



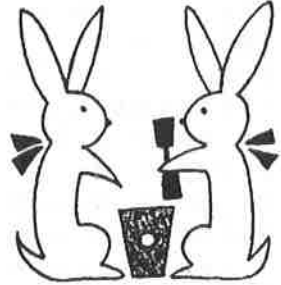
賀 正

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。昨年中は、諸先輩、御父兄のみなさまには、ひとかたならぬご厚誼をいただきまして、誠にありがたく、厚く御礼申し上げます。

この部報「力漕」もお陰さまで初版発行以来一年を迎えました。皆様に部の現状を知っていただく手助けとなっていれば幸いです。

さて、本年のボート部は、「勝つ為には……」ということ部員一同とことんまで追求してゆく所存でございます。まだまだ未熟ではございますが、尚一層の努力を致すつもりですので、よろしく御指導賜りますようお願い申し上げます。

同志社大学ボート部部員一同



就 任 の ご あ い さ つ

同志社大学漕艇部部长 岡本博公
あけましておめでとうございます。
この一年が幸多からんことを祈っています。

昨晩夏出石邦保先生が急逝され、思いがけずボート部の部長の重任を引受けることになりました。出石先生のお力が大きかっただけに、また、今後は出石先生に相談することもできないだけに随分荷の重いことだと迷いもしましたが、いろいろ説得されてその気にさせられました。なにしろ伝統と栄光の輝くボート部ですから、職責の重さを自覚しなければいけないと気をひきしめています。

わたしは、体育会活動は全くの素人です。スポーツは好きですが、自分でするのは草野球やソフトボールといった類でしかありません。ボートときいても、アノ嵐山や湖畔デ静カニ漕グヤツヤナァ、といった程度の無知に近い状態です。ラグビーなんかは見てもおもしろいけど、ボートって何がおもしろいんやろか、しんどいだけとちがうんかなあ、といったはなはだ頼りない認識しかありません。

しかし、過日、合宿所で学生諸君が歓待してくれ、非常に感激しました。そして、彼らが大きく成長し、はばたっていくことを願い、そのために努力を注ぐことが部長の役割かもしれない、それならば素人でも役にたてないことはないだろう、と思いを固めつつあります。なにとはもあれ、ボートのおもしろさ、むづかしさを知ることも含めて、「まず慣れろ」だろうと考えています。学生諸君が、気軽に研究室に立ち寄って、ボート部生活の喜びや苦しみ、悩みを語ってくれるのを楽しみに待っています。

OBの皆様には日頃から暖かい御支援をいただき厚く御礼申し上げます。今後は現役の学生諸君の御指導

のみならず、「部長」もいろいろ御教示願わねばなりません。厚かましいお願いですが、どうぞよろしく。

(自己紹介)

1947年 島根県江津市で生まれました。京都大学経済学部・同大学院を経て、

1976年 同志社大学商学部専任講師

1979年 同助教授

1986年 同教授

大阪市に妻と3人の男児と住んでいます。

監督 新井喜範

部員諸君と話していて時々考え方に粘りがないなあと感じることがある。ちょっとした理由で目的放棄したりあるいは計画を変更したりする。少し考えていればその目的を達するために他にいくらも方法があるのに最初のやり方に支障が出るともうそこであきらめてしまっていることがある。これには二つの理由が考えられる。一つはそれに取り組む姿勢の甘さである。本気でぶつかっていないということだ。もう一つは目的が抽象的ではっきりととらえられていないということである。

部の運営や艇を速く走らすために課題点はすべてより具体的でなければならない。課題が具体的であればあるほど計画も正確に立てられる。あとはそれを達成するために勇気を出してぶつかっていくのである。

まずシーズンを通してその時々のご自己のあるいは部の当面する課題を明確に理解することが重要である。その次には、一年前の力漕第一号に諸君が掲げた『部員一丸となって挑戦していく』というスローガンを思い起こすことである。そして、全力を上げて目標に立ち向かってもらいたい。

1987年我が同大ボート部の新たな挑戦の年の始まりであり、ファイティング・ポーズを取り続ける限り全日本はそう遠くないと確信している。

コーチ 坂本 雄二

新年明ましておめでとうございます。諸先輩には日頃の絶大な御支援ありがとうございます。今年現役諸君に望むことは、闘うボート部員としての自覚である。他クルーと競う前にボート部の中でもう一度必死に闘ってもらいたい。部員全員をライバルとして、俺が一番漕げる、と思うまでトレーニングを続けることが大切である、そうした一人一人の闘いが真のチームワークを生み出す基本となるのではないだろうか。

長い合宿生活が続く中では、どうしてもなれあいがちだがそこでチームワークは生まれない。本来ボート部とはそう居心地の良い所ではない。また厳しい毎日の鬱積を爆発させる場はほかならぬレースに於いてであることはまちがいない。一層の闘いを願う。

コーチ 荻野 義明

年頭にあたって卒業して10年になりますが、思い出してみると、ほとんど勉強もせず、ボートにあげくれた4年間でした。入学前は、自分の人生をあれこれ思い浮かべていたが、今、考えてみるとそれは形だけのことであって、良い悪いは別にして、その中身、自分の精神や人格といったことは何も考えていなかったように思います。考える間もない程、熱中していたようです。社会人となり、仕事を通じ多くの人とつき合い、又いろんな出来事の中で、喜んだり怒ったり悩んだりの毎日が続いています。誰もがそうであるように、自分が小さくなっていることも時々あります。私は自分の現役時代のパネルを飾っているのですが、そんな時、そのパネルを見つめると理屈抜きに心が和みます。手・足に力が入ります。自分が大きくなっていくのが感じられます。思い出とか郷愁ではなくて、自分の身体が忘れていた何かを思い出していくような感覚です。この時、ボート部に感謝の気持ちが湧いてくるのです。同じ思いをされているOBの方も多いたと思います。この思現役をつないでいる絆だと思えます。現役諸君には、一生懸命やってもらいたい。一生懸命「学生する」ことが第一です。そのやり方が良ければ、必ず良い結果につながると確信しています。今使う頭、悩み、汗、議論は浪費ではなくて、自分への投資です。コーチとして力不足の点も多くあり、私個人も、もっと勉強をしなければいけないと思っていますが、是非力を合わせて努力し工夫し力を出しきって、うまい酒(サントリー)を飲みたいものです。ボート部に在席する時は違っても、この酒のうまさだけは同じでしょう。

OBの皆様、現役諸君の益々のご健勝をお祈り致します。

文末になりましたが、昨年残念にも急逝された故出

石先生のボート部へのご指導・情熱に改めて感謝したいと思います。

昭和52年卒 荻野 義明

コーチ 林 圭介

☆今シーズンの私の行動目標

1. 精力的に時間をつくって瀬田に向かう。
2. 皆と話し合いの機会を多く持ち、皆とともにボートに深い関心を持つ。
3. 自らのボート生活を思い出し、成長のために具体的なアドバイスをする。
4. コーチとしての知識吸収を欠かさない。

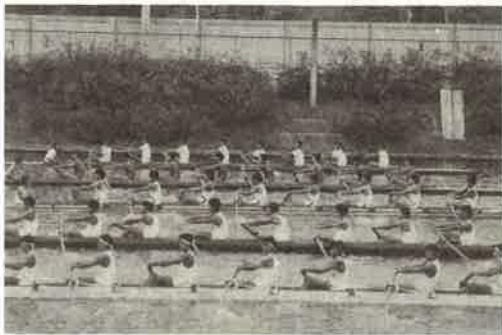
☆学生に望むこと

1. コーチを信じ、馬車馬にローイングに臨んでほしい。
2. もっぱら下級生から、艇上にははつらつと雰囲気盛り上げてほしい。
3. 陸トレ等に関しては、学生個々の得意種目から「自らの突破口」を見出し、より一層自分を高めるとともに、その勢いからクラブ全体を思いきってリードしてほしい。
4. 人間的に成長し、常に何事にも中途半端でいてほしくない。

☆ローイングに関し

1. 体重の乗った蹴り
2. 大きな有効レンジ
3. 以上2点等、ポイントを十分に見直し、体力をフルに活かす漕ぎを。

以上



行って来ました祭のバイト



去る11月3日、文化の日、我等ボート部員は、近年では恒例となってしまった感のある祭のアルバイトに行って来ました。

仕事の内容から先に言えば、公家や武者等に仮装して市街を3時間ばかりわり歩くという簡単といえば簡単なものではあったのだが、当日は月曜日。本来ならばアップということもあり、家(や下宿)に早く帰って寝たい!!という声も全くあがらなかったわけではなかった。しかし、ここは苦しい部費の一助となればと部員一同、一念発起、頑張っ総計11万円もの部費を稼いで来たのであった。

当日は朝のモーション、朝食の後、集合場所となっている四条大宮近くの中学校に集合。ここでどんな仮装をするのかでいくつかのグループにわけられ、更衣所となっている民家で各々の衣装に着換えた後、いよいよ神社を出発、ボート部員を問わず他のバイト学生にしても様々な恰好をさせられていたが、これにはかなりの不公平があったように思う。高貴な公家風の役があるかと思うと、布切れのような服一枚をまとっただけのものや、やたらと重い荷物を持たされたりしたものもおり運の悪い者は本当に悲惨であった。

しかし数時間歩いて4500円というのはかなりわりのいい額であろう。また一回生の中には生まれて初めてアルバイトをしたという者もいて貴重な社会経験をすると同時にわずかではあるが部費も潤い、総じて意義深い一日であったと思う。

恒例・アルバイト奮戦記



毎年、恒例になっているアルバイトが、11月23日~12月21日まで西武百貨店でされた。部員24名全員が各売場に配置され、仕事に励んだ。今年は、配送センターでの仕事がなくなったため、専ら店内での仕事になった。ギフトセンターで包装をする者、客と対応する者、店頭で販売をする者、お好み焼きを焼く者など様々な姿が見られた。しかし、どの売場でも一日立ちっぱなしということで、大変であった。練習の方は、きちんと計画通り行っているのではなさからであった。ところで、西武側は、ボート部員の働きぶりを見て一様に感心して、信頼をおいてくれている。その上、繁忙期にまとめてアルバイトを入れてくれることも感謝しているようで、クラブ全

体として、前年をかなり上回る部費がかせげた。社員も真っ青という給料だったようだ。最後に、百貨店でのアルバイトというのは、いろいろと社会勉強になることが多い。また、ボート部以外のバイト生と一緒に仕事をしている中で、自惚れでなく、ボート部員が特に役に立っていると感じた。ボート一筋に打ち込むことの価値を改めて確信したバイト期間であった。



今から楽しみ, 来シーズン!

—— 新しい方式による秋期合宿 ——

今年も、秋期合宿が大詰めを迎えている。
今年の合宿入りは、十月五日。例年より一週間おくれるの合宿入りである。全日本選手権、オックスフォード盾レガッタを終え、一時の休息を郷里ですごした部員たちは、この秋期合宿を、来シーズンの礎とすべく心も新たに瀬田の合宿所に集合した。

秋期合宿をいかにこなすかによってその翌年のシーズンが決まるとも言われている。

特に、今年は、秋期合宿の在り方が再検討され、モーションの内容もがらりと変わった。

例年、秋期合宿といえば、シーズン中の合宿に較べ目指す試合がない上、活動資産のためのアルバイトが入るなどして、期せずして、漫然とモーションを繰り返すだけであった。今年も秋期リーグに出場しなかった我部は、目前に試合がないという点では、例年と変わりはない。しかし佐藤主将をはじめ現三回生が中心となり、新しいモーション型式が考案実施されている。その具体的な内容とは。

まず三回生四人をそれぞれチームのリーダーとして、選手を一グループ五人のチームに分ける。そして、その四つのグループがワンモーション中、個別のメニューを行うのである。そのメニューは、①ウェイトトレーニング②坂ダッシュ+補強運動③十分間エルゴ④タイムトライアル走+補強運動の四つであり、これらをローテーションを組んで、こなしてゆくのである。それぞれの種目には、鍛練される運動機能、試合においてどのような形で発揮されるかが明確にされている。また4つのグループ間の競争も、体力、技術のベースアップにつながり、良い方向に働いている。

そして十月からは毎月一回滋賀県立青少年スポーツ

センターでローイングエルゴメーターを用いて、六分間の記録を録っている。

このエルゴメーターは個人の潜在力が時間と一っしょにグラフ記録される最新式の機種であり、そのグラフから読みとれる客観的数値は、大いに参考になる。また各選手も月一回の測定を一つの目標にして日頃のモーションに打ち込んでいるようだ。この試みは今年から始めたもので、我部の過去の記録と比較することはできないが、他大学の記録と比較してみると、秋期合宿の成果が如実に現われている。一般に全日本クラスの選手の数値と勝るとも劣らない数値を出している部員が五人もいることは、実にたのしい。

乗艇練習のほうは、もっぱら小艇練習である。こちらも陸トレの場合と同様、五人一組のチームを作り、コックスも交代である。乗艇のチーム編成は、先に述べたエルゴメーターの数値を元に、成績の似た者を集めてクルーを組む合理的な方法でなされている。十一月には、新たに一艇のSF「わかとり」が入り、大丸京都より借艇しているSFを用いての徹底的な基本技術の修得を目標にした乗艇メニューが組まれている。

こういった新しいモーションを背景に、日常生活中の合宿所内のムードもとっても良い。

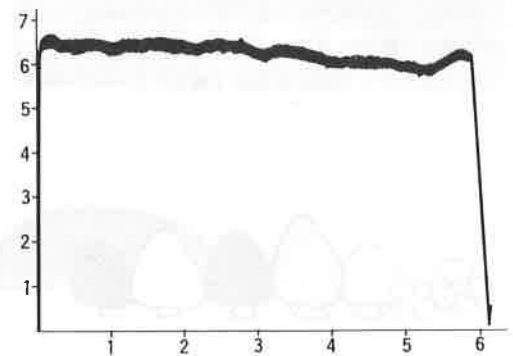
先輩後輩が打ちとけ合って、談笑している部屋が必ず毎晩できる。一回生達は、玄関、トイレのスリッパ、ゲタをそろえるようになった。牛乳屋もなくなった。とにかくムードが良くなった。今までなかなか、実行できなかった事が、次々実現しているようだ。

とにかく今年の秋期合宿は、すべてが新しい。来シーズンの戦果が今から楽しみである。

グラフA (佐藤)

	1	2	3	4	5	6	Total
回転数 (積算)	620	1260	1900	2520	3120	3710	3777
回転数 (/min)		640	640	6120	600	590	
ローイング レート(/min)	30.5 27	28	28	29	29.5	32	
心拍数 (/min)						192	
VO ₂ max (ml/kg·min)							

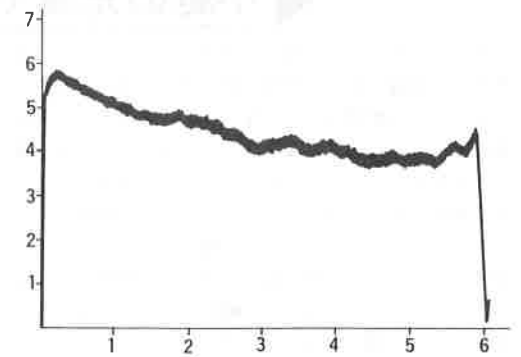
ほぼ理想的なグラフ形状。
積算回転数は全日本クラスの3780。



グラフB (米原)

	1	2	3	4	5	6	Total
回転数 (積算)	510	1003	1440	1850	2240	2630	2675
回転数 (/min)		493	437	410	390	390	
ローイング レート(/min)	33.5 29	271	24.5	24.5	26	30.5	
心拍数 (/min)						176	
VO ₂ max (ml/kg·min)							

今年春入部した一年生部員のグラフ。グラフを見ると、力の差は明るか。積算回転数は2680。



新キャンパスでの田辺合宿

昨年、岡山県の宇野にある玉野青少年スポーツセンターで行なった春の強化合宿が、今年は、京都府綴喜郡田辺町にある我が同志社大学のキャンパスで行なわれることになりました。合宿期間は、2月中旬から2週間の予定で行なわれます。

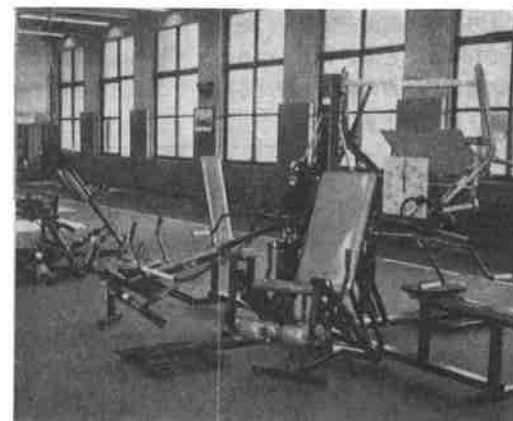
昭和61年に開校したばかりのキャンパスは、広大で、キャンパス内には数多くのグラウンドが作られています。

中でも、デイヴィス記念館には、ウェイトトレーニングルームや身体機能測定ルームなどの設備がととのえられています。また、宿泊施設もキャンパス内に完備されており、すぐ近くには体育館用の「オリンピア」というレストランもあり合宿を行なうには申し分ない設備が整っています。

宿泊施設は学校側の運営のため、宿泊費は必要なく、光熱費も学校側が負担してくれるので、部員が学校側に対し、払うお金は諸経費として1人1泊100円です

みます。また、昨年と違い、遠い岡山まで出かける必要なくなったため、各部員の交通費などの個人負担も非常に軽減されました。おかげで、部員たちは、より一層練習にうちこめそうです。

この田辺合宿では、「即戦力となる体力づくり」を目的としていますので、トレーニング内容は、筋持久力のつくウェイトトレーニングや田辺の起伏を利用したクロスカントリーがメインとなる予定です。また、デイヴィスにあるトレッドミルを使い、全部員の最大酸素摂取量を測定することも考えています。このトレッドミルによって、各自の体の運動能力がわかり、今後のトレーニングメニューを組む上で非常に参考となります。僕たち部員は、このような合宿をこれからも定期的に行ない、同志社大学漕艇部の戦力向上に役立ててゆきたいと思います。



小艇の充実で実力アップ!!

ある日、そうあれは確か11月19日のことでした。今出川の講義を終え、寒風の吹きすさぶ中、石山駅からオンボロ自転車をキーコキーコとこぎながら、合宿所に帰ってきてふと艇庫を覗くと、何やらいつもと違う雰囲気を感じているじゃありませんか。何故だろうと思ひ電気を灯けてみると、なんとそこには真新しいシェルフォアとシングルスカルが輝いていたのです。予定では、その日の夜に着くはずが、予想外に早く着いたらしいのです。近づいて触れてみると、傷もなくすべすべで、輝きも良く顔が写るほどでした。少し大袈裟かもしれませんが。艇の中を見ると、さすがにストレッチャーなどは、傷んでいました。というのは、この二艇は昨年8月に鳥取県で開催された、高校総体の試合艇なのです。それを、使用していなかったワイルドローバー8号と交換したというわけです。規格艇ですからさすがに重く、本格的な試合艇として使用するのには、無理かと思われませんが安定性が良いので、練習艇には最適で、特にまだ潜力の未熟な私達にとつて、非常に漕ぎやすく本当に役立っております。

現在のところ艇庫には、シングルスカル4艇、舵手無ペア1艇、舵手付フォア3艇、シェルエイト4艇、ナックルフォア1艇が、同志社大学ボート部の艇として所狭しと、ひしめきあっております。

ここ数年で小艇が本当に充実してきました。そのおかげで、4チームに別れた乗艇練習やシングルスカルやペア艇での自主トレなど、個々のレベルアップを図る為の練習ができるようになりました。

又、新しいオールも購入することになりました。今回のものは、今迄の木製オールと違い、アメリカのコンセプト社のもので、現在では普及率が一番高いオールです。同志社でも数年前に使用していたようですが、サイズが合わずに失敗したそうです。だから、サイズについては新井監督も特に気を使われていたようです。結局、中央大学が使用しているサイズに決まりました。

このように、用具が充実していく中、私達もこれらの用具に見劣りしないオアズマンになるべく、日夜努力致しております。

'86年度試合結果報告

朝日レガッタ	対校エイト	第5位	
	Jrシェルフォア	準決勝敗退	
	シングルスカル	関谷 準々決勝敗退 石田・井上 予選敗退	
関西漕艇選手権	対抗エイト	関選	準決勝敗退
	Jrエイト	瀬田杯	第4位
	シェルフォアA	瀬田杯	準決勝敗退
	B	瀬田杯	予選敗退
	シングルスカル	関選	準決勝敗退
		西田	
全日本大学選手権	対校エイト	準決勝敗退	
オックスフォード盾レガッタ	Jrエイト	準決勝敗退	

'87年度試合日程

朝日レガッタ 5/3日～5日 琵琶湖
 ユニバシアード派遣選考会 5/23～24日 戸田
 関西漕艇選手権大会 7月下旬 琵琶湖
 全日本大学選手権大会 8/27～30日 戸田
 全日本選手権大会 同上
 オックスフォード盾レガッタ 同上

OBの皆様へお知らせ

1月2日 初漕ぎ会 琵琶湖 9時30分合宿所集合
 2月11日 卒業生送別会 京都「鮎鶴」で行われます。
 奮って御参加下さい。

御結婚おめでとうございます

河南潤治氏 S 59年卒

御受勲おめでとうございます

勲四等瑞宝賞 近藤憲司氏 S 14年卒

編集後記

部報「力漕」も発行以来1年を迎えました。今年はより一層の紙面充実並びに新企画もどしどし盛り込んで行きたいと思います。つきましては手はじめにOBの皆様「声の欄」を設ける所存でございますので奮って御寄稿下さい。



部報力漕
 1987年1月1日発行
 発行 同志社大学ボート部
 大津市瀬田3-2-30
 (編集委員)
 阿江克彦 星沢慎二
 石田政雄 若山清和
 石橋雅信 配川隆司