

# THE KILLER WHALE TIMES

H30 インカレ号

皆様いかがお過ごしでしょうか。こんにちは、2年目タイムス班の田畑です。

去る9月6日(木)～9日(日)に戸田ボートコースにて全日本大学選手権大会が開催されました。地震の影響により1年目と新人トレーナーは戸田に来ることができませんでしたが、商大からは男子舵手付きフォアが1艇無事に出漕しました。強豪クルーがひしめく中、予選では立教大学との接戦を制し2着になるなど練習の成果が見える部分もありました。惜しくも敗者復活敗退という結果でしたが、年々全国レベルの相手でも良いレースが出来るようになってきていると感じます。来年度こそは男女共にインカレ準決勝進出を果たせるように頑張ります！

また今大会をもって4年目が引退します。明るく楽しく部を引っ張って行ってくださりありがとうございました。3年半お疲れさまでした！

そして最後に応援して下さったOBOGの皆様、並びに氏家コーチ招聘等のご支援をして下さった後援会の皆様、本当にありがとうございました。



# RACE RESULTS

○男子舵手付きフォア

C:西谷昇馬(2) S:鈴木健太(4) 3:末吉祐馬(3) 2:荒井隼人(2) B:後藤樹紀(3)

## 予選

Race No: 50							
発艇時刻: 09/06 14:42				組別: 予選H組			
順位	クルー	500m	1000m	1500m	2000m	レ	Qualify
1	早稲田大学	01:38.82	03:23.56	05:08.09	06:48.01	3	→Semi-Final
2	小樽商科大学	01:40.84	03:26.70	05:16.37	07:06.38	2	
3	立教大学	01:41.38	03:29.68	05:22.13	07:06.91	5	
4	防衛大学校	01:49.67	03:41.11	05:32.11	07:21.04	4	
						1	
						6	

## 敗者復活戦

Race No: 103							
発艇時刻: 09/07 13:58				組別: 敗復F組			
順位	クルー	500m	1000m	1500m	2000m	レ	Qualify
1	同志社大学	01:41.61	03:28.09	05:18.26	07:03.45	3	→Semi-Final
2	滋賀大学	01:48.62	03:37.42	05:31.54	07:20.54	2	
3	小樽商科大学	01:48.39	03:39.64	05:32.76	07:23.38	4	
						1	
						5	
						6	



# COMMENT

## 【対校クルーより】

### OCOX 西谷昇馬(2)

インカレで cox をやらせて頂いた 2 年の西谷です。

予選は斜め成分がややある順風で、コンディションとしては悪くありませんでした。隣には早稲田大、立教大と強豪校がいる中のレースでしたので、前日から今日が勝負だと気合を入れレースに臨みました。

スタートから 300m までのハイピッチはまずまずの出来で、早稲田に出遅れることなく追従し、その後 500m までほぼ半艇身ほどの距離で捉えることができました。

コンスタントを r34 でキープする予定でしたが、最初のいいリズムをキープして 1000m までは r35-36 でスピードを乗せることに成功。今までの練習の成果を感じることができました。

しかし 1300m 付近から徐々にリズムを崩していき、早稲田には 3 艇身ほどつけられ、差をつけていた立教には迫られる形となり、予定より早くスパートを入れてしまいました。

リズムを崩した時に素早く気づいてコールを挟めれば良かったなと思います。

ラスト 250m は漕手が死ぬ気で漕いでくれた結果、なんとか立教には追いつかれず 2 着となりました。



敗復は予選とは違い横風の強いレースでした。特にスタート付近はバウサイドから強い風を受けスタート方向を上手く定めることができないような状況にあり、スタート直後に舵を大目に切ることになりました。

300m までのハイピッチで予選のときよりスピードを乗せることができず、隣のレーンにいた同志社大には 2 艇身弱出られ、その奥にいた滋賀大と並ぶような形でした。

500m を過ぎ、足蹴りを入れたのですがそのまま上手くレートが上がらませんでした。1000m で滋賀大にも 1 艇身近く出られ、少し焦りもありましたがシートを大きく使っていくことを強調し、全員で意識できたと思います。中々レートは上がらず、続く 1500m で足蹴りを入れて、350m 付近でスパートを入れました。ここでレートは 36-7 まで上がり、ダブルスパートで r38 を作ることができましたが滋賀大もスパートを入れてきて、残念ながら逃げられてしまいました。

最後は予選のときより上げることが出来ましたが、やはり前半でいいリズムを作ることができなかったことが敗因に繋がったと思います。まずスタートからの 500m でどこまで上げていけるかが課題だなと感じました。

インカレ期間では氏家さんにコーチして頂き、自分たちの漕ぎを改善して頂きました。それを活かして、これからはフィジカル面を改善していきたいと思います。

これからは来年に向け、氏家さんから教わったことを後輩に伝えるべく cox として頑張っていきたいなと思っています。応援して頂きありがとうございました。

### ○3番 末吉祐馬(3)



3年目漕手の末吉です。今回のインカレではフォアの3番を漕がさせていただきました。インカレへの出場が今回で2度目ということもあり、かなり落ち着いてレースを迎えることができました。

昨年のフォアでは唯一の2年生だったこともあり、自分のことで精一杯で上級生についていくのがやっとでしたが、今年は5人中3人がインカレ初出場ということもあり自分が引っ張っていかなければという自覚を持って漕ぎました。

目標の準決勝進出には届かずという結果ではありましたが、昨年よりも確実に進歩し、確かな手応えを感じることでできたレースでした。特に昨年も同じ組であたった立教大学に予選で競り勝つことができたのは、クルーとして大きな自信になったと思います。

今後の課題として特に目立ったのは最後の500mでしょうか。ラストスパートが他大学に比べると今ひとつ上がりきらない部分があるので、もっと無理矢理レートを上げスピードを出す強引さが必要だと感じました。

インカレナイトにて、他大学の人たちからも「小樽さん去年とは全然違ったね」といったことを言っていました。努力が成長に繋がることは非常に嬉しいです。ただ目標に届いていない以上、より一層努力するか、努力の仕方を見直すかしないといけません。来年こそ準決勝行けるように頑張ります。応援ありがとうございました。今後もよろしくお願い致します。

### ○2番 荒井隼人(2)

今回対校フォアの2番を漕ぎました荒井です。

今年はインカレまでの約2週間で東大でヘッドコーチをなさっていた氏家コーチを招聘し、指導をしてもらいました。

漕ぎ方だけでなく艇やオールのことなど自分たちが気にしていなかったことをいろいろと教えてもらうことができました。U.T.を中心に練習していたのですが漕ぎ方を変えたことによりバランスを崩すことが増えかなり苦戦しました。500mや2000mの計測を何度かやってみたもののタイムが上がる気配はなく、寧ろ悪くなる一方でした。戸田に着いてからもがっつき練習をし、正直かなりしんどかったです。他の学校のクルーを見るとかなり仕上がっていたのでとても不安でした。



結果を知っている人は分かると思いますが自分たちの課題は後半の1000mです。スパートもほとんどかかっていません。そこを改善できれば戸田のクルーとも戦えると思います。ただ簡単には改善できません。練習あるのみです。

2年でインカレに出場出来たことはとてもいい経験になったと思います。来年再来年もセレクションで勝ち上がりインカレ準決勝進出の瞬間を船の上で味わってみたいです。

応援ありがとうございました。

### 〇バウ 後藤樹紀(3)



こんにちは。3年目の後藤です。

9月6日～10日にかけて行われたインカレの感想を書かせていただきます。

今年度はインカレ1週間前から期間中にかけて氏家さんにつきっきりでコーチングしていただきました。

乗艇技術はもちろんのこと、オールや船のリギングに関する事など今まで知らなかった知識を教えていただき吸収できました。

練習については漕ぐ距離はほとんど変わりませんでしたが充実した中身が濃いトレーニングになったと思います。

本番のレースについては予選、敗復共に大きなミスはなく漕げたと思います。特に予選は1000mまではレートも大きく落ちず通過タイムを見てもかなりいい漕ぎが出来たという印象です。しかし、スパートで上げきるという当初からの課題をクリアできなかったことは残念でした。レートを上げるためにシートスライドも頑張るということは今まで意識してこなかったため難しい部分もあったと思います。

氏家さんはボートは準備のスポーツだと常々おっしゃっていました。2000mのトライアルに向けては1ヶ月の練習計画を立てるそうです。僕も今後の大会やタイムトライアルに向けて準備にかかる時間と質をより一層高めていきたいと思います。

### 【4年目マネージャーより】

#### 〇池田有沙(4)

インカレを終えて

今年のインカレは私にとっては最後だった事もあり、特別な思い出です。

戸田遠征の期間を通して昨年までとは違う心境で過ごしていました。

レース直前は見ているだけなのにとても緊張しましたし、予選で他の大学と競るレースをしているのを見て感動して泣いたりもしました。

最後のレースが終わった時は明日になったらまた普通に練習が始まりそうな気がして、終わった実感がありませんでした。



目標としていた準決勝進出は達成できませんでしたが、マネージャーとしては納得して引退できるレースを見せてもらいました。

ボート部では色々な事がありましたが、終わりよければ全て良しで今は全てが良い思い出です。ボート部の一員として過ごす事ができて良かったと思っています。

最後になりますが、OB・OGの皆さまには新艇購入の件をはじめ、昨年から2年続けてプロコーチを呼んで頂くなど多くのご支援を賜り本当にありがとうございました。

#### ○藤村園子(4)

1年生の時は、茨戸とは比にならないクルーの数、応援や伴走の多さに圧倒された記憶があります。

当時、戸田でのレースを見て「自分が現役のうちに商大が準決勝、決勝に進む姿をみたい」と、強く思うようになりました。

正直、レースの発艇直前になると「他のクルーとせってる姿が見られればそれでいい」と弱気になってしまうのですが…。

今回も残念ながら予選、敗復で敗退となってしまう、ずっと願っていた夢が叶うことはありませんでした。ただ、予選の時にドキドキハラハラしましたが、立教のスパートを逃げ切る姿を見ることが出来て、私は満足しています。

今回インカレをもって引退となりますが、長いと思っていた3年半はあっという間でした。先輩達が居なくなってからは1年生ながら同期マネージャーと試行錯誤してエッセンに新メニューを増やしたり、冬練期間にエルゴとウエイトの講習をして頂いて私達も声かけ出来る様にしたこともありました。

楽しいことも大変なことも、ボート部でなければ経験出来ないことばかりで、中身の濃い時間を仲間、たくさんの先輩方と過ごすことができました。多少逃げた事もあったような気がしますが、辞めずに、最後まで続けて良かったと強く感じています。

後輩たちには、大変な練習や役職仕事も乗り越えて、レースでの「勝利」をたくさん経験してほしいなと思います。

3年半ボート部に所属していて、たくさんの方にお世話になりました。本当にありがとうございました。

#### 【主将より】

#### ○鈴木健太(4)

「最後の大会」を終えて

インカレが終了し2週間程経過した今、書かせていただきます。

今年のインカレの結果、

また私自身、大学4年間を過ごしたボート部での時間に大変満足しており、心の底からやり切ったと思っています。



その理由として多くの時間を部活に捧げてきたことやボートを漕ぐことが好きだったなど多くの理由があると思いますが、一番の理由として「ボート部を通じて数多くの葛藤が私自身においても、チームにおいてもあったから」だと感じています。

大学4年間、ボート部として活動をしていく上で多くの問題がありました。特に同期は半数以上退部し、後輩も多くが辞めていき、大会でも大した結果を残すことが出来ませんでした。そうした中で自分自身が部活を続けている意味や意義を繰り返し問い続ける日々を過ごしてきたことが最終的には自身の充実にも繋がったのではないかと考えています。

最後の大会となった大学選手権においては、再び予選敗退という結果に終わってしまいましたが、繰り返し述べますが私は満足しています。

来年度、2，3年を中心にチーム運営が進みますが同じく個人一人ひとりが葛藤を抱えることが多いと思います。

その中で、お互いが抱えている思いを共有しながら（私の代ではできませんでしたが）大会での好成績を目指してほしいと思います。

また私が主将となった中で、自分のやりたいようにやらせていただいた谷津監督はじめ、同期で残った数名には感謝したいと思います。



# 監督兼ヘッドコーチ報告

監督 谷津法彦（平成5年卒）

☆全日本大学選手権について（H30年9月6～9日）

去る9月6日(木)から開催されたインカレに、今年も男子舵手付フォアが参戦した。メンバーは北大戦と変わらず、S. 鈴木(4)、3. 末吉(3)、2. 荒井(2)、B. 後藤(3)、C. 西谷(2)という布陣。僅差で悔しい思いをした対北大戦の後、動画を観ながら今後の課題を抽出。フィニッシュの押し切りの強化、中盤でのレート落ちを防ぐ為の持久力の強化、特にハイレート下での漕ぎ込みの必要性を皆で共有した。

実は北大戦の前の7月に艇庫にお越し下さって練習を見て頂いた元東大ボート部ヘッドコーチ・氏家さんに、インカレ前の茨戸と戸田で正式に臨時コーチとして練習を見て頂く事になった。定期戦後、すぐに動画を送ってアドバイスを頂きながらの練習が出来た。特にフィニッシュでポーズを入れる練習を多用、ワンストロークの精度と強度を高める事に注力した。氏家さんが来られてからの詳しい練習内容は現役部員の報告に譲るが、戸田に入ってから調子は上がったようである。しかし結果的にはその指導を活かしきる力が足りなかったということであろう。

艇庫での全体ミーティングに呼ばれ、来年度の監督を依頼され、承諾した。新艇とプロコーチの指導を活かしてインカレで結果を出す為に、練習内容もそうだが、まず組織のあり方から考えていく必要があるであろう。

鈴木前主将の時には思うところあって学生主体のクラブ運営をして欲しくて、自分としては今までに無いくらい口も手も出さない1年だった。鈴木には苦勞をかけたかなと思うが、それでも皆よくやってくれたと思う。これを踏まえて2019年はもう少しバランスのとれた関わり合いが出来る気がしている。

この一年、何かとありがとうございました。2019年もよろしくお願い致します。

ご意見・ご感想は下記までお願いします。

[n\\_tanitsu@yahoo.co.jp](mailto:n_tanitsu@yahoo.co.jp)





# 今後の大会日程

9月21日(金)～23日(日) 北海道ボート選手権大会

10月8日(祝) 札幌市民レガッタ (茨新)

10月21日(日) マシンローイング大会

11月9日(金)～13日(日) 全日本新人選手権大会

## 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の方々を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(藤村園子)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。振込先はこちらとなっています。

ゆうちょ銀行 店名・店番:908  
口座番号:1532438 (普通預金)  
北洋銀行 店番:341  
なまえ:オタルシヨウカダイガクソウ  
口座番号:3657349  
取引店:小樽中央支店

連絡先: 会計 2年目 荒井 隼人

TEL: 080-3571-6710

MAIL: ft\_madrid\_0626@icloud.com

## ❖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・配信など)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。今後ともよろしく願いいたします。

連絡先: 主将 3年目 末吉 祐馬

TEL: 080-8290-0129

Mail: rowing1937@yahoo.co.jp