〈2011年度クラブ活動指導報告書〉

体操競技部

部長　加納　　實
監督　原田　睦巳
コーチ　冨田　洋之
小西　康仁

〈体制〉

指導体制としては昨年度と同様，部長に加納實教授，監督に原田睦巳准教授，コーチに冨田洋之助教，小西康仁助手の 2 名，計 4 名の指導者で強化に当たった．

〈指導理念〉

当競技部が一貫して継続している「自主性を育成」することに主眼を置き，指導に当たった．これは高校時代に顧問の先生や監督，コーチに徹底的な指導がなされていた指導形態により自分自身の具体的な目標や，実際の練習場面において自分に何が欠けているのか，どのように練習を行わなければならないのかを考える余地を与えられず，現在に至っている選手が少なくない．競技会のように緊張した場面においても冷静な判断と普段通りの演技が行えるようになるためには，裏付けられた練習が必要であり，その練習において自主的に取り組み，自分自身で課題を克服してこそ「自信」につながると考えているからである．また，競技生活のみならず一人の人間として社会に出た時にも必要不可欠なことであると考えている．

この指導理念については，年度を問わず一貫して継続するものである．

〈男子について〉

昨年度は，世界選手権日本代表の内村航平・山室光史率いる日本体育大学に大きく引き離され，さらに予想外の出来事や度重なる怪我や故障により，東日本インカレ，全日本インカレともに 3 位という結果であった．この 3 位という結果を真摯に受け止め，悔しさをバネにし，今年度こそは全日本インカレ優勝を第一目標に掲げると同時に，世界体操競技選手権大会・ユニバーシアード競技会の日本代表選手を当競技部から輩出することを目標に強化を行った．

昨年度の反省を活かして，練習形態から検討し，基礎体力・筋力強化に重点を置いたトレーニング内容の検討，サーキットトレーニングの実施を行った．

体操競技の現ルールではいかに高難度の技を演技に組み込むことが出来るかが重要視されている．そのための演技構成の再構築，課題となる技の習得と完成させる目標時期の設定を当体操競技部の伝統である「美しい体操」を念頭においたうえで，選手とともに行った．

⑴　第65回全日本体操競技個人総合選手権大会（4 月代々木第一体育館）

今年度最初となる第65回全日本体操競技選手権大会は世界体操競技選手権大会とユニバーシアード競技大会の日本代表 2 次選考会を兼ねているため非常に重要となる大会である．2 月中旬より「試技会」をスタートさせ，当該大会まで 8 回の試技会を実施する予定であったが，3 月11日の東日本大震災のため，震災直後は各自母校やジュニアクラブにお世話になって練習を行うといった状況であった．その様な中でも日本代表を輩出するという目標は変更せず，与えられた状況の中で強化を行った．

結果としては，田中佑典（4 年），北條陽大（4 年），石川大貴（1 年）が第50回 NHK 杯兼世界体操競技選手権大会日本代表最終選考会に進出した．

主な成績：

男子個人総合：田中　佑典　5 位
北條　陽大　25位
石川　大貴　27位

⑵　第50回 NHK 杯兼世界体操競技選手権大会日本代表最終選考会（6月　代々木第一体育館）

全日本選手権から1カ月という短期間で，どれだけ演技の精度を上げることが出来るかが一番の課題であった．その間においても震災の影響があり練習時間の短縮を余儀なくされたが，限られた時間の中で工夫し，量より質を意識して練習を行った．田中佑典（4年）においては，昨年の肺結核の疑いでの出場辞退という苦い経験があったため，他の選手よりも強い意気込みを持って練習に取り組んでいた．順調に競技会への準備が整いつつある状況であったが，突如狂い始めたのは最終選考会直前であった．古傷である手首の傷害が再発してしまい，身体を支えることすら困難な状態となってしまった．競技会までの数日間，少しでも状態を改善させるため治療に専念させたがほとんど改善できないまま競技会を迎えてしまう形となった．競技会では手首に負担が大きいあん馬と平行棒の演技構成を急遽変更し，個人総合での日本代表選手は狙わず，得意種目の鉄棒で代表を勝ち取る作戦に切り替えて挑んだ．

結果としては，切り替えた作戦通りの試合運びを行い，見事に世界体操競技選手権大会の日本代表に選出された．

北條陽大（4年），石川大貴（1年）に関しても最後まで粘り強い演技を披露し，見事にユニバーシアード競技大会の日本代表に選出され，最終選考会に出場した3名中3名が日本代表となる素晴らしい結果となった．

主な成績：

男子個人総合：田中　佑典　6位
（世界選手権日本代表）
石川　大貴　18位
（ユニバーシアード日本代表）
北條　陽大　19位
（ユニバーシアード日本代表）

⑶　第65回全日本学生体操競技選手権大会（8月　和歌山ビッグホエール）

例年であれば東日本インカレにて現在のチーム状況の把握や他大学のレベルを計った上で，その後の戦略や強化方針を練って強化を行い，全日本インカレを迎えるというのが通例であったが，今年に関しては震災の影響により東日本インカレが中止となったため，いきなり本番を迎える形となった．

試技会により主力メンバーを8名選出し，スタート種目であるあん馬と苦手種目の跳馬を重点的に強化し，チームとしての纏まりを持たせるための班別練習，実際の競技会を想定した試技会をチームとして行った．

選手たちは「優勝する」という意識が強いため練習の質も量も高く，そのことがオーバートレーニングといったマイナスの要素とならないように注意を払って強化を行った．幸い昨年のような主力メンバーの故障やインフルエンザの発症などといったトラブルもなく，競技会に向けての準備が整った状態で本番を迎えることが出来た．

競技会は，スタート種目から紆余曲折あったものの，個人総合上位3名の選手を主軸としてチームが一丸となり，念願の3年ぶり5度目の団体総合優勝を果たすことが出来た．内容を振り返ると，まだまだ改善するべき点が多々見受けられ，来年度にはその反省を活かした準備を行う必要性を再認識した．特に，「優勝する」といった漠然とした目標ではなく，具体的にどのようにして優勝するのか，「勝ち方」に拘った目標設定が必要であることを痛感した．

主な成績：

男子団体総合：優勝（3年ぶり5度目）

男子個人総合：田中佑典　優勝
石川大貴　2位
北條陽大　5位
今井裕之　8位

男子種目別：
ゆ　か：田中佑典　2位

あん馬：石川大貴　2 位
つり輪：田中佑典　優勝
平行棒：今井裕之　2 位
鉄　棒：田中佑典　優勝
　　石川大貴　2 位

⑷　第65回全日本体操競技団体・種目別選手権大会（11 月千葉ポートアリーナ）

この大会は，国際大会で用いられている 6-3-3 制（6 名の選手をエントリーし，各種目 3 名の選手が演技を行い，その得点すべてを加算してチーム得点を算出する競技方法）であり，チーム編成も通常通りの編成ではなく，種目に特化した選手を起用することが求められる．

当該大会に向けては，先の世界選手権大会で頸部を痛めてほとんど練習ができていない田中佑典（4 年）をどう起用するかで頭を悩ました．最終的に田中佑典（4 年）は，頸部の影響が少ないつり輪，平行棒，鉄棒での起用に限定し，全日本インカレメンバーから 2 名を変更して，中出康平（3 年）と久永将太（2 年）を加える新たなチーム編成とした．各自出場種目に特化した練習を行い，自分に課せられた責任を全うすべく，当該大会特有の緊張感を想定させながら試技会を行った．

競技会は，スタート種目で躓き，その後も大事な局面でうの失敗が散見された．さらに久永将太（2 年）が跳馬で足首を怪我するアクシデントもあり，4 位という結果であった．学生チームの中でも，何とか日本体育大学に次いで 2 位に入るという結果であり，6-3-3 制の厳しさを味わった大会となった．

主な成績：
団体総合：4 位
男子種目別：
鉄棒：田中佑典　2 位
　　石川大貴　3 位

〈女子について〉

昨年度，4 年生が 2 名卒業し，新入生 2 名を新たに加えたチーム編成となった．人数的には変更はないものの，絶対的なエースであった古川晶子が卒業し，チーム得点を飛躍的に伸ばす選手がいない厳しい状況となった．しかし，選手とのミーティングを踏まえて，今年度も全日本インカレ団体総合での入賞を目標に掲げ強化を行った．また，女子については指導者に依存する傾向が強いため，昨年度同様「自主性の育成」を常に心がけ指導を行った．

⑴　第65回全日本学生体操競技選手権　2 部校予選会（7 月　日本体育大学）

従来，全日本インカレの予選会として 4 月に開催されるグループ選手権，5 月に開催される東日本インカレが，東日本大震災の影響により中止となった．そのため，1 部校においては全校出場，2 部校に関しては特例として当該大会を催し，全日本インカレの出場権をかけた競技会が開催されることとなった．

本競技会に向けて，予選通過はもちろんのこと，全日本インカレまで時間がないことを考慮し，昨年から大幅に点数を上げることが可能な種目においては，新しい演技構成での挑戦に重点を置き強化を行った．

競技会においては，横尾さやか（4 年）が着地の失敗で前十字靱帯断裂を受傷してしまい，最終的には 5 人での戦いとなった．結果としては 4 位で無事全日本インカレに進出することができたが，全日本インカレまでに課題が残る競技会となってしまった．

主な成績：
団体総合：4 位
個人総合：江崎　真奈　8 位
　　榎本　寧々　16位
　　山内　優花　25位
　　山口　麻美　29位

⑵　第65回全日本学生体操競技選手権（8 月　和歌山ビッグホエール）

2 部校予選会から全日本インカレまでの短い期間ではあったが，選手たちとも話し合い，当初の目標と変わらず全日本インカレ上位入賞を目指して強化を行った．また，2 部校予選会での反省を生かし，演技の安定性に重点を置き，本大会まで強化を行った．

競技会においては，横尾さやか（4 年）の膝が完治していないため，2 部校予選会と同様，大半の種目を 5 名で戦う形となった．しかし選手たちは緊張しながらも競技会で

演技することを楽しみながら臨んでいた．また，一人のミスをみんなでカバーし，目標を達成する 4 位という結果で試合を終えた．

主な成績

団体総合：4 位（2 部）

個人総合：江崎　真奈　16位

　　山内　優花　22位

〈総括〉

今年度は，全日本インカレ優勝と日本代表選手の輩出という掲げた当初目標を達成することができた素晴らしい年となった．しかしながら全日本インカレでの勝負どころでミスがでてしまう「仕上げ不足」等を改善する必要性を痛感した 1 年でもあった．さらに，具体的な優勝方法を設定する，いわゆる「勝ち方へのこだわり」を持つ必要性に関してもまだまだ足りないと感じている．加えて，全日本体操競技団体選手権をみてもわかるように技術，体力，精神面においても社会人チームとの差は歴然であり，対等に競い合い，上回るためには全体的なレベルアップが必要不可欠である．そのためには常に現状に満足することなく精進していく姿勢の継続が必要であると考えている．

来年度も全日本インカレ優勝はもちろん，オリンピックイヤーでもある．日本代表として世界に羽ばたく選手を輩出することができるように日々精進していく所存である．

男子バスケットボール部

部長　櫻庭　景植
監督　中嶽　　誠

1.　はじめに

今年度の目標を関東大学バスケットボール選手権大会ベスト 8 進出・関東大学バスケットボールリーグ戦 1 部昇格・全日本学生バスケットボール選手権出場という設定でスタートした．

本学は，関東大学バスケットボール連盟に所属しているチームの中では，平均身長は決して高くない．最高身長が 190 cm であり，外国人選手が多い 2 部リーグでは，苦戦を強いられることが予想された．その中で高さがない分，チームの特性を生かせる「走って守る」というスローガンで，日々の練習に取り組んでいった．また，昨年の反省をいかし，チーム全体での共通理解や方針を徹底して話し合う時間を作るように心がけた．

トレーニングについては，毎年課題になっていることであるが，「リーグ戦を最後までチーム全員で戦い抜く体力をつけること」を目標とし，地道にトレーニングに取り組むことを共通理解とした．

2.　今年度の取り組みから

〈上位校との練習試合〉

今年度は，積極的に 1 部や 2 部の上位校との練習試合を行っていくことにより，実践経験を積んでいくことを重要視した．練習試合を行うことで課題を発見し，その課題を練習で解決し，また練習試合を行い，新たな課題を発見するという流れで，チームスタイルを確立していった．夏期長期休業中は関西遠征を行い，天理大学・関西大学・大阪体育大学など関西上位校との経験を積んだ．普段とは違う環境やチームスタイルの中で，多くの課題を発見し，選手たちも刺激を受けていた．

〈継続的なトレーニング〉

トレーニングについても例年より積極的に取り組ませた．週 3 回になるようランの回数を増やし，練習試合後にもランを行うようにし，選手を追い込むような機会を増やした．メニューは，関東バスケットボール連盟トレーナー部会が推奨しているラントレーニングを中心に行い，チーム全体の走力アップを目指した．

7 月にはフィジカルテストやトレーニング合宿を行い，現在の自分の実力を明確にし，よりいっそうトレーニング意欲をかき立てるものとなった．

3.　総括

関東大学バスケットボール選手権大会は，関東 1 部リーグ 4 位の大東文化大学に71−72で惜敗した．目標は達成できなかったが，1 点差の重みを十分に感じることができた．

関東大学バスケットボールリーグ戦は，8 勝10敗と 2 部所属過去 4 年間で最高の白星を取り，入れ替え戦回避となった．

リーグ戦前半で 4 年生大竹朋也・3 年生山下陽介のガード陣が負傷し，戦列を退かなければならない状況になった．そこで起用したのが 1 年生のガード・小薗井七勢であった．彼のひたむきなプレーと積極的にシュートを狙う姿

勢は，うまくチームとマッチし，リーグ戦中盤の大事な時期を乗り切れた．リーグ戦終盤，チームが崩れることもあ

ったが，3 年生の飯田啓人や大下内仁がミーティングを繰り返し，チームをよくまとめてくれた．リーグ戦後半に白星がついたことは，ミーティングによる共通理解と地道なトレーニングの成果が出ていると言える．年間を通して走り続けたことが，勝ちに繋がったのではないだろうか．

リーグ戦中に二人の外傷を除けば，慢性的な大きなケガもなく，チーム全体としては最後までやり抜くことができた．

しかしフィジカルの面では，関東大学バスケットボール連盟トレーナー部会が掲げている目標数値にはまだまだ及ばない．

また，本学で 4 年間ゴール下の大黒柱として活躍してくれた 4 年生趙明が引退し，身長面での不利は否めない．今後継続してトレーニングを行っていくと同時に，共通理解の徹底や学生としての在り方を見直しながら，チーム一丸となって戦っていく姿勢を築き上げたい．

女子バスケットボール部

部長・監督　櫻庭　景植
コーチ　中澤　朋美
コーチ　竹内　敏康

1.　はじめに

本学女子バスケットボール部は平成 3 年に創部され，今年で21年目となる．竹内先生の指導の下，関東女子大学リーグ 5 部からスタートし，平成 6 年から 2 部リーグに所属している．平成 9 年に 1 部との入替戦に初出場するが，昇格はならなかった．昨年は，2 部リーグ 2 位で13年ぶりに入替戦に出場するものの，白鷗大学に敗退した．

今シーズンは昨シーズンに引き続き「激しく！しつこく !! 粘る !!!」をチームのスタイルとし，チームの約束事として掲げてきた「勝利の九ヶ条」を今一度意識した．そして「1 部昇格」を目標に，高さに負けない粘り強いチーム作りに取り組んできた．

リーグ戦では，10勝 1 敗で 2 部リーグ優勝を飾り，1 部 8 位の玉川大学との入替戦に臨んだ．強い気持ちと粘り強いディフェンスで相手を圧倒し，95対62で完勝．創部以来初となる「1 部昇格」を果たした．

2.　チームコンセプト

① 「激しく！しつこく !! 粘る !!!」を順天堂のスタイルとし確立すること．

② 「勝利の九ヶ条」をチームの約束事とし，徹底する．

「勝利の九ヶ条」

一，常に声を出す
一，執着心
一，激しく守る
一，切り替え
一，緊張感
一，自分に厳しく 他人に厳しく
一，信頼
一，Enjoy Play
一，集中 集中 集中

3.　今シーズンの取り組み

他チームに比べると身長の低いチームである為，ディフェンス・オフェンス共に「強さ」を強調し，オールコートで勝負を仕掛け，スピードで相手を圧倒することを念頭に置き練習を行った．

ワンゲームを通して，激しいディフェンスからブレイクでの得点を増やすよう指導した．

またトレーニングにおいても，ディフェンスのための脚力強化，当たり負けないための体幹の強化を目的として，試合期を軸として，期間ごとのメニューを編成し取り組んだ．

4.　活動内容

〈新チーム結成から関東選手権に向けて〉

1 月中はオフ期間とし，チーム練習ではなく，自主トレーニングを行わせた．選手それぞれが計画を立て，意欲的に取り組む姿勢が見られた．2～3 月はオフェンス面での 1 対 1 の強化，ディフェンス面でのフットワークの見直

し・強化を指導した．4 月から新入生が加入し，チームの約束事を確認しながら，オールコートでのスピードアップを中心に練習を行った．5 月の関東選手権大会では，ディフェンスやルーズボールでの粘り強さ，ブレイクのスピードを武器に，長年超えられなかったベスト 8 の壁を破り，過去最高成績となる「6 位入賞」を果たした．

〈新人戦から夏季強化合宿〉

6 月は第 1 回となる関東女子大学新人戦に参加した．下級生にとっては経験を積む良い機会となった．8 月は，新潟と関西へ遠征し，インカレの上位チームや実業団とゲームを重ねた．これまでの練習を実戦で試し，チームディフェンスが十分に通用することがわかり，自信につながった．

〈リーグ戦〉

9 月から始まったリーグ戦では，本校での開幕戦を機に，1 次リーグから良いスタートを切り，7 戦全勝で上位リーグへ進出した．

続く上位リーグ第 1 戦の対東京医療保健大学では，相手の外角からのシュートを止めることが出来ず，終始自分たちのバスケットを展開できないまま敗退してしまった．

もう負けは許されない状況の中，続く対日本体育大学では，前日の敗北を引きずることなく，気持ちを切り替え，序盤から自分たちのペースで試合を運び，白星を掴んだ．

上位リーグ第 3 戦の対江戸川大学では，粘りを見せ，終了間際に同点とし延長戦までもつれ込む形となった．延長戦は，第 4 ピリオドの勢いそのままに 5 点差で勝利を収めた．最終戦の対東京学芸大学では，自分たちのバスケットを存分に展開し，ベンチメンバー全員が出場し，「2 部優勝」を飾ることとなった．

〈入替戦そして全日本インカレ〉

入替戦では 1 部 8 位の玉川大学との対戦となった．今までの練習の成果を発揮し，序盤からディフェンスで相手を圧倒．ついに長年の目標であった「一部昇格」を果たすことが出来た．

続く全日本インカレでは，優勝候補である関西地区 1 位の大阪人間科学大学との対戦となった．勢いのあるプレイで相手にプレッシャーをかけ，全員が積極的に攻め込むが，相手は落ち着きを崩さず，長身を生かしたプレイに苦戦し，思うように戦うことが出来なった．最終第 4 ピリオド，攻守ともに更に力強いプレイで相手を苦しめ，最後まで粘り 7 点差まで詰め寄るが，81–88で惜しくも一回戦敗退となった．

5.　総括

昨シーズンの入替戦では 1 部との力の差に屈し，1 部昇格のチャンスを逃した．今シーズンは，昨シーズンの経験と悔しさをバネに，チーム全員が約束事を徹底し，順天堂バスケットのシステムを浸透・徹底させることが出来た．また，部員それぞれが自分の役割を徹底し，チームに貢献しようとする姿が見られ，チームとしての一体感がより一層高まった．

「関東選手権 6 位入賞・一部昇格」と歴史を変えたシーズンとなった．今シーズンを通し，多くの先生方や OB・OG・保護者の方々が会場に足を運んで頂いた．全日本インカレでは 1 回戦敗退となってしまったが，ホームゲームのような声援に勇気づけられ，全国の舞台で順天堂のバスケットをお見せすることが出来たことを大変嬉しく思う．来シーズンは，「全国でも自分たちの力が通用する」という自信とともに，チャレンジャーとして 1 部の舞台で思い切り戦い抜き，全日本総合選手権（オールジャパン）まで進めるよう更なる成長に繋げていきたいと思う．

蹴球部（男子・女子）

部長　内藤　久士
監督　吉村　雅文，女子監督　中庭　健一
コーチ　青葉　幸洋，福士　徳文，渡辺　光，向家　真広

リーグ開幕 1 ヶ月前，3 月11日に東日本大震災が発生．当初，関東大学サッカーリーグ戦の開催も見合わせることとなったが，多くの人の尽力により，幸いにもリーグ戦は約 1 ヶ月の遅れで開催され，選手にとって不遇の 1 年にならなかったことが救いである．

チーム始動日を 2 月 1 日とし，今年度の取組みについて確認した．チームとしては，3 つの取組みを掲げ，強化していくことを決定した．①チームコンセプトの確立，②ストロングポイントの強化，③勉強会システムの活性化，である．①に関しては，チームの理念でもある「人として，学生として，サッカー選手として成長する」ことを確認するとともに，昨年度，取り組み続けた「裏のサッカー」「ボールを奪う力」「ボールを失わない力」の確立と新入生に対して浸透させることを図った．②に関しては，各個人がスキルアップすべきことを考え，年間を通して取組むことで，思考，継続，責任の重要生を感じさせることを狙いとした．③に関しては，昨年度に取組みきれなかったことを明確化させ，年間を通して取り組ませた．これは，毎回 2 名が担当し，各試合の映像からチームの改善点等を分析・発表を行い，チームの共通理解を図るという試みである．また，リーグ戦では，次節に対戦するチームの特徴に関しても同様に分析と発表を行い準備を続けた．さらに，今年度は得点を記録した中心選手が卒業し，得点力の低下が見込まれていたため，得点することに目を向け強化を図った．

リーグ開幕前の強化として，昨年に引き続き，関東大学サッカー連盟に所属する 4 チームによる強化練習および強化試合を行った．他大学の学生や指導者に携わることにより，異なるサッカー感に触れることで，プレーの幅，人としての幅を拡げることが狙いである．

次に夏の強化期間では，石川県で行なわれた UNION Dream Challenge Cup 2011に参加した．大会開催前に現地で 3 日間トレーニングを行い，そのまま大会参加という形式で合宿を行った．3 日間のトレーニングと共同生活の中で，身体的にも精神的にも負荷のある状態で他大学との試合を行い，その中でパフォーマンスを発揮できるのか，チームとして機能することができるのかを試す，絶好の機会だったと感じる．成績は16チーム中，5 位であったが，特に得点シーンでは狙ったプレーがみられ，後期につなげられる手応えを感じた．

9 月から，リーグの後半戦が再会されたが，合宿の手応えとは裏腹に精彩を欠く内容となった．攻撃の中核を担うべき選手の負傷もあるが，指導者の安堵感が選手に伝わってしまったのではないかと感じ，反省しなければならない．終わってみれば，得点を取ることにこだわった部分もあり，チームとして90分の中で取り組み続けるベースが確立されていない状態であった．そのため，後半戦は良い試合と悪い試合の差が激しくなったのが目に見えてわかり，終わってみれば，息切れしたチームは右肩下がりのリーグ戦となってしまった．

今年度は，決して良かったとは言えないが，それでも 1

部残留という結果を残した学生の奮起に感謝したい．また，今シーズンを糧に良いチームづくりをしたいと強く感じる 1 年であった．

次に女子について報告する．

今年度は昨年度の経験を踏まえ，再度，チャレンジャーとして，1 部昇格を目標にチーム作りをしてきた．女子蹴球部は，高校で全国大会に出場した選手や，大学からサッカーを始めた選手など，競技レベルに大きな幅があるクラブである．そのため，トレーニングは個人にフォーカスした，個人技術の向上と個人戦術の理解を行い，同時に試合において，相手コートの高い位置でボールを奪うこととシンプルにボールを動かして運ぶことを課題にトレーニングを行ってきた．

最も重要な大会である関東大学女子サッカーリーグ戦は 9 月からの 2 ヵ月間しか行われないため，それまでにベースとなる力をつけていかなければならない．そのために，緊迫した試合の経験を積む意味で，4 月から年間を通して行われる千葉県社会人女子サッカーリーグ，5 月には大学チームが集まって行われる尾瀬での強化合宿，7 月には千葉県選手権に参加した．また，今回は 7 月末に初めて波崎でのトレーニング合宿を行い，ボールを失わないためのポジショニングやボールの奪いどころの戦術面の理解を共有した．今年は部員数が増えたこともあり，千葉県社会人リーグを 2 チームに分けて行うことで試合経験を多く積ま

せること，また，多くのポジションを経験させ，プレーの幅を増やしていくために，工夫をしながら強化に取り組んできた．そして，リーグ戦前の 8 月に行われる筑波フェスティバルでトレーニングの成果を確認するとともに，1 部のチームとの対戦から経験値を積んだ．体力面は普段の戦術的なトレーニングの中での強度や負荷をコントロールした．基本的には上手い下手関係なく，誰でも機能していけるために「ボールを高い位置で奪うためにどんなことが必要なのか」,「シンプルにボールを動かしていくために何をしていくべきなのか」など戦術的な側面をベースに繰り返し，確認し合いながら準備した．

結果として今年度の成績は昨年度と同じ 4 位という結果であった．今回のリーグ戦を通して，大事な場面でチームとしての力が発揮できるような精神的にたくましいチームを作っていかなければならないと感じた．

陸上競技部

部長　金子今朝秋
副部長・女子部長　佐久間和彦
監督　越川　一紀
箱根駅伝監督　仲村　　明
跳躍コーチ　青木　和浩
女子監督　鯉川なつえ

昨年，目標であった日本学生陸上競技対校選手権大会（以下日本インカレ）において27回目の優勝を果たしたものの，箱根駅伝予選会では力及ばず 2 年連続で予選落ちとなった．部全体としての意識を変えるため学年，ブロック別など何度も反省会を開き，目標に向かうために選手一人一人がどのように変わったら戦えるかを話し合った．特に昨年の主力であった 4 年生が抜け，今後どのような取り組みが求められるのかを明確にした．3 月に沖縄で選抜合宿を行い，早めの調整に取り組むことでシーズンに備えつつ，また合宿中にもミーティングを行うことでチームの目標，意思統一を図った．

しかしながら，震災の影響で放射能の危険性等から，陸上競技部も 3 月一杯解散となり，各選手が出身地に戻って練習に取り組んだ．4 月に入り，学校が始まったが，節電の影響で自分たちの思うような練習に取り組むことができず，コンディションを整えるのが遅れる選手も多くなり，そんな中シーズンがスタートした．例年行われている 3 月の競技会や学連の競技会が中止になった中，最初の対校戦である四大学対校戦は気温が低く，雨，風の強い中での開催となった．主力となる選手が優勝を果たしたものの，チーム力不足が浮き彫りになり，結果としては総合 3 位という結果になった．また例年本学の選手は関東学生陸上競技対校選手権大会（以下関東インカレ），日本インカレの参加標準記録を今大会で突破していたが，悪天候による記録の低迷により今後の対校戦にも大きく影響する結果となった．

四大学対校戦からチームの立て直しを図りつつ 5 月の関東インカレを迎えた．主力である，岡　昇平（スポ科 3 年）が800 m で，廣瀬健一（スポ科 4 年）がハンマー投でそれぞれ優勝を果たすも，その他の選手が続くことができず，結果はまさかの男子総合 7 位に終わった．この結果を受け，もう一度自分たちの目標を再確認し，またチーム力向上を図るため，8 月に検見川で選抜合宿を行った．この合宿ではブロック間を越え，全員が同じメニューをこなした．また夜のミーティングでは各ブロック，各学年別々にグループを作り，自分がなぜ順天堂大学陸上競技部に入ったのか，一人一人の目標，そしてその一つ一つのことがチームの目標につながっているということを再認識する合宿になった．

9 月の日本インカレは熊本開催ということもあり，遠征費や宿泊先や航空の手配等，例年以上の負担を選手，スタッフ共に強いられた．そうした中迎えた日本インカレでは初日に1500 m で的野遼大（スポ科 1 年）が 1 年生ながら積極的な走りを見せ入賞を果たすも，得点源である10000 m 競歩で 2 名の選手が上位でゴールしながら，失格となり得点を重ねることができなかった．2 日目では5000 m で田中秀幸（スポ科 3 年）が粘りの走りで入賞を果たし，チームに大きな勢いを与え，また10月に行われる箱根駅伝予選会に光を見せた．優勝は最終日までもつれたが，昨年日本インカレで110 mH で 2 位になった森田　俊一（スポ科 4 年）が 7 位，ハンマー投で大量得点を期待していた種目が伸び悩む等，最後の一押しが足りず男子総合 5 位という結果に終わった．

10月に行われた箱根駅伝予選会ではインカレポイント 9 位ながら本大会への出場も決まった．今回の予選会での反省を踏まえ，中心メンバーの安定した走り，1, 2 年生の更

なる記録の向上とチーム一丸となって挑んでいきたい．

【女子部】

女子部も，震災の影響で 3 月末に予定していた「強化合宿」を取りやめ，全員での本格的な練習は 4 月に入ってからという厳しいシーズンインとなった．

5 月の関東 IC では，望月晴佳が1500 m で 3 位，800 m で 4 位と 2 種目で入賞を果たし，ハンマー投で小倉佑佳里，走高跳で野添七瀬が 3 位に入賞するなどの活躍を見せ，総合 6 位と最低限の戦いができた．しかし，長距離種目の不振が総合順位に響いた．

9 月の日本 IC では，走高跳で前田愛純，3000 mSC で後潟華奈子がそれぞれ 2 位に入賞，望月晴佳が800 m で 3 位，1500 m では順大記録を更新しての 3 位入賞などの活躍が光り，第67回大会の総合 5 位に次ぐ成績となる総合 6 位という成績を収めた．

駅伝においては，関東大学女子駅伝で 1 区から 6 区までメンバー全員が終始上位でレースを展開するなど好走が光り過去最高順位タイとなる第 2 位という成績を残した．関東女子駅伝での勢いのまま，悲願の 6 位以内シード権獲得を目標にチーム一丸となって臨んだ全日本大学女子駅伝では，全員が区間一桁順位で走るなど好走をみせシード権が与えられる 6 位には及ばなかったものの，5 年ぶりとなる 8 位入賞を果たした．春のトラックシーズンに間に合わなかった選手たちも，秋には実力を発揮できたことは自信となった．

また今年は，5 種目で 6 名が順天堂大学記録を更新し，これまでにない記録の向上がみられた．しかし，自己新記録を更新した者は19名と部員の半数を下回ったことは反省すべき点である．

来年度は，関東 IC 総合 3 位，日本 IC 総合 5 位，関東大学女子駅伝優勝，全日本大学女子駅伝 6 位（シード権の獲得）が目標である．冬期トレーニングからシーズンインまでの移行期のトレーニングを留意し，春のトラックシーズンから好記録が出せるよう努力したい．

剣道部

部長・監督　中村　　充
コーチ　髙瀬　武志，雨谷　大輔，中野　雅貴，原田　竜郎，鷹見由紀子

【目標・課題の抽出】

2010年11月に学生幹部とミーティングを行い，2010年を総括したうえで2011年度の目標設定ならびに課題の抽出を行った．特に男子は全日本大会出場を逃しただけに，様々な見直しを図った．

具体的な目標としては，①各大会で優勝を目指す，②専門的知識と技術を学び指導者としての素養を身につける，とした．また課題としては，竹刀捌きならびに足捌きの整備，試合戦術の向上，など様々な点が挙げられた．それらを吟味したうえで，部員全員に掲げるスローガンとしては「相手の出ばなを打つ」というテーマに辿り着いた．

【計画の立案】

学生にとっては学業が本分であり，学業を最優先したうえで活発なクラブ活動を行っていくことをまず確認した．剣道の競技力ピーク時期へ向かう基盤づくりとともに，高校剣道から大人剣道への脱皮を図る．一方で，当面の競技成績を狙うことも学生にとっては重要であり，そういった背景を踏まえながら練習計画・内容を組んでいくこととした．

【活動の内容】

《12月～2 月》

1 年後あるいはそれ以後の自分が目指す姿を見据えて，技能とともに意識のうえでも見直し，自己改革を目指させた．特に各自の技能体系を再度構築し直すよう促した．2 月上旬に行った寒稽古では，剣道の伝統的稽古法を取り入れて，試合を視野に入れながらも競技面だけではない武道的な幅を広げるようにした．非常に単純ながら激しい練習の繰り返し時期であるが，モチベーションを失わないように監督と学生幹部ならびに学生間ミーティングを繰り返して行った．

《3 月～5 月》

3 月上旬から中旬にかけては学生個々がそれぞれ母校を中心としながら，警察や実業団への出稽古期間とした．2 月の打ち込み稽古で培った勢いある動きや技能を，普段あまり剣を交えない相手と対戦することによって実戦感覚を養い，個々の課題を抽出させた．

3 月中旬からはさくらキャンパスにて強化合宿ならびに千葉県警をはじめ他大学との練習試合を計画していたが，東日本大震災の影響により一切の予定をキャンセルし安全最優先として活動習を中断した．そのため 4 月に入ってからの練習再開となり，5 月の関東大会（個人戦）に向けて急ピッチな調整が迫られた．一方，新入部員に対しては本クラブの方向性や活動内容に慣れさせるよう配慮したが，春季合宿中止や震災等の影響によるためか，やや消化不良の 1 年生がいたようであり，反省点として残った．

5 月前半は，8 日（男子関東大会）および14日（女子関東大会）に開催された大会への調整を中心とした．3・4 月に行えなかった他大学との練習試合を，試合直前ではあったが組んで大会に臨んだ．大会結果としては，男子・女子ともに成果らしきものを得られず，大きな課題のみを残すこととなった．大会終了後すぐに学生幹部とのミーティングを行い，4 月以降の内容を振り返り，9 月の関東大会団体戦に向けての課題を抽出した．全体に対しては，年度後半へ向けての課題を提示して，自覚を促した．

《6 月～8 月》

5 月の関東大会を終えて抽出された全体の課題について，いくつか考えられる練習メニューを提示・実践し，学生個々が自分の課題に合わせて考えて練習を組み立てるようにしていった．また，1 年生に対しては自分で課題を抽出し，周囲に左右されずに自分の練習の組み立てを行う素地を身につけさせる内容を展開した．

7 月の前期試験が終了した後に全体活動を一旦休止し，それぞれが帰省するとともに各地へ個人的に出稽古に行くよう指導した．様々な場所へ足を運ぶ学生と，自主的に活動できない学生がそれぞれ見受けられ，自覚の促し方に課題が残る．

8 月中旬には福岡県にて集合し，まずは 4 日間の夏季強化合宿を行った．福岡県内を中心とした数大学および国体少年チームとの合同練習・試合を行い，短期間ではあったが内容的にはまずまずの成果が得られた．さらに千葉に戻った後，関東大会に出場する男子団体戦選手を中心に10数名のみで埼玉県警機動隊へ 2 日間の出稽古を行った．この 2 日間が非常に充実した内容となり，選手を中心に大きな手応えを掴むことができた．また，8 月末には数大学との練習試合を組んだ．

《9 月～11月》

9 月は11日に男子，17日に女子の関東大会（団体戦）に向け，夏季合宿以降の課題を中心に最終調整を行った．大会目標としては，男女とも最低限全日本大会出場権獲得とし，16枠のシード権に関し男子は“奪還”，女子は“堅持”も重要な課題であった．男子は，ノーシードからシード校を倒し，全日本大会出場権ならびに16シード権奪還を果たした．しかし優勝した日体大に力負けを喫し，全日本大会に向けてのさらなる向上が求められた．一方で女子は，初戦の強豪校を万全の戦いで乗り切り，波に乗るかと思われた矢先，気の弛みではないと思われるが完全に足下をすくわれる形で敗退を喫してしまった．技能面だけではなく，精神面の成長が望まれる大会となってしまった．

10月23日の全日本学生剣道優勝大会に向け，調整ではなく一段上の力をつけるべく取り組んだ．特に抽選の結果，1 回戦で関西大学（関西地区 3 位）と対戦することとなり，勝ち上がった際には再び日本体育大学との組み合わせだった．まずは初戦に向け気持ちを作り，大会に臨むよう促した．大会結果は初戦を圧倒し，日体大には終盤まで完全リードしながら追いつかれ，代表者戦で敗れてしまった．関東大会の時よりも肉薄し，本来であれば勝ちきらなければならなかっただけに，壁を破る難しさを思い知らされた．

11月末には男女の関東新人戦大会がされたが，大会に向けて他大学との練習試合を積極的に行った．その際には非常に大きな手応えを感じられたが，男女ともに本大会では全く違った試合内容を展開して敗れた．新人戦だけに，練習試合・本大会の両方の結果を来年度以降に役立てる指針作成が最重要課題となった．

【総括】

大会結果に関しては，男女が入れ替わって昨年とは大きく明暗を分けた一年であった．個人戦・団体戦を問わず，全て各大会で安定した成績を残すこと，ならびにあと一歩の壁を突き破ること，が本クラブの大きな課題である．

トライアスロン部

トライアスロン部への思い

部長　今関　豊一

「最も過酷なスポーツ」というイメージのあるオリンピック種目としてのトライアスロン（tri-athlon）は，部長という立場になって初めて接したが，近寄りがたいスポーツではなかった．大会の種類や部門によるのは当然とはいえ，一般の部では人生の半ばを迎えたと思われる男女の方々も参加されており，市民アスリートがとても多くいらっしゃることに，このスポーツの広がりを感じた．

我が部の学生たちは，大会に参加している選手の中では身体的な面で決して恵まれているわけではない．競技の結果は，日頃のトレーニングがあってこそ成り立つものと強く思う．部員数も決して多くはない．少ない人数で，十倍近くの人数を有する他大学と団体戦で対等に戦う姿には心を打たれる．

そのような中，お互いの良さを引き出し，トレーニングに，競技に，立ち向かうことを可能にしているのは，学生一人ひとりの取り組みはもとより，ご家族の皆様の支えであると強く思う．我が部のアットホームな雰囲気は，厳しくてもトレーニングに立ち向かい，大会で自己の目標とする結果を出すということを支えているのだと思う．また，OB・OG の支えも大きい．卒業後，何年も経ってから，仕事の合間を縫って，子育てが一段落して，現役生たちを励ましに来てくれるのである．

たくさんの人に支えられ，見守られながら，学生たちは着実に成長している．そのような部員の成長に，間近でかかわることができる私はしあわせだと思う．部長としても，どんな指導・支援ができるか，どんな条件整備ができるかを模索しながら今年度を振返り，次年度を展望したいと思うところである．

男子バレーボール部

部長　濱野　光之
監督　蔦宗　浩二

今年度は 3 月11日の東日本大震災のため，春季関東大学一部リーグ戦が開催されず東日本インカレがスタートの試合となった．そのため，4 年生は教育実習が 5 月下旬から 6 月中旬に実施され，6 月の東日本インカレでは 3 位という結果に終わった．震災の影響もあり，秋季リーグ戦は12チームでの総当たり一回戦方式で行われ，大混戦の結果12チーム中 7 位で終了した．12月上旬に行われた全日本大学バレーボール選手権大会（インカレ）ではベスト 8 で終了した．

今年度の順天堂大学バレーボールチームは，今までにないほどの大型チームに挑戦しましたが，インカレまでには完成に至らなかったといえるでしょう．特に複数セッターからワンセッターに切り替えたため「チームが完成」しなかったという結果になりました．

昨年度の「インカレ優勝チーム」以上にチーム全体は努力をしていましたが，チームの特徴である「創意工夫練習」が節電のため十分にできなかったため，各大型選手の習熟度が上がらずチームの完成度が低く終了してしまった．大変悔しい年度であった．

しかしながら，男女バレーボール部は地域スポーツ活動として毎週火曜日「楽しいバレーボール教室」（参加者約150名）と毎年一月にスポーツ健康科学部で恒例の「順大バレー大会」（参加者約750名）を開催している．

① 「楽しいバレーボール教室」

…毎週火曜日　19：00〜20：30

参加者・幼稚園児約30名，小学生約60名，中学生約20名，大人約50名

前半20分は陸上部のコーチより「走り方教室」を実施．バレー館・第二体育館を使用している．

② 「順大バレー大会」

…仲の良い仲間と楽しくバレーボール大会を体験．

参加者は700名を超え，「6 人制男女」「9 人制混合」に分かれて実施．閉会式終了後ケーキ・おにぎり・お菓子等でパーティーを行う．

フットサル部

部長　細見　　修

フットサルは今でもややマイナーなスポーツ扱いであるが，順大フットサル部はこれまでも全国優勝を果たしたりして，その存在感を着実に増していると捉えている．

部の練習は，平日朝 7 時から 9 時までコスモホールで集中的に行っている．夕方の練習は他のクラブとの競合を避ける意味合いと，ほぼ毎日練習が出来る環境を確保するには朝錬が最適との判断から行っている．昨年中にも専用コートが実現する可能性もあったが，専用コートがあれば夕方の練習で調整や強化といったメリハリが付けられる可能となるのかも知れない．

練習は基本的技術の習得は勿論，体力をつける必要もあるので学内ランも欠かさずやることを心がけている．内容的には実戦形式が多く，緊張感の中で行っている．

活動と戦績

今年は試合のある期間が長かったため単に優勝ということを目標にして取り組むのではなく，1 試合を兎も角大切に全力を尽くすことに専念した．それでも大きな目標はインカレと千葉県リーグ優勝であったが，それもあと一歩のところで果たせなかった．

- 戦績は以下の通りである．

学生リーグ：優勝

県リーグ：2 位

インカレ：予選リーグで敗退

水泳部

部長　野川　春夫
副部長　内田　桂吉
総監督　鈴木　陽二
監督　鈴木　大地
コーチ　高橋　祐太

【指導計画と理念】

学生が自発的に部活動に取り組み，競技に対する理解を深め，競技力向上につなげられるよう指導を行っている．メニューや練習方法はコーチが作成しているが，学生に細かなアレンジすることを容認し一人一人にフィットしたトレーニングの提供を試みている．競技力を高めることのみならず，アスリートとして一学生として社会的規範を身につけてもらえるよう教育もしている．

指導計画は年間計画を立て，それを主に週間計画および一日一日の計画作りをしている．冬シーズン（10月～3 月）は短水路シーズンと呼ばれ，25 m プールでの世界選手権やワールドカップ，日本選手権が行われているが，トップの選手たちはそこに出場し活躍することを目標にトレーニングをしている．夏シーズンは（4 月～9 月）オリンピックを始めとする国際大会や日本選手権およびインカレなどの50メートルプールで行われる競技会が開催されるが，こうした大会に出場し，活躍できるようトレーニング計画を立て実践している．一年の最大の目標は 9 月上旬に開催されるインカレであるが，最もレベルの高い 4 月の日本選手権でも活躍できるよう年間計画を作成している．

【活動環境】

当部は基本的に校内の温水プールで活動をしている．1 月～3 月は午前 6 時半から 2 時間，夕方は 4 時半から 2 時間の 1 日 2 回の水中練習を行っている．週 8 回の水中練習となるが，それに加えてトレーニング場にて陸上トレーニングを行っている．

また，本学のプールの水温は温水で一定に保たれてはいるものの，屋内プールの室温が外気温とほとんど差がないために例年，冬季には選手が寒さでトレーニングが十分積めなくなってしまうという現状がある．そこでこの期間だけ民間のスポーツクラブに通う形態を数年前から導入している．これも学生の立場になって考えれば，施設使用料を払って入学してきてもらっているにも関わらず，交通費とスポーツクラブの利用料を払うということで負担も大きく，学生によっては経済的事情で部の練習をすべてこなすことが出来なくなる者もおり気の毒であり，指導者としては頭の痛いところである．1 部校で屋内室内プールが存在しない大学は本学だけという状況であり改善が望まれる．

【活動及び成績】

平成23年度は，関東学生選手権で男子 1 部残留，女子が 2 部 2 位で，インカレでは総合15位という成績であった．ここ近年のチーム成績からするとまずまずの結果であったと思われる．来年度は，強豪校がひしめきあいより一層厳しい戦いとなることが予想されるが，個人個人それぞれが己の目標を達成できれば自ずと結果はついてくると信じ，トレーニングに励んでいる．

1）　大会報告

1. 1 月 9 日　新年フェスティバル（千葉県国際水泳場）
2. 1 月22～23日　千葉県短水路選手権（千葉県国際水泳場）
3. 2 月26～27日　第50回日本短水路選手権（辰巳国際水泳場）
   出場男子 2 名ともに B 決勝進出
4. 3 月 1 日　千葉県ジュニアチャレンジ大会（千葉県国際水泳場）

5. 4 月 9～11日　日本選手権水泳競技大会（辰巳国際水泳場）
   男子 3 名，女子 1 名出場.
6. 5 月 8 日　セントラル招待（千葉県国際水泳場）
7. 5 月15～16日　千葉県春季大会（千葉県国際水泳場）
8. 5 月20～22日　ジャパンオープン2011長水路（辰巳国際水泳場）
   男子 3 名，女子 1 名出場.
9. 6 月12日　千葉県ジュニア大会（千葉県国際水泳場）
10. 6 月26日　関東学生夏季公認記録会（平塚総合体育館）
11. 7 月 9～10日　千葉県選手権（千葉県国際水泳場）
12. 7 月25日　千葉県ジュニアチャレンジ大会（千葉県国際水泳場）
13. 8 月 1～3 日　関東学生選手権（辰巳国際水泳場）男子 1 部 7 位，女子 2 部 2 位
14. 9 月 2～4 日　日本学生選手権（辰巳国際水泳場）男子総合15位
15. 12月 5 日　ウィンターカップ（相模原グリーンプール）
16. 12月 5 日　千葉県ディスタンス大会（千葉県国際水泳場）

2）合宿報告

5 月　ゴールデンウィーク合宿：玉川大学
8 月　夏季合宿：北海道千歳航空自衛隊基地内
12月　冬季合宿：玉川大学
3 月　春季合宿：関西もしくは北陸地方の予定.

柔道部

部長　菅波　盛雄
監督　廣瀬　伸良
学外コーチ　根本　勇作，田村　昌大
小川　航一，小畑　直之

1.　はじめに

2011年 2 月20日，カナダ・バンクーバーにおいてパシフィック国際柔道大会が開催され，本学から寺田幸弘（90 kg 級平成23年 3 月卒業），馬上忠頼（66 kg 級/ 3 年）の 2 名が日本代表（学連選抜）として出場しました．両名は他の日本人選手が敗れていくなかで粘り強く勝ち進み，決勝では寺田選手が AHMED 選手（エジプト）を延長戦の末に一本勝ち，馬上選手は Matt 選手（アメリカ）に対し，序盤に獲得した有効ポイントを守りきって優勝を果たしました．

90 kg 級

【 1 回戦】

寺田（JPN）〇有　効　DANNY（USA）

【 2 回戦】

寺田（JPN）〇有　効　SIMON（CAN）

【準決勝】

寺田（JPN）〇小外刈　ELIJAAH（CAN）

【決勝】

寺田（JPN）〇内　股　AHMED（EGY）
（G S）

66 kg 級

【 2 回戦】

馬上（JPN）〇横四方　CUTRTIS（USA）

【準決勝】

馬上（JPN）〇大内刈　KYLE（CAN）

【決勝】

馬上（JPN）〇有　効　MATT（USA）

2011年は先に挙げたパシフィック国際大会での寺田，馬上の優勝をバネに勢いを付けて臨んだ年である．廣瀬監督以下学外コーチ陣と川上主将，馬上副主将を中心として，従来とは違った試みを積極的に実行してゆくことで今年も新しい柔道部のあり方を模索する年とした．その一つに出稽古がある，本学に限らず郊外に位置する大学柔道部は合同練習等に支障を来すことが悩みの種でもある．そこで費用は嵩むものの，貸し切りバスを利用して稽古相手を求めての出稽古を多く試みた．普段の学内での猛練習を積んでも思いの外運動強度は上がらないが，出稽古での運動強度は格段に上がる．さらに試合等になるとその効果は絶大なものとなり，加えて技術的な面や精神的な面での影響も大きい．これら出稽古の効果を検証することもまた大事であろう．

平成23年度の最初の大会は，東京学生柔道優勝大会である．5 月29日，日本武道館において開催され，本学は 2 回戦で立教大学を 4–2 で破り，3 回戦に進出したが前年度優勝校，国士館大学と対戦し前半戦こそ善戦したものの力で突き放され 1–6 で敗れた．しかし，強豪校から僅か 1 点ではあるが奪取したポイントの意味はは大きい．今後も奪取しなければならない．この大会には審判員として，また大会運営の役員として多数の OB が参加された．

6 月12日（日），順天堂大学さくらキャンパスにおいて千葉県学生体重別選手権大会が開催され，本学から11名の代表選手が出場した．結果は，100 kg 超級・大根匡騎（2 年），100 kg 級・日向野泰彬（2 年），90 kg 級・仁井哲也（2 年），81 kg 級・横田一仁（1 年）が見事優勝を果たした．また，同門対決となった100 kg 級・印南尊弘（2 年）・81 kg 級・富塚洋多（3 年）が準優勝，73 kg 級の小崎亮介（3 年）は決勝で加納選手（清和大）に敗れて準優勝であった．千葉県学生大会ではあるが，県内には国際武道大学，近年充実している清和大学などの強豪校が犇めいている．これらの大学と対決は容易ではないが，七階級中四階級を制す

ることができた．部員の充実が窺うことができる．

平成23年度全日本学生柔道優勝大会は 6 月24日～26日，日本武道館において開催された．本年度は60周年記念大会としてオープン大会となり男子団体戦に約150校が参加，熱戦が展開された．2 回戦から出場の本学柔道部は関西の強豪校・立命館大学と対戦，序盤から得点を重ねて 6–0 で完勝．2 日目に駒を進めた．3 回戦は世界王者・上川擁する明治大学と対戦．2 点を先取されるも中堅・高道が勝利して前半戦を 2–1 の接戦に持ち込んだが，後半に突き放されて 1–4 で敗れた．

東京大会同様，強豪校相手に善戦健闘するも 1 点止まりであった．この 1 点を次に繋げて欲しい．

9 月 4 日，日本武道館において東京学生柔道体重別選手権大会が開催され，本学から 7 階級16名の選手が出場した．序盤から強豪選手との対戦に苦しむ本学選手であったが 5 階級で代表決定戦まで進出，66 kg 級の馬上選手（4 年）と81 kg 級の横田選手（1 年）が見事，全日本大会への代表権を獲得，学校別に競うポイント制では 7 階級で25ポイント（第 8 位）を獲得し，全日本学生体重別団体優勝大会への出場権を獲得した．

2.　目標の設定

春の団体戦，秋の個人戦ともに東京予選がある．そのほかに千葉県学生大会も春と秋にそれぞれ団体および個人が開催される．国体も開催されるので地元に帰って予選を勝ち抜き出場を目指して欲しい．それが就職等にもかかわってくるであろう．是非，学業と競技の両立を目指して努力を続けて頂きたい．

部の目標は東京学生柔道優勝大会においてベスト 8 を狙い，次いで全日本学生柔道優勝大会でベスト16に復帰することである．

柔道部は2012年 3 月に 5 名の卒業生を送り出すとともに，4 月には 9 名の新入生を迎える予定である．部員数の増加は好ましいが先にも述べたとおり，文武両道を目指す集団であって頂きたい．そこで部員には学業および選手の座を巡っての熾烈な競争が展開されることを期待したい．それが部のレベルアップに繋がることであろう．

3.　部員の育成方針

柔道部の指導方針は，創始者である嘉納治五郎の柔道精神を具現化し文武両道の指導者育成にある．そのためには柔道に関する知識の獲得，現行の競技化の方向性について考察し，強化に関する方策および競技力向上についての科学的分析とその知見の応用など広い分野での勉学が求められる．そしてこれらと並行して自身の競技力の向上も図り，斯界に於いて有為な指導者となることを目的とする．

4.　今後の課題

本学が置かれている状況は，少しずつ改善している．しかし，肝心の学生の本分である学業に関する面では問題が多いことも事実である．学業において地道な取り組みができないものは柔道でもダメである．部員はこのことをしっかりと肝に銘じて頂きたい．

本学柔道部に入部したからには，文武両道を目指して柔道と勉学に全力を傾注して頂きたい．練習の相手は自ら求めて行くものであり，困難な状況下で捻出する機会を最大限生かすという事を念頭に置いて稽古に励んで頂きたい．そのためにも，普段からのトレーニングや自己の試合の分析，そして本学で学ぶスポーツ科学関連領域の内容を最大限活用して欲しい．部としては，長期休暇中の強化合宿および他大学の出稽古の受け入れおよび近隣の強豪校への出稽古などを予定している．

2012年度は下記の団体試合での上位入賞および個人戦である全日本学生柔道体重別別選手権大会へ全階級出場を目指したい．

5.　2012年度の大会情報

⑴　平成24年度東京学生柔道優勝大会（男子61回）
　　於　日本武道館　　平成24年 5 月27日（日）

⑵　平成24年度全日本学生柔道優勝大会（男子61回）
　　於　日本武道館　　平成24年 6 月23日（土）～24（日）

⑶　平成24年度東京学生柔道体重別選手権大会（男子31回）
　　於　日本武道館　　平成24年 9 月 2 日（日）

⑷　平成24年度全日本学生柔道体重別選手権大会（男子31回）

於　日本武道館　　平成24年10月 6 日（土）～7（日）

そのほかにも，千葉県学生柔道大会や全日本学生柔道体重別団体優勝大会などがある．これらの大会での上位入賞を目指す．

自転車競技部

2011年度の指導概要について

形本　静夫[1]，手島　敏光[2]，大原　寛一[3]，岸本　直樹[4]
中務　博司[5]，村出真一朗[6]，河合　祥雄[7]，広沢　正孝[8]

1　はじめに

今年の陣容には，昨年の石川のように突出したポイントゲッターの存在はなく，冬期練習開始時における選手の実力は，いずれも種目においてもインカレ下位入賞レベルであると認識された．ミーティングで選手にもそのように伝え，来るべきシーズンで如何なる成績を残すことができるかは，今後の努力次第にかかっていることを強く脳裏に植え込むことから開始した．そのため，トレーニングに関する勉強会を定期的に開催し，自覚性・意識性の向上に努めた．しかし，3 月11日の東日本大震災に伴う様々な問題もあって，その後定期的に開催することができなくなってしまったことは残念であった．

2　各ブロックにおける指導の概要

1）　短距離ブロック

昨年の石川選手のような絶対的エースはいなかったが，昨年のインカレスプリントで 5 位に入賞した飯塚選手が最終学年者として残っていた．しかし，彼の他には 3 年の木村と 1 年の村上しかおらず，中距離ブロックから加藤・石田両選手を適宜補強しながらの戦いとなり，戦力低下は免れなかった．

春先は ATP−PC 系および乳酸系のキャパシティーを高めることを意図し，主に200 m から 1 km までの距離を用いて，比較的短い休息時間で多くの本数を繰り返すトレーニングを徹底的に行わせた．また，特異的筋力の養成を意図して，スタンディングスタートによる50 m から250 m の最大努力によるダッシュ練習を，種々のギヤ比を用いて，毎週 1 回必ず行うようにし，筋力養成が非特異的なウエイト・トレーニングだけに陥らないよう配慮した．

しかし，大きな失敗も見られた．それはギヤ比に関するものであった．レースの高速化が著しい昨今，人のペダリング頻度には限界があるため，勢いギヤ比を上げることによって高速化に対応しようとする動きが世界的に見られる．以前は3.5倍前後のギヤ比が主流であったが，今は3.8倍以上のギヤ比を使う選手も珍しくない．そのためには，ウエイト・トレーニングによる脚筋力の強化とともに，日頃の練習においても大きなギヤ比を使った練習が必要になる．しかし，大きなギヤ比を用いた練習はどうしてもスムーズなペダリングの犠牲の上に成り立つ．言い換えれば，運動単位動員の強さの調節や空間的調節，あるいは時間的調節に大きな影響を与えることが予想される．これを無視して，継続的に多用すると，結果的にトップスピードの低下が生ずる可能性が高い．したがって，その採用には計画的でかつ柔軟なメニュー管理と観察者としての監督やコーチの存在が不可欠である．しかし，多忙故に今年はその責務を全うすることができなかった．選手が落とし穴にはまり込んでいることを試合の成績から知ることになり，結果的に是正のための対応が遅れ，インカレまでに完全に元に戻してやることができなかった．

それでも，タンデムスプリントでは飯塚・石田のペアが，距離333 m と250 m のタイムトライアルで学生新記録を樹立した．特に333 m での記録更新は実に20年振りで関係者から高い評価をいただいた．また，飯塚・石田・加藤の 3 選手で戦ったチームスプリントも学生新記録を更新する活躍を見せてくれた．それだけに指導者としては，大きな無念さの残る 1 年となってしまった．

---

[1] 監督（教授・運動生理学），[2] 監督代行（非常勤講師），[3] コーチ（株フレックス），[4] コーチ（財自転車普及協会），[5] メカニック（タキサイクル），[6] アシスタントコーチ（大学院前期 2 年），[7] 部長（教授・スポーツ医学），[8] 副部長（教授・精神保健学）

2）　中距離ブロック

今年の目標は 4 km 団体追抜競走で 4 分30秒を切ることであった．そのためには，経験的には，最低でも 1 km タイムトライアル（1 kmTT）が 1 分10秒以内の者を 4 人揃えることが必要になる．4 名中 3 人はシーズンに入ってこの条件をクリアしたことから期待を寄せたが，バンク練習の不十分さを今年も解決することができず，大願成就とはならなかった．原因はいろいろ考えられるが，大きなものは先頭交代スキルの未熟さと，高いスピードを維持するだけの中枢循環能力と筋の酸化能力のトレーニングが十分でなかったことにあると考えている．次年度はこの点を反省したメニューの作成に心がけてみたい．

なお，このブロックに所属する加藤君と石田君は，それぞれ 1 kmTT やスプリント系種目においても活躍してくれた．特に加藤君はインカレでは 1 kmTT で学生記録更新の可能性があったが，チームのために多種目出場を余儀なくされ，望みを叶えることはできなかった．このことも指導者として悔いの残るできごとであった．

また，矢次，前田の両選手も 4 km 個人追抜で 4 分54～56秒の記録を出すまでに成長し，前田君はインカレで同種目 7 位の成績を残してくれた．両名とも，入学時は 5 分20秒前後でしか走れなかったことを考えると，非常に大きな躍進を示してくれたことになる．このことは，これまでの強化策に間違いのないことを示してくれた点で，意義深いものであった．

3）　長距離（ロード）ブロック

今年のロード班は 4 年生はおらず，3 年生 1 人，2 年生 3 人，1 年生 2 人の 6 名でのスタートとなった．1 年生のうち一人は高校時代クラブ活動の経験がなく，日々の練習においても付いていくこともできない状態であった．また，もう一人も大きな大会での入賞経験がなく，実力的にはレースに出ても完走できれば上出来のレベルと判断された．したがって，2 年生以上の 4 人を軸に，本年度のレースに臨むことにした．チームとしての目標は，インカレのロードレースで10位以内に 2 名以上の者を送り込んで15点前後の得点を獲得することと，チームロードレース大会で 4 位以内に入り次年度における優勝争いの基礎を築くことであった．また，個人的には，全日本アマチュア選手権大会ロードレースと全日本学生個人ロード選手権大会における入賞を果たすことに置いた．

これらの目標達成を念頭に，トレーニングの中心は今年も昨年に引き続き筋の酸化能力の向上に当てた．ロードレースでは，学生であっても，アップダウンの厳しい周回コースを160～190 km にわたって走り続けなければならない．トライアスロンにようにコースが平坦基調であればドラフティングによって力を温存できるが，総上昇量が3000 m 前後に及ぶロードレースでは，筋の酸化能力の大小が大きな意味を持つ．アップダウンも含めたレース時のエネルギーコストはおよそ0.38 $kcal \cdot kg^{-1} \cdot km^{-1}$ であるから，体重60 kg の者でも総エネルギー消費量は4000 kcal 前後に達すると思われる．したがって，体内に貯蔵されている糖質だけでは運動のエネルギーを産生し供給し続けることはできず，どうしても脂質代謝の関与を回避できないと判断される．脂質は体内に豊富に存在するが，ATP 生産の効率は悪く，使用酸素 1 l あたりに放出されるエネルギー量も糖質よりは 8％ほど低く，脂質代謝の亢進は呼吸循環系への負荷を増し，運動強度の増加を引き起こして疲労の発現を早めることが予想される．これに対応するためには，日頃から脂質代謝に関与する酵素活性値の向上と，運動強度の高まりに耐えうる体力の養成を意図した走り込みが必要とされる．そのため，授業終了後に100 km 前後の距離を走り，休日には180～200 km の走り込みを徹底して行った．その効果もあってか，チームロードレース 2 位のほか，インカレロードでは 3 名の選手を10位以内に送り込むことができ，強豪鹿屋体育大学と日本大学を倒して，ロード部門総合 1 位の座を手にすることができた．また，我が国最大のステージレースであるツール・ド・北海道では，いくつかのプロチームを倒して総合 6 位入賞を果たした．個人的にも中尾選手が全日本アマチュア選手権 3 位，国体 2 位，インカレ 5 位の活躍を認められて，平成24年度のU23の日本自転車競技連盟強化指定選手に選出された．各種の国際大会への派遣選手は強化指定選手の中から選ばれることになっていることから，今後は海外での活躍も期待できることになった．

今年 1 年を振り返ってみると，「監督・コーチは常に選手とともにいなければいけない」，ことを再認識させられた．私（監督）自身に限ってみれば，年々膨張し続ける学

事を疎かにすることなく選手の傍らにい続けることは決してやさしいことではないが，それをやり遂げなければ勝利はないことも事実である．それに加えて，斬新な創意工夫を常に続けていく必要があることも間違いない．これらの問題を一つ一つ解決しながら，次年度を進んで行きたい．

スカッシュ部

部長　柳谷登志雄
監督　土田　博史

1）　活動環境および内容

スカッシュ部は週に 2 度の全体集合練習と 1 度の学年集合練習（1・2 年は合同）を実施している。学内にはスカッシュコートが無いために，毎週月曜日にさくらキャンパス（コスモホール）においてフットワークトレーニング（コート内での動きを想定したトレーニング）や体力トレーニングを実施する以外は，セントラルフィットネスクラブ八千代台（3・4 年）および習志野（1・2 年）を利用して練習を実施している。集合練習は週に 3 日のみであるが，ほぼ全部員が週に 5 日あるいは 6 日の活動を実施しているのが現状である。

部員はセントラルフィットネスクラブの月会費（学生会員6,500円）と八千代台駅あるいは津田沼駅までの交通費を自己負担している。これに加えて，プロコーチによる有料プライベートレッスンを別途受けているものも少なくない。

2）　今年度の競技実績

全日本学生スカッシュ選手権大会・個人戦（平成23年12月3〜7 日）

選手権男子	佐竹　航平	ベスト 4
	古庄　利光	ベスト 8
	徳井　大輔	ベスト16
	清沢　裕太	ベスト16
選手権女子	戸塚裕里菜	準優勝
	猪瀬　美穂	ベスト16
新人男子	井上　　涼	ベスト 8
	下澤　祐二	ベスト 8
	足立宗一郎	ベスト16
新人女子	小林まどか	優勝
	川畑みゆき	準優勝
	相澤　　奏	ベスト16
	鍋田　美希	ベスト16
	山口　　慶	ベスト16

全日本学生スカッシュ選手権大会・団体戦

男子チーム	準優勝
女子チーム	準優勝