THE KILLER WHALE TIMES

平成 26 年度第 2 号春合宿号

感謝！感謝！の春合宿でした！！！

2 月 17 日～3 月 4 日の 2 週間、毎年恒例の春合宿を戸田ボートコースにて行いました。今年は漕手 6 人、バック 2 人、マネージャーは途中交代で 3 人参加しました。瀬尾、平の 3 年生も東京で就活しながら乗艇練習し、安生（２）・森（１）ペア、髙木（２）・山﨑（１）ペアでダブルスカルを出しました。半年ぶりの乗艇で各々思うようにいかなかったところも良い感覚を掴めたところもあり、充実した 2 週間となりました。インフルエンザや胃腸炎に罹った人もいますが、降雪や乗艇出来ない程の強風もなく無事に 2 週間の行程を終えることが出来ました。

そして、見出しにある感謝！感謝！

2 月 22 日、谷津監督が平成卒のＯＢ・ＯＧの方々との懇親会を開いてくださり、２２人ものＯＢ・ＯＧの方々が参加してくださいました。初めましての方が多く、つい数年前のことなど初めて耳にするお話が多く、大変勉強になりました。そして何よりも漕手だけでなくバックにとってもこれからのシーズンに向けての励みとなりました。現役とＯＢ・ＯＧの方々との交流の輪がまたひとつ広がった気がしました。

また、本当にたくさんの後援会費を戴きました。本来ならば、現役側が出向かなければいけないのですが、ＯＢ・ＯＧの方々に戸田までご足労いただいてたくさんの後援会費をお納め戴けたこと、現役一同心より感謝申し上げます。また、戸田県立艇庫までいらしてくださったＯＢの方々にも心より感謝申し上げます。

4 月からの新人勧誘活動、そしてシーズンオン、一層精進して参ります。

8 月末のインカレ懇親会で皆様にお会いできることを楽しみにしております。

本当にありがとうございました。

シングルスカル　　平　勇魚(3)

就職活動も兼ねてということで今年も戸田に行きました。時期が少し早かったせいなのか、寒かったです。そして風もそこそこ吹いていて、数ヶ月ぶりに乗艇する人間にはかなり漕ぎにくいコンディションでした。ほぼ毎日東京へ行ったので、シングルスカルに乗って基本的に乗艇練習は１日一回。練習不足は否めないのですが、横で上手な人が漕いでいたりするのでいい刺激になりました。特にフィニッシュのいいイメージが持てました。ひたすらエルゴを漕いでいても恐らく掴めなかったと思います。量は少なかったけれども、行った価値は十分にあった合宿でした。茨戸での練習にしっかりと繋げられるように、残りの小樽の練習を頑張ります。

ダブルスカル　　S.山﨑　守熙(1)

今回の春合宿では自分は初めてダブルスカルに乗ることになったため、前半は技術練習を中心に、後半に有酸素トレーニングを行いました。
合宿に来るにあたって自分は「高レートまである程度漕げるようにする」という目標を立てていて、最終日には 500m の計測ができるほどには技術の向上ができたので目標は達成できたと思います。
一方で、シートやボディセットなど、フォアに乗っていた時から指摘されていた自分の悪い癖が今回のダブルで顕著に出てしまい、それを改善しきれなかったのは勿体なかったと思います。
これからシーズンに入り、ダブルやシングルに乗る機会があれば、今回の反省を忘れずに生かしていきたいと思います。

ダブルスカル・総括　　安生　周悦(2)

今回はいつもより時期の早い春合宿でした。例年では風が強く乗艇できなかったのが、今年は気温は低いものの天候に恵まれほぼ全て乗艇することができました。
そのおかげか僕自身としてはかなり感覚を取り戻すことができました。反省点としては体調不良が出てしまったことです。もっと体調管理を徹底して合宿を無駄にしないようにしなければなりません。
また、今回の合宿では谷津さんに懇親会を開いていただき、多くの OB,OG の方々とお会いすることができました。初めてお会いする方が多くとても楽しく過ごすことができました。本当にありがとうございました。改めてボート部のつながりの強さを感じましたし、ボート部っていいなあと思いました。これからシーズンに入っていきますが、その時々のベストを尽くせるよう頑張っていきます。

S.山﨑　B.髙木

艇は東京外国語大学さんからの借艇でした

S.森　B.安生

ある日の雑談風景

マシンレガッタ　　森　弘樹(1)

12 月 8 日、札幌市・中島体育センターにてマシンレガッタが行われました。自分にとってエルゴで行う大会は初めてでしたので、一列に並んだ十数台のエルゴや漕手の位置が表示されるスクリーンがとても新鮮でした。
結果は、練習不足があって、あまり良いタイムではありませんでした。技術云々より練習量が足りていないことを実感しました。
ただ、冬練習中で他人と競いあったことや先輩方や他チームのレースを見れたことなど、個人的にとても充実した大会でした。もっと他チームの人達と競えるよう練習に励みます。

監督兼ヘッドコーチ報告

監督兼ヘッドコーチ
谷津　法彦(平成５年卒)

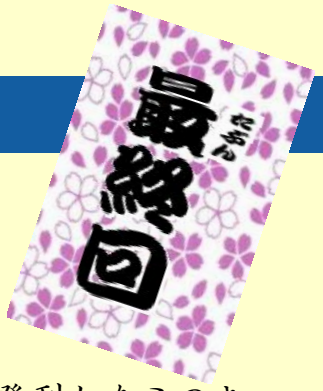
☆冬期練習～春合宿について（H25.11 月～H26.2 月）

平成 26 年度の目標は現役部員で話し合った結果「対北大戦勝利」と「インカレで順位決定戦進出」と決まった。新人戦前後に退部者が相次ぎ選手層も変わったので改めて書いておく。
男子漕手は 4 年目で前主将の荒木が来年も残って漕手を続けることになった。3 年目が主将の上杉と平、2 年目が安生と高木、1 年目が森と山崎、以上の 7 名の漕手とコックス 2 年目の中村という布陣。女子は昨年インカレ準決勝に進出した岩澤は卒業、2 年目の森は故障の為バックに回ったので、3 年目の瀬尾が唯一の女子漕手となった。
トレーニング内容としてはこの紙上でも以前掲載したエルゴによる５つのカテゴリーのトライアルを指標に据えてみた。まず 2,000m のトライアルを行い、その記録であれば 10 秒、60 秒、6,000m、60 分それぞれこのくらいが指標ですよという値があるので、実際に漕いでみた実測値と比較してみてどこに問題があるかを明らかにするのである。
2013 年の男子クルーの課題として「レース中盤の落ちが大きい」と「トップスピードがそもそも遅い」という相反する問題があった。今まで中盤の落ちと言うとどうしても漕ぎ込みのみに解決策を求める傾向があったが、例えば 10 秒全力漕と 1 分全力漕を比べると何故か 10 秒の方がアウトプットが低い者が数名いるのである。例えばある漕手の 10 秒トライアルはレート 54 で 1 分 37 秒 9、しかし 1 分トライアルだとレート 45 で 1 分 34 秒 3。明らかに艇速の立ち上がりが遅いであろうことが推測される。無酸素的パワーとスピード、それの元になる筋力、体重をまず増やす必要がある。そこから出てきたトップスピードを出来るだけ落とさないという戦略が求められる。確かに長く漕ぐだけならそれなりにトレーニングは積んできた。しかしいざレースレートになるといつもの漕ぎがキープ出来ないうえに、コンスタントレートも低い。そこでこの冬は単に漕ぐ距離だけでなく強度の伴った距離を求めるこ

とにした。目標は冬期間 400km 漕破だが、メニュー後半で落ちても構わないから最初から高い水中強度で始めることをテーマにした。
例えば同漕手の 2,000m テストは 7 分 14 秒。平均アウトプットは 1 分 48 秒 6 になる。この選手の 60 分漕の指標値は 1 分 59 秒 1 という計算になるが、彼はまだ 2 年目でスタミナに難があることもあって実際の記録は 2 分 04 秒 9 である。つまり 5 秒高いアウトプットで漕がなくてはならないことになる。ロングとはいえ相当なハイペースで始めないと追い付かないし、いきなり 60 分キープ出来るとは思えない。しかしここで常識を打ち破る必要があるのである。マシンレガッタが通常より 1 ヶ月早く 12 月に行われた（シーズン終了後すぐの方が好記録が期待出来るからという理由による）。そこではまだ冬練習の成果とまで言い切れる記録は出ていないが、3 月下旬、新人勧誘突入前にもう一度 5 種目のエルゴテストを行って成果と課題を明確にしていく。
　振り返ると 1 月中旬から 2 月が鬼門であった。3 年目の就職活動が本格化して個々人で時間を合わせての練習が増えてきてから統制が取れなくなってきた。自分が小樽で練習を見るのは毎日曜であったが、週一の自分でも目に付くような遅刻や欠席、体調不良、連絡の不一致、意思疎通の無さが顕著になってきた。全員揃っての新人勧誘対策ミーティングなどもあったが、全体のまとまりに欠けた。バイトや後期試験との兼ね合いの中でもっと工夫が必要であると痛感している。1 月に入ってから小樽潮陵高校の山本先生にエルゴを見て頂いたり、北大医学部の漕手が小樽に来て一緒にメニューをこなすなど外部からの刺激も入れたつもりではある。ウエイトトレーニング指導の佐藤トレーナーも以前にも増して効果的なメソッドを伝えて下さった。水上シーズンの幕開けと共にその成果を表してくれることと思うが、男子漕手に関していえばエルゴトップとその下の者の実力がかけ離れているのが問題である。主将の上杉が 6 分 40 秒台を出してその下が 7 分 10 秒を切るか切らないかのラインに集中、1 年目二人に関して言えばまだそのレベルにすら到達出来ていない。一度調べた事があるが強いチームはエルゴの平均値が高いだけでなくトップとボトムの差が非常に小さい。商大においてもこの差をどれだけ縮められるかが大命題となってくる。上杉さんは特別凄いからなどと他の漕手が仰ぎ見てるようでは話にならない。2/22～23 には少し早めの春合宿(小艇による基礎固め中心、上杉と荒木は不参加)を一泊二日で見に行った。一年目は硬さがあるが皆基本的にはよく漕げている。フィジカル面での成長と合致した時が楽しみではある。唯一の女子漕手となった瀬尾はラストシーズンをシングルスカルにかける。故障と戦いつつではあるがエルゴとウエイトの強度を少しずつ上げている段階である。本番での集中力は高い。それまでにどこまでパワーを伸ばせるかが重要だろう。北大女子や後輩男子を仮想敵にして高みを目指してほしい。
　3 月下旬からクラブの存続をかけた新人勧誘期間に入る。昨年は試乗会に来る人数自体が既に少なかった。分母を増やすだけ増やさないと分子は増えない。ファーストコンタクトから情熱を持って当たることが不可欠と心得て欲しい。その後 4 月中旬からいよいよ本格的な水上練習がスタート。直近のレースは 6/8 の対北大戦、その翌週 6/14・15 が茨戸レガッタである。総力をあげて立ち向かっていきたい。

谷津の穴

連載第５７回



平成４年、自分が５年目で主務をやっていた時に発刊したこのキラーホエールタイムスも、今号をもって紙媒体としての役割を終えます。昨年 11 月の定時総会で議決された通り次号からはメール配信およびホームページ上での閲覧という形になります。発刊当時現役から OB・OG の皆様への情報発信といえばレース後の戦況報告と年一回の「しゃち」のみでした。そこでもう少し細かいスパンでレース結果だけでなく身近な現役の思いや息遣いみたいなものを伝える術はないものかと思い立ったのがこの小新聞キラーホエールタイムスでした。命名は岡村さんだったと記憶しています。小新聞ですから何でも盛り込んでやろうと、学長が変わった話とか学食の新メニュー、４コマ漫画を載せたこともありました。自分もコーチ報告とは別にこの連載『谷津の穴』を掲載し始めたのも、現場に携わる一 OB としての思いを伝えることで少しでも懐かしく思ってくれたり身近に感じてくれればという趣旨でした。とりあえず今回をもって一区切りとさせていただきます。紙からネットへの転換は経費削減が大きな目的ではありますが、今まで郵送で届くのを楽しみにして下さっていた皆様方には申し訳ない気持ちはもちろんあります。配信がどのようなスタイルになるかはこれから詰めていくところ(この連載もあっさり復活しないとも限りません)ではありますが、皆様方の声も反映させながらタイムリーな情報発信を行っていくつもりですので、今後ともよろしくお願い致します。

去る２月 22 日(土)、春合宿中の戸田において平成卒の OB・OG による交流会を開催しました。上は自分の同期の手塚から下は３年前に卒業した安楽まで総勢 22 名、そこに現役部員が加わって、大いに盛り上がりました。恥ずかしながら一番浮かれていたのは自分でしたが、世が平成に移ったのは自分が大学２年の時でしたから、平成卒に限定すれば自分の関わっていない代は無い訳で、浮かれてしまうのは自然の成り行きというものです。それにしても 22 名も集まってくれたのは驚きでした。彼らに今の現役部員と会わせたかったし、現役にも彼らが卒業後何年も経っているのに楽しそうに旧交を温める場面を見て欲しかった。結局この監督とかいう役目を担っていて一番の喜びは何かと言えば「人と人をつなぐ」という事に集約されます。

昨年の対北大戦で女子ダブルスカルが勝った時、伏篭で勝つのが

こんなに嬉しいものなのかと思いました。それ以上に退官前の江口先生に北大に勝つところをお見せ出来たのが嬉しかった。岸には自分と現役時代一緒に対校エイトを漕いだ坂本、自分がコーチ成り立ての頃の部員だった森井や山下、西村や奥山や若林、彼らからちょっと歳の離れた折内や女子マネの池田、藤永、石川、ぐっと現役に近い代である神田や千葉、横山や堂用達と、実に幅広い年代のOB・OGが集まって、同じように声を嗄らして声援を送っていました。それをつないでいるのが現役漕手の力漕なのかと思えば、自分のやってきた事も少しは役に立ったのかなと思えてこの上無い感動がありました。レースの後どうしても直接この勝利を伝えたくて唯一メールで報告したのが植西でした。彼女は漕手として入部しました。非常に上手だったのですが度重なる故障に泣き、最後の１年はやむなくコーチに回ったのです。その最後の年に入部してきたのが岩澤であり、植西の最後の仕事は当時唯一の女子漕手である１年目岩澤の指導だった訳で、植西にしてみれば自分の果たせなかった思いを岩澤に託して卒業していったのです（と自分は勝手に思ってます）。そんな岩澤が４年目にして北大に勝利するまでの漕手になった。自分の中でこれはやはり伝えない訳にはいかない。というか３年前岩澤が新人戦で準決勝進出した時に、植西は直に戸田でその場面を見届けたのに自分は戸田にすら行けなかった。それが悔しかったので、北大戦ではそのお返しをしたつもりでした。でも去年のインカレ準決勝進出を決めた敗復レース、自分は札幌で報告を受けたのに植西は有給をとって見に行ったというのです。やり返されました。でもこういう嬉しいバトルならなんぼやってもいい。この話は一つの例ですが、自分が思うつながりとはこういうことであり、こんなのがいくつも生まれるといいなと思うのです。交流会で22人のOB・OGと再会して、自分が知る平成以降に限って見ても商大ボート部は変わり続けているなと思いました。しかし人そのものはそんなに変わっていないと思います。よく学生の気質が変わったなどと言われますが、いつの時代も年長者はそう感じる訳です。時代や環境、世相など移ろいやすいものの中で、本質的な変わらない価値観というものは確固として存在すると今回改めて感じた次第です。

交流会の翌日、羽田に向かう寸暇を惜しんでくにやに寄り、キラーホエールRCの皆さんの昼食に飛び入りさせて頂き、西澤さん、中井さん、但野さん、北原さんといった先輩方ともお話しました。他大学のOB・OGも交えていまだにオールを握っている皆さんの楽しそうな姿は、現役時代とはまた違ったローイングの楽しさを実践していらっしゃるようで、大変素晴らしいと思います。商大ボート部後援会の屋台骨を担って下さっているこの諸先輩方と、今回集ま

ったような若手が新しい形で交流を進めていければ、というのが次の狙いではあります。自分ももう少しは現場に携わることになると思われます。今しばらくジタバタにお付き合い下されば幸甚です。

差し入れのお礼

春合宿期間中に、戸田に足を運んでいただいた OBOG の皆様より差し入れを頂きました。ありがとうございました。この場を借りてお礼申し上げます。

手塚　真弓様(H4 卒)　文房具
北尾　洋一様(H12 卒)　お菓子
安楽　瞬様　(H24 卒)　果物
スポーツドリンク
キラーホエールローイングクラブ様
お菓子
海鉾さん(現４年生)　お菓子

お礼

２月２２日(土)に戸田で行われた懇親会にて OBOG の方よりたくさんの後援会費を戴きました。戴いた後援会費は合計で**１８万５千円**でした。
主にこれからの新人勧誘活動費や器具の修理、買い替え等に当てていきたいと考えております。
今後ともご支援、ご声援のほど何卒よろしくお願い致します。
本当に、ありがとうございました。
現役部員一同より、この場を借りて深くお礼申し上げます。

後援会費について

後援会費は、原則として１年で¥10,000 の定額です。¥10,000 以上の金額をいただいた場合も、後援会費としてお預かり致します。後援会費はほぼ全額が現役部員の活動援助金として充てられますので、できる限り多くの皆様のご協力をお願い致します。（尚、後援会会則に則り、満年齢 65 歳以上の会員の方・既婚女性の会員の方は原則後援会費は免除扱いとなっています。）

後援会費は、日本信販の自動引落サービスをご利用できます。できる限り多数の OB の方々がご加入下さいますようお願い致します。ご加入方法及び引き落とし口座の変更につきましては、現役会計(瀬尾玲美)か担当の平成 10 年卒佐藤公洋までお問い合わせください。

連絡先　新４年目　瀬尾　玲美
TEL　080-1865-1192

✿個人情報保護の取り組み✿

後援会会員の方々には、小樽商科大学漕艇部の活動に必要な情報として、お名前・連絡先・勤務先などの個人情報をご提供いただいております。小樽商科大学漕艇部では、ご提供いただきました個人情報につきましては以下のように取り扱います。

・会員の方々の個人情報の利用については、小樽商科大学漕艇部の活動(後援会誌『しゃち』や『Killer Whale Times』の発送など)の範囲内での利用に限定します。
・ご自身に関する情報の訂正・削除などのご依頼があった場合は、特別の理由がない限り対応をいたします。
・会員の方々の情報保護が確実に実施されるための継続的な改善を行い、適切に管理いたします。

ご意見やご提案等がございましたらお問い合わせください。今後ともよろしくお願いいたします。

連絡先　新4年目　上杉　昂也
TEL070-5048-45311
Mail: rowing1937@yahoo.co.jp

卒業生特集号

3月18日(火)本学で卒業式が執り行われました。
今年の我がボート部からは2名が卒業しました。
卒業した4年生は入部当時5名でした。2年生になった時には3年生がいなく、3年生になった時はすでに最上級生という特異な状況でした。しかしそんなことに関係なく、いつも部を良い方向へと引っ張って行ってくれました。残念ながら、個々の事情により4年生のインカレ前に3人になってしまいましたが、つい先日も5人集まって朝まで飲むほどの仲です。さて、ここで気づきましたか？3人残ったのに卒業したのは2人。あと一人はどこへ行ったのでしょう？
元主将、荒木さん(通称のすけさん)はとりあえず、もう一年いるそうです。ボート部にどうしてもあと一年は居たくて、単位の取り方を工夫したみたいです。

また、今年で長年ボート部の顧問であった江口修先生(フランス語の先生)が退官されます。茨レガや対北大戦の際には応援に駆け付けてくださり本当にありがとうございました。そして、お疲れ様でした。機会があればぜひ商大のボートを見に茨戸までいらしてください。

では、卒業した2名を紹介します。

Mika Iwasawa

岩澤　実茄(いわさわ　みか)さん

**新人戦・インカレで女子ダブルで準決勝に進出し、対北大戦で勝利を修めるという偉業を成し遂げました。
実茄さんがいなければ今のボート部はなかったといっても過言ではないでしょう。実茄さんの笑いのセンスは部内いや商大一です!!!**

←写真は昨年のインカレ。右は整調の森葉弓美(2)

Hirohumi Kaihoko

海鉾　洋郁(かいほこ　ひろふみ)さん

**ボート部で一番パワーがある“ぼこさん”。そのパワーを活かしてとても力強い漕ぎを見せてくれました。
なんでもおいしいと残り物までいっぱい食べてくれたぼこさんはマネージャーの人気NO.1です!!!**

写真は一年生のときのぼこさん。→

conguratulations

←左から岩澤さん、荒木さん、海鉾さん