位
M73	生頼永人	H30卒 チームむつごろう	72.6	123	3位	150	2位	273	2位
M81	安達貴弘	H25卒 若狭東高校(教)	80.05	138	1位	167	3位	305	1位
M81	知念勇樹	R03卒 早稲田大学大学院	79.75	126	3位	172 CR	1位	298	2位
M81	生頼啓暉	R04卒 国際自動車(株)	75.75	124	5位	164	5位	288	5位
M89	武田健	H29卒 石巻WLクラブ	87.7	105	9位	135	10位	240	9位

【記録表記凡例】 C：大会 R：新記録 S：タイ記録

ご支援のお願い【再掲】

現役部員の部活動継続に向けて以下の部財政援助を企画し、2020年度からOB・OGの皆さまにご案内しています。取り組みの趣旨をご理解の上ご協力を賜れますと幸いです。

なお、2022年度は部員2名からの出願に対し、計700,000円の給付を実施しています。

【部奨学金の安定的運用に向けた支援金の募金について】

コロナ・ウクライナ情勢による日本経済への影響が懸念されており、わが部においても家計事情等で修学の継続が難しくなる部員が出てくるのが懸念されます。志を持って早稲田に進学・入部してきた後輩たちが誰一人として経済的理由により修学をあきらめることのないよう準備しておきたいと存じます。

【申込方法】

早稲田大学の寄付制度による「ウエイトリフティング部」指定寄付

※ 本制度による寄付は、寄付金控除の対象となります。

指定寄付は通年、以下のURLからお申込みいただけます。

<https://kifu-form.waseda.jp/waseda/exp/explanation.htm>

[操作手順]

1. 上記URLのページで『下記(上記)の条件に同意し「寄付を申し込む」』をクリック
2. STEP1申込入力で必要事項を入力、「寄付の種類」欄で「**体育各部または早稲田スポーツ全般**」を選択、続いて「**指定先**」欄で「**ウエイトリフティング部**」を選択
3. 決済情報入力後、『入力内容確認へ』をクリック、その後、STEP2確認画面～STEP3完了へと進む

今回は当会の監事をお願いしている昭和59年卒・加納修先輩に筆を執っていただきました。

昭和59年卒、加納です。高橋ゴリ先輩の後任で、監事に就任しました。

現役学生との接点が、なかなか困難な状況ですが、インカレ女子優勝、男子4位など、YouTubeで活躍を拝見しています。寄稿に際し、言葉の力について、自身の経験談を振り返り、少しでも参考になれば幸いです。

早稲田の方とは島根県浜田高校時代、田原先輩の指導を受けたことが始まりです。高校2年、3年の時に夏合宿に参加させてもらい。諸先輩とも接点がありました。3年のインターハイで、ジャークの3本目に5キロ自己新の135キロを挙げて逆転優勝した際に、八戸の大久保先輩がセコンドについてくださり、『君の人生で今より良いことはないよ』という言葉が印象に残っています。

大学は、推薦で中央大学に進みましたが、半年余りで挫折し、再度早稲田に入学しました。2年の時に初の1部昇格を果たしたのですが、4年の時に主将で、スナッチでゼロリ、2部降格となりました。自分の試合のあと数人で飲みに行き、まだ終わっていないのに諦めた態度に、大沼先輩より雷が落ちました。そして、『部が1部に再び昇格するまで、リフティングをやめてはならない』との言葉で、競技を続けることになりました。今でも、スナッチ3本目を後ろに回した感覚が残っています。加藤監督には、怒られた記憶はないです。練習中は、『もうやめたら』と練習量をセーブすることを教えられました。今在籍中の会社(株)フジタは、加藤監督のつながりで黒坂先輩に紹介していただき、勤続38年になります。

社会人になり、平原先輩や後藤先輩が神奈川県に登録されていたので後に続けました。県の理事長が、中央大大学の監督でもある、森さんでした。7年後、中央大学に同時に入学した高校の同級生・来原君の結婚式で、中央の先輩たちがいる前で、『加納もう許す。中央のOBとして認めてやる』という言葉で、胸に引っかかっていたものが取れました。当時の主将・北海道稲岡さん、ロスオリンピック銅メダル・愛媛真鍋さんとは、今でも何かあれば声をかけてもらっています。競技も継続し、神奈川県体に37歳で出場、38歳熊本国体に出場したあと、森さんから『もうみっともないから、やめたら』との言葉で、翌年から監督になりました。

自分のリフティング人生において、いろいろな出会い、いろいろな言葉をかけてもらいました。フジタの仕事を含め今、学生諸君に伝えたいのは、『人間、崖っぷちに追い込まれた時や失敗した時に本性が出る』ということです。素直に人の言葉を聴き、素直な態度で反省し、次に進むこと。これが、社会人になってからも重要だと思います。

加納修 (S59卒)

訃報

坂本知之先輩 (S45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。