



## 本年度アスリートセミナー開かれる



8月4日(土)大学9号館101教室でアスリートセミナーが開催された。一部は、和田龍馬氏(成蹊中高・大卒、柔道部OB)による「大学生アスリートの為の、最高の結果を生み出す身体づくり」です。トレーニングは、目的に合わせた手段として考えるべきもので、怪我を予防し、パフォーマンスをアップすることが目的である。そのためには、自分たちの現状を理解し、コンディション、スキル、フィジカルを理解し、目的に合わせた実践を

しなければならぬと説明がありました。

また二部は、田口修子氏(成蹊大学経済卒、成蹊学園専任職員)による「“勝つ”ための栄養戦略」でした。栄養についての考え方で、一般の人は取りすぎないこと、アスリートは不足しないことと考え方に違いがある。基本の栄養には、7大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、水)がある。理想は、一汁三菜で主食(ごはん・パン)・副菜(汁、スープ)・副菜(野菜の小鉢2品)・主菜(肉・魚料理1品)である。



アスリートに必要な栄養素を含んだ食事を、オフ期・トレーニング気・試合期(試合前、当日、試合後)に応じて摂取するのが望ましい。バランスの良い食事をとり、汗をかくとミネラル(カルシウム)不足になるので注意する必要がある。と講演がありました。

講演資料の必要の方は、事務局でPDFとしてありますので申し出てください。

## 成蹊陸友(陸上競技部OB会)総会、懇親記録会開催



6月17日に2018年度陸友会総会が30名の会員の参加で行われ、2017年度の活動報告、会計報告、2018年度の予算、活動計画及び3月に卒業した9名が新会員として承認されました。総会前に行われたOB・現役懇親記録会では、1500mには女子マネージャーも参加し総勢37名でのにぎやかなレースとなるなど、楽しい記録会となりました。

総会後の懇親会では、荒木陸友会会長から井ノ川主将への支援金の授与、そして新入部員の紹介、関東インカレでの活躍選手、成蹊記録更新選手の紹

介などが行われ、最後に1941年旧制高校卒の川村次郎大先輩のご指導により競技部の部歌を皆で歌い楽しいひと時を過ごしました。

## バレーボール部OB総会を開催



バレーボール部 OB・OG 会 (けやき倶楽部) の総会は、例年さくら祭りに合わせて開催していましたが、本年度から決算後 3 か月以内に開催することに改め、6 月 24 日(日)に開催しました。石戸先輩(旧制高校 S24 卒)、西川先輩 (S32 卒)、柳瀬先輩 (S34 卒) はじめ大先輩方が参加する中、現役学生を交え開催されました。本年は創部 70 周年行事の一環として編纂を進めてきました「創部 70 年記念誌」の費用負担等承認を得ました。学生も春のリーグ戦の報告とともに本年度後半の活動計画を説明しました。

また終了後、春のリーグ戦で女子 4 部優勝、3 部昇格の祝勝会を行いました。3 部校はわが校を除くと優待制度校ばかりであり、女子部員も優勝の祝賀気分を抑えリーグ戦に臨む気持ちを引き締めて臨みたいと挨拶をしていました。



## ワンダーフォーゲル部 OBOG・現役の虹芝寮山行と現役合宿

当部では OB 会 (石楠花会) との共催で 6 月 9、10 日に谷川岳・虹芝寮にて OBOG 現役交歓会を開催しました。虹芝寮は昭和 7 年に我々の先輩たちが創建した 80 年以上の歴史をもつ山小屋です。例年行われるこの会ですが、今年は OB13 名を含む総勢 23 名が参加し



ました。現役部員は寮での過ごし方や虹芝寮歌を OBOG から指導して頂き、また現役時代のお話や近況等、食卓を囲みながら年代を超えてお話することが出来ました。こうした交流の場があるのも、ワンダーフォーゲル部の魅力のひとつです。

7 月、現役の谷川岳合宿の際、登山客から「成蹊といえば虹芝寮の歌が有名だね」と声をかけられました。虹芝寮の歴史を感じると共に、寮を使える事がいかに恵まれている事かを実感しました。

現役は 8 月に八ヶ岳、そして年度の集大成となる北アルプス合宿を行いました。計画段階ではコース設定や危機管理について学生生活課熊崎課長や OB 会の井上監督と何度も打合わせを行いました。結果、北アルプスの合宿は 10 日間に及ぶ行程で台風接近などありましたが、無事に踏破出来ました。この経験を来年以降にも繋げ、OB 会と共に創部 100 周年に向けがんばって参りたいと思います。(ワンダーフォーゲル部 3 年新井慎平)

\*写真左：6 月谷川岳一の倉沢にて\*写真右：8 月現役夏合宿・劔岳山頂に

## 剣道部 OB 小田部裕さん 実践学園で剣道形演武を披露

実践学園での剣道形演武は、小生が銀座松屋に勤務していた時、実践高校の卒業生の同僚がいました。その縁で実践学園が松屋の外商の取引先になり、学園祭で中学生の前で演武してくれと頼まれ引き受けました。



日本剣道形演武は以前、2016 年 5 月に今回の相手と一緒に中央区の剣道大会で演武したことが有り、今回は 2 度目でした。その時は全日本個人選手権で 2 回優勝、2 回 2 位になった方や、東京都の剣道連盟会長、中央区剣道連盟会長など、えらい方々が本部席に居られたので、かなり緊張しましたが、その経験があったので演武を引き受けました。

添付写真のオーストラリアの留学生は短期に 1 週間、実践学園に来日して、たまたま演武を見て、『侍』との記念写真を撮りたいとの申出があり、交流記念撮影となりました。前列右が小田部裕さんで

す。

*Information* 重要なお知らせ

■お知らせ

□次号16号は、10月～12月の皆様の活動を掲載いたします。総会、記念式典、試合の報告等、現役、OB会の活動の発表の場です。自分のクラブの活動を掲載し手見ませんか。 文責：木村明彦