

第24回

育友会奨励賞表彰式



学生が自らの行動や成果を3,500文字以上にまとめて応募する育友会奨励賞の受賞者が決まりました。今年度は32件の応募があり、育友会奨励賞選考委員会による審査の結果、20件が育友会奨励賞に選ばれました。12月16日(土)には神田キャンパスで表彰式が開催されました。

↑前列左から松木健一理事長、佐々木重人学長、受賞者を挟んで小海祐資育友会長、廣石忠司育友会主任教授

個人

日本一までの道のり ～全日本学生カヌースプリント選手権 シングル種目30年ぶりの優勝～

経済学部現代経済学科4年 齋藤慎太郎

※22～24頁に
作品掲載



2年次のインカレでは決勝に進めず、取り組み方を変えるきっかけになりました。目先の結果を意識するのではなく、4年次のインカレを見据えて課題設定しました。カヌーのことを24時間考えて生活し、考えたことを練習で試し、課題を着実に克服することで、インカレ優勝という目標を達成できました。

講評 全日本学生カヌースプリント選手権、専修大学でシングル種目30年ぶりの優勝というとてもいいニュースです。成功への道筋一つ一つに根拠があり、結果を残すことに対して裏づけや研究に努力を惜しまない姿が立派だと思いました。カヌーのことを日々考え挑戦し続け、仲間や家族の応援もあったからこそ勝ち取ることができた優勝だと思います。素敵な青春の1ページを見せてもらった気がしました。

意思あるところに道は開ける ～春から東大で～

経済学部生活環境経済学科4年 馬伊芝



3年次に大学院へ進学を決め、まずTOEFLで92点を取得、その後、計量経済学等を独学で学び、4年次からは毎日8時間以上勉強して東大に合格しました。学問において更なる深化を図り、将来のリーダーシップの一翼を担う準備を進める覚悟です。卓越した成績を収め、社会に貢献できるスキルや知識を身につけ、成長することを約束します。

講評 東大等の大学院受験に向け、外国人というハンデを乗り越え、更なる高みを目指した奮闘努力の跡がうかがえます。合格という結果を得られたことに敬服致しました。この経験がこれからの人生の礎となり、幾多の困難にも打ち勝てることを期待しています。計量経済学の研究者としての道を進まれるとのことですので、確率論・統計学の分野の勉強も頑張っただけであればと思います。応援しております。

メキシコでの経験と今後のビジョン

経済学部国際経済学科 2年 太楽岳斗



私は幼い頃から NGO 活動に携わりたいと思っていました。大学の授業の一環で経済格差が激しいメキシコに赴きました。特に印象的だったのはストリートチルドレンです。彼らに直接会ったことで、心の底から救いたいという感情が沸き起こりました。今後は大学の学問をより深く学んで、彼らを救う策を導き出したいと思います。

講評 志高く日本を飛び出して、貴重な体験をされましたね。「救おう」「助けよう」という想いを胸に訪れたメキシコで、子供達と接する中で、“教え・学び”がたくさんあったようです。そして、『人のために生きられる人間』という今後の方向性をはっきりされたのだと感じます。必要なモノを与えるだけでなく、子供達が自立できるための支援や活動に期待します！

商店街と学生の協働方法を学ぶ

～ボランティアで助け合う形を成形する～

経営学部ビジネスデザイン学科 3年 秋山寛太



川崎市多摩区在住なら誰でも参加できる学生団体を立ち上げました。第23回民家園通り商店会夏祭りの運営サポート、環境美化のボランティア活動を行いました。学生団体の名称は「STT」で、(S)専修大学と(T)多摩区の(T)助け合いが身近になることが目標です。飲食店の雇用問題の解決にも協力しました。

講評 「支え合うこと」をコンセプトに掲げ、複数の活動に取り組みられました。それぞれの活動には問題点がありましたが、知恵を出し合い、「チームで働く力」で実践に移し、実績を上げました。この経験は、社会に出てからも役に立つと思います。今後の展望として掲げていることも成功するものと確信しております。これからの人生においても支え合いの精神を持って歩んでください。

小説の執筆と投稿を続けた1年の軌跡

文学部日本文学文化学科 2年 道谷美伶



大学入学後から小説投稿サイトに每日一話ずつ投稿を続けています。私は小説に救われました。だから小説を書くことで、あの頃の私と同じような辛さを感じている人の心に寄り添える作品をこれからも書いていきます。今はゼミでもたくさんの意見やアドバイスをいただいて成長している最中です。明日笑顔になれる作品を目指して日々精進します。

野球少年が世界へ挑戦

経営学部経営学科 3年 中村哉太



小学生の頃病気になる、大好きな野球をできないと言われてきましたが、諦められませんでした。中3からまた野球ができるようになりました。大学では準硬式野球に打ち込みました。沢山の方々に支えられ、今があります。感謝の気持ちを忘れずに、夢に向かって進みます。その第一歩として海外留学に挑戦したいと思っています。

講評 変わらず持ち続けた野球への思いが、将来への扉を開いたことに感動しました。大好きな野球をしたい気持ちを持ち続け、難病を克服し、再び野球ができる身体になり、大会でもチームに貢献されました。一度は断たれた甲子園という夢の舞台でのプレーが、今になって叶ったのは、決して偶然ではなく必然のように思えます。海外での暮らしを経て、日本へ戻ってからの活躍も楽しみです。

実践的学びに徹した大学4年間の総括

～コロナショックを乗り越えて～

商学部マーケティング学科 4年 竹村 結



ゼミ、サークル、課外活動と挑戦に溢れ、実践的学びに徹した大学4年間で過ごすことができました。これらの経験から、課題を多角的に捉え仮説検証を行い、解を導くことの難しさ、アイデアを形にすることの楽しさ、外の世界に出て価値観を広げることの重要性を学びました。

講評 「何事も経験として楽しむ」という境地にたどり着けたのは、ゼミ・サークル・課外活動で実践的学びを重ねると心に決め、やり抜いたからだと思います。取り組みの原動力は、コロナ禍での焦りだったかもしれませんが、学びが存在するかもしれない場所に気づく優れた感性、そこに飛び込むチャレンジ精神を持ち、マルチタスクを管理し、4年間で成し遂げたことに感服しました。この学びを社会で生かし、更に成長されることを期待します。

講評 週6日、小説を投稿し続けること、それに加え、小説を広めるため慣れない SNS を利用してフォロワーを増やす努力もされるという、努力をする才能に恵まれた方なのだと思います。時には体調不良で読者を待たせてしまうことがあっても、そこで途切れさせず続けることは、誰にでもできることではないと思います。「誰かの心に寄り添える物語を発信することが目標」とのこと。書くことを続けていけば、より多くの人の心に残る素敵な作品を生み出していけるとと思います。応援しています！

失敗をバネにして挑戦した学生生活

～ラクロスと留学から得たこと～

文学部歴史学科 4年 吉田 悠人



大学受験での失敗を契機に、ラクロスと留学に挑戦し、「恐れず新しいことに飛び込む力」を培いました。ラクロスでは、全国の選手が集まる練習会に参加するなどして、勝率上昇を成し遂げました。留学では現地のラクロスチームに参加し、放課後に毎日先生と会話して語学力向上を図り、1学期のクラスでawardを獲得しました。

講評 大学入学後、自分をみつめなおし、大学生生活を充実させたいという思いで、スポーツに打ち込み、そして留学を経験するという行動力が素晴らしいと思います。失敗や挫折を経験し、コロナ禍で様々な困難が立ちほだかり、苦勞しながらも努力を惜しまず挑戦続けた4年間は立派です。この4年間で身に付けた「恐れずに新しいことに踏み入れる力」で、更に成長し続けていくことを願っています。

Kanofy の音楽を世界へ

～音楽家として生きていくこと～

文学部英語英米文学科 2年 中島 佳音



アーティスト名 Kanofy(カノフィ)として EDM というジャンルの音楽を作曲し、Spotify や Apple Music などの音楽メディアを通じて世界に向けて発信しています。今では、海外のアーティストたちとコラボレーションをしてよりグローバルに活動をするようになりました。海外メジャーデビューを果たすために、日々作曲に励んでいます。

講評 音楽の新しい世界を伝えてくれるこの作品を、大変楽しく読ませていただきました。音楽家として、クラシックの素養や、厳しい反復練習、沢山の音に触れる素地が必要なこと。また、制作の過程においては非常に明確な完成のイメージがある、というお話も驚きでした。心地良く綺麗な音、佳音さんのお名前通り、これからも世界中を素敵な音で満たしてください。

専修大学レスリング部で学んだこと

文学部英語英米文学科 4年 笠井 梨瑚



6歳からレスリングを始め、大学4年で全日本学生選手権で準優勝、全日本女子オープンで優勝することができました。日々指導して下さったコーチや支えてくれている母のおかげです。4年間で何度も壁にぶつかり辛い時もありましたが、思い返せばいい思い出です。来年度からは、社会人としてレスリングでの経験を活かし、どんなことでも粘り強く頑張っていきたいと思います。

講評 幼少からレスリングを始め、怪我や試合の挫折を味わいながら、専修大学のレスリング部では、男子に混じってひたむきな努力を重ねてこられました。感謝の気持ちで誠実に競技に向き合い、再び全国優勝を勝ち取った、強く美しい心の軌跡を読ませていただきました。天皇杯での全国優勝を祈ります。

大学生にしかつけない映画がある

～存続の危機にあった映画研究同好会は
いかにして復活したか～

文学部歴史学科 3年 白井 泰平



衰退し、飲みサーと化していた映画研究同好会(映研)は、コロナ禍で完全に活動を停止。存続が危ぶまれる中、映画を愛する学生が立ち上がり、自分たちで映画を作り、映研の復活を目指しました。しかし、不足する資金と人員、逼迫するスケジュール…私はOBや友人の力を借りて、映研史上最多ロケに挑みました。

講評 専大唯一の映画製作サークル「映研」。筆者は小学生時から映画製作への志を持ち、大学では映研に入ろうと決め2021年の春に入学するも、映研の活動はコロナ禍で実質休止状態。2022年の夏にやっと活動再開し、先輩の撮影を契機に、自分も!との思いが湧き上がってからは、怒涛の展開でしたね。脚本・監督・編集等、仲間と協力しながら全て担い、資金や時間も不足する中、作品を完成されました。映画作りに注ぐ情熱に感動しました。



大学生活の成長記録

～難聴である私が2年間で挑戦したことと学んだこと～

文学部環境地理学科3年 鈴木梨子



1年次にも育友会奨励賞に応募させていただきました。その後の2年間で手話を覚え、幅広く組織に属し、聴者の大会でデフテニスの普及活動を行いました。「難聴」は触れてはいけないものと思わないで、皆さんに気軽に聞いて欲しいです。それが私にとっても学びになり、励みにもなります。

講評 世界デフテニス選手権での3個のメダル獲得おめでとうございます。作品中に「感謝」という言葉を繰り返し述べられており、「当たり前のことを当たり前であると思わない」ことを意識し、ご自身と向き合い、他者への理解を深めながら、常に新たなチャレンジを続けてこられている鈴木さんの実直なお姿に、心から敬意を表します。2025年の東京デフリンピックでも更なる飛躍をお祈りしております。

挑戦を続けた大学生活

～多くの人に支えられて得た経験を通じて学んだこと～

文学部環境地理学科3年 徳本雄也



大学生の間に様々な経験をしたと思いました。アルバイト、専修リーダーシップ開発プログラム、地元のはたちの集い(旧成人式)の運営、専修大学鉄道研究会の会長の経験を通して、自分が誰かの支えによって生きていることを理解し、自分も他人を支えられる人になりたいと考えるようになりました。

講評 様々な経験を通して、この上ない財産を手に入れましたね。今後の人生を左右する出来事ではありませんでしたか？問題を解決していくたびに、徐々に何が一番大事なことか分かってきたのが読み取れました。報酬のないボランティア活動をする上での難しさを知り、まとめていく力を身に付けたことは、社会に出たときに大きな武器になるはずですよ。その根底にあるものは互いに感謝し合う関係の構築にあると思います。

挫折がかけがえのない経験に変わるまで

～その経験から得られるものは計り知れなかった～

文学部ジャーナリズム学科2年 茂木美穂



CMの原稿を作ることに心が折れかけましたが、やるだけやりたいと思い、辛くとも真剣に作り続けました。プロジェクトでは誰も目に留めなかった私のCM原稿を、コンテストにこっそりと個人的に応募したところ最優秀賞を取りました。作品になるまでのことや、懇親会で関わった人々から得たことは大きな財産です。

講評 最初は楽しかったCMの原稿執筆が次第に苦しくなってきたゆき、自暴自棄になりかけながらも、そこから自分自身を見つめ直して気持ちを切り切り、挫折の壁を乗り越えてゆく姿が、背伸びすることのない表現で描かれており、読んでいてとても好感が持てました。「自分の作ったものが人の心に留まる」ことの嬉しさを知ってしまったあなたは、きっとこの先の人生でも挑戦する場面に臆することなく飛躍してくれることでしょう。

「おもかげパスワード」の研究

ネットワーク情報学部ネットワーク情報学科4年 村上あさひ



スマートフォンのパスワードを他人に盗まれてしまったり、ネットショッピング等でパスワードが分からなくなってしまう問題を解決するための研究です。「おもかげパスワード」は、人の顔の面影を手がかりに入力します。評価実験で十分な性能を示したことから、情報処理学会のコンピュータセキュリティシンポジウムにも論文を提出しています。

講評 セキュリティ対策において、パスワードを盗み見られたり、パスワード自体を忘れる問題に対し、顔の面影を手がかりにして画像を選択することでセキュリティロックを解くという非常に素晴らしい研究でした。開発者として今まで以上に大変な努力を要することと思いますが、実用化し近い将来セキュリティの一つとなることを心待ちにしています。あの長く複雑な文字列から解放される日もそう遠くはなさそうですね。



ゼロからの挑戦

学園祭出店サークル「ゼロイチ」

代表 法学部法律学科3年 岩澤 楓



これからを担う大学生には、頼もしく道を切り開いてほしい。そのためには、大学4年間で何を体験すべきか。それを問い続けて、私は学園祭出店サークル「ゼロイチ」を立ち上げました。しかし、その道のりは決して順調ではなく、多くの挫折と困難を繰り返しながらここまで前進してきました。

講評 4年間で何をやればいいのか、どんな経験をすべきなのか。共に挑戦する仲間を求め、自ら立ち上げた「ゼロイチ」。平易で簡潔な文章ながら、心にささるフレーズがたくさんありました。学んだことをアウトプットできる場、失敗を繰り返せる場、共に乗り越える仲間を作る場が学生には必要なのだと思います。とても共感できました。「大学一魅力的なサークル」になる目標が早々に達成されるよう、心より応援しています。

中山間地域における古民家再生を通じた憩いの場の提供と関係人口の創出

経営学部森本ゼミナール イベント班

経営学部経営学科3年 篠原 怜那 ※代表の経営学部ビジネスデザイン学科3年 丸山佳奈さんの代理で出席。



日本の過疎地域、特に中山間地域では、コミュニティ機能が低下し、存続すら危ぶまれます。このような地域の問題を解決し、住民のコミットメントを高める策の一つとして、古民家再生による活性化が目指されます。私たち森本ゼミでは新潟県南魚沼市の辻又で古民家再生による活性化策を実践し、その効果の考察をしました。

講評 大学の学びを地域活性化に役立てているところに、専修大学の建学の精神「社会に対する報恩奉仕」を感じ、それを授業として実践している様子に感銘しました。町おこしによくある「経済、定住人口、アメニティ」に加え、「精神的安寧」に着目した点は新しく、大学での学習の成果も強く感じます。森本ゼミの活動が地域社会活性化のモデルとなり、同様に過疎化に悩む地域の活性化のヒントとなることを祈念いたします。

地域コミュニティ活性化を図る情報テレビ番組の制作 ~川崎・横浜 CATV局「YOUテレビ」 「かわスキ-街歩き学生情報バラエティ」を通じて~

フォーチュン映像制作プロジェクト 代表 文学部ジャーナリズム学科3年 森本夏未



学生だけでテレビ番組の制作を行いました。学年をまたいだ人員で構成されている横断的なチームです。活動を通し、番組制作に関する知識、ノウハウ、技能を習得しました。取材を通して地域への理解を深めました。コロナ禍での対面取材でしたが、諸々の悪条件を乗り越えて、放送局での放送水準に堪える番組を納品してきました。

講評 ゼミのプロジェクトとしてスタートし、毎年地域密着の番組制作を継続することでまちづくりに貢献している素晴らしい活動だと思います。番組作成にあたって、構成から取材のアポ取り、編集まで苦労しながら経験を積み、住民の方々とも触れ合い、街を盛り上げていることは、地域の方々にも頼もしい存在となっていると思います。是非、今後も地元の大学として関わり続けてください。

こども食堂への挑戦

専修大学専用学生寮（白山）RA

代表 法学部法律学科2年 鈴木優珠輝



私たちは専修大学専用学生寮（白山）にて、地域との繋がりを得ること、孤食の解消に繋げることを目的に、こども食堂を開催しました。それと同時に寮生からボランティアを募り、子供が大学生と遊べる「おたのしみルーム」も開催しました。多くの方のご協力・ご支援のもと無事に開催することができました。

講評 親元を離れ寮生活をしながら大学に通い、さらにレジデントアシスタント（RA）を引き受けて、後輩のお世話や寮の活性化など、所属する組織の向上に努める姿勢が素晴らしいです。地域に開かれた寮を目指し、大学生ならではのこども食堂を着想し実行に移す過程は容易ではなかったと推察します。ぶれない意志、それを伝達・共有するコミュニケーション能力の高さ、多くの協力者をコーディネートする力、イベントを冷静に評価する力が優れており、今後もさらなる活躍を期待します。

ミステラBOXで繋ぐ笑顔の輪

~謎解きで地球人もハッピーに!~

商学部マーケティング学科奥瀬ゼミナール DHC班

代表 商学部マーケティング学科4年 永久七海



私たちはゼミで商品企画コンテストに参加し、2022年4月から約8カ月間その活動に注力しました。SNSを通じて環境保全の輪を広げられるような通販配送箱の企画提案を行い、中間発表では21チーム中1位、最終発表では2位となり、審査員から高評価をいただきました。また学内では商学部長奨励賞も受賞しました。

講評 アイデアが面白い!通販ならではのドキドキやウキウキを、配送箱に仕掛けをすることで、増し増しに増幅させると感じます。また、実現させるためのプロセスも、アイデアを信じ、仲間を信じ、己を信じ、達成感もひとしおだと思います。自分が楽しんで、その楽しみが他の人に伝染したら…面白くなること、間違いなしです。

日本一までの道のり ～全日本学生カヌースプリント選手権 シングル種目 30年ぶりの優勝～

経済学部現代経済学科4年 齋藤慎太郎

私は、全日本学生カヌースプリント選手権大会において専修大学体育会カヌー部では30年ぶりにシングル種目で優勝を果たしました。結果の詳細やこれまでの取り組みを報告する前に、まずカヌースプリントという競技がどういったスポーツであるかを紹介します。カヌースプリントはカヌー競技種目の一種であり、流れや大きな波のない川や湖に、長さ5m 20cm・幅50cmという細長い艇を浮かべ、9レーンまである直線コースを1レースにつき9艇で漕ぎ、如何に速くゴールするかを競う競技です。ボートとは異なり、艇と水を掻く道具が独立しており、1本のパドルで漕ぎます。また、ボートが後方に進むのに対し、カヌーは前方に進みます。更にカヌースプリント競技には2種類の種目が存在します。1つ目は艇に体育座りをして乗り、両端に水を捉えるブレードの付いたパドルを操り、左右を交互に漕ぎながら前進させる「カヤック」という種目です。2つ目は、艇に片膝立ちで乗り、片側だけにブレードの付いたパドルを操り、片側のみを漕いで前進させる「カナディアン」という種目です。それぞれ種目には、1000m・500m・200mの距離があります。今回私は、カヤックシングル200mで優勝を果たしました。

写真1がカヤックシングルです。とても幅が細く、バランスをとることが非常に難しいです。初心者は1、2カ月かけてやっとカヌーに乗れるようになります。中央にあるシートに腰掛け、体育座りをして漕ぎます。カヤックには1人乗りのカヤックシングル(K-1)、2人乗りのカヤックペア(K-2)、4人乗りのカヤックフォア(K-4)があります。

私は、2023年8月22～27日に東京都江東区の海の森水上競技場において開催された第59回全日本学生カヌースプリント選手権大会において、カヤックシングル200mで優勝することができました。シングル種目において優勝することができたのは、専修大学体育会カヌー部としては、30年ぶりです。このレースでは、鹿屋体育大学や日本体育大学、立命館大学



写真1

などの強豪校の選手たちとのレースで競り勝ち、優勝することができたため、大変嬉しく思います。今回の結果は、私一人の力で掴んだものではなく、お互いに切磋琢磨しながら努力してきたカヌー部員たちや、どんな時も寄り添い応援してくれた家族など、沢山の皆さんに支えられ掴んだ優勝だと確信しています。私は毎日厳しい練習を共にしてきた部員たちと応援し支えてくださった方々にとっても感謝しています。ここで、結果を残すまでの取り組みについて記したいと思います。

私は2020年4月に専修大学に入学しましたが、新型コロナウイルスの影響により部員全員での練習は7月から始まり、全日本学生カヌースプリント選手権までは2カ月半しかありませんでした。大学生にどこまで通用するのか不安と期待が入り交じった気持ちで臨んだ初めてのインカレでは6位という結果で、目標としていた決勝進出を達成することができました。1年次で目標を達成することができたのは、コロナ禍で思ったように練習が出来なくても目標を見失うことなく練習を継続できたことと、全体練習が始まってから先輩方に必死で食らいつき練習できたからだと思います。2年次は、自信をもって大会に臨みましたが、準決勝で0.013秒差で競り負け、決勝に進出することができず、カヌー競技をこれまで続けて来た中で1番の挫折を経験しました。この大会が自分自身を変える大きなキッカケになりました。目先の結果にこだわった練習ではなく、長期的な結果を見据えた練習メニューを立て、最後のインカレで優勝するという目標を掲げ取り組んできました。ここからは2年次の冬から4年次までの2年間の取り組みについて記したいと思います。

2年次の大会が終了し、新体制での練習が始まる前に全体ミーティングを開きました。そこで個人・チームの課題と今後の目標設定・活動方針についてじっくり話し合いました。私の課題は、①1パドルで遠くへ進ませるテクニックを身につけること、②トップスピードを向上させること、③レース後半で失速しないことの3つが挙げられました。このように、部員それぞれが自分自身の課題を見つけ出し、克服するために一生懸命取り組むことで、部員全員のモチベーション維持に繋がり、密度の濃い練習を行うことができたため、有意義な時間であったと感じています。

ミーティングを終えると来年に向けた練習が始まりました。先ほど述べた課題の3つを克服するために行ったことを述べたいと思います。まず始めに、「①1パドルで遠くへ進ませるテクニックを身につけること」についてです。カヌースプリントでは、ただパドルを速く回せばよいのではなく、1パドルで遠く

ゴール直後
撮影：専スポ 相川直輝(文4)

へ進ませることが大切であり、1パドルで遠くへ進ませる、且つ、パドルを速く回すことでカヌーは速く進みます。そのため、重い水をパドルで取ることによって進む距離を伸ばすことができます。重い水を取るためには、がむしゃらに強く漕ぐのではなく、パドルの入水角度や体の使い方、力を入れるタイミングなど様々なことを思考錯誤し、感覚を研ぎ澄ます必要があります。練習の時間だけ考えるのではなく、練習場所への往復1時間20分や歩いている時、寝る前、少しの隙間時間もカヌーに費やし、24時間カヌーのことを意識して生活してきました。隙間時間を利用し、その日の練習で試すことを決めてから練習に行き、全体練習後でもできるまで何度も練習を繰り返しました。練習後は、自分のフォームの動画と感覚を振り返り、次の日の練習に繋げました。これらのことを毎日継続することで気づき生まれ、1パドルで遠くへ進ませることができるフォームを身に付けることができました。

次に「②トップスピードを向上させること」についてです。カヌースプリント競技において200mの種目は最も短い距離のため瞬発力が求められます。そのため、全力で漕いだ時に最大で何キロのスピードを出すことができるかが勝負を決めると言っても過言ではありません。私は以前から艇が止まった状態からトップスピードに上げるまでの速さには自信がありました。しかし、トップスピードには自信がなく課題でした。そのため、カヤックシングル200mで優勝した方にトップスピードを尋ねたところ、22.1キロでした。2年次の私は20.4キロだったため4年次の目標を「22キロを超えること」にしました。①で習得したフォームを最大限活かすためには重い水を引き切る体づくりを一から行うことが大切であると考えました。カヌーはフィジカルスポーツと言われるほど筋力が大切であるため、カヌーをはじめた当初から筋トレを継続してきました。しかし、フォームを改善したことで、より強い体を作らなければならないと考え、以前にも増して考えながら筋トレを行うようになりました。私は、トップスピードを向上させるには引く動作の時に使う広背筋や水を押し込む時に使う大胸筋、力を最大限発揮するために使う体幹の3つを特に強化することが大切であると考えました。そこで大切になるのが速筋と言われる筋肉です。この速筋を鍛えるために筋肥大を目的とした筋トレを行いました。重い重量を5~10回上げるという少ない回数でも筋肉にしっかりと負荷をかけていくことで身体を鍛えました。この筋トレをカヌーにどのように繋げていくかなど、カヌーの動作を意識しながら行うことで効率よく身体を作っていました。トップスピードは、0.1キロ向上させることも難しいことではありますが、今年は目標の22キロを大幅に超えて22.6キロを出すことができ、カヌーを意識した筋トレを行ってきた

成果を実感することができました。

最後に「③レース後半で失速しないこと」についてです。200m種目においてトップスピードが速く、前半で前に出ることができても、後半で失速すると簡単に抜かされてしまいます。そのため、後半でもトップスピードを維持することが重要になります。後半の失速を克服するために特に2つのことを行いました。1つ目はインターバルトレーニングを行う回数を増やすことです。インターバルトレーニングを行うことによって、心肺機能の向上やスピード強化などの効果があります。2つ目は練習メニューを作成する際に、後半にスピードを上げる練習を行うことです。200mを8本行う練習の際にただがむしゃらに漕ぐのではなく工夫をしました。具体的には、前半の100mは18.5キロで後半の100mは20.5キロで漕ぐなどスピードを測る時計を用いてスピードを管理することで、レース後半でもトップスピードを維持し、後半でさらに上げていくイメージをもって試合に臨むことができました。レース後半では乳酸が溜まり思うように体を動かすことができませんでしたが、上記のことを実践することで後半でもトップスピードを維持できるようになりました。

以上3つの課題を克服し、自信をもって今シーズンを迎えることができました。今シーズン最初のレースは、関東学生カヌースプリント選手権大会でした。しかし、大学に入学してから鏑を削ってきたライバルである日本体育大学の選手に負けてしまい、結果は2位でした。大会が終わり、今年のメインレースである全日本学生選手権大会まで約2週間ほど時間がありました。2週間で飛躍的に速くなることはありませんが、試合までのコンディションのもっていき方やメンタル、フォームのずれの修正など大会で浮き彫りになった課題を修正し、できることを妥協することなく突き詰めました。そして、大会4日目に200m種目の1次予選、予選、準決勝の3レース、5日目に決勝が行われました。4日目は良いイメージを持ちながら、余裕をもってレースを展開し、決勝まで勝ち上がることができました。決勝前日の夜、消灯してもなかなか寝ることができず、3時間しか寝ることができませんでした。これまで緊張でなかなか睡眠をとることができないことはありましたが、今回は早く決勝のレースで漕ぎたい気持ちと自分への期待、試合に対する高揚感など様々な気持ちが入り交じり、寝ることができませんでした。準決勝までの3レースを漕ぎ、とても調子が良く、決勝当日も自信がありましたが、決勝前のアップがこれまでカヌーを漕いできた中で最も調子が良くさらに自信をもってレースに臨むことができました。決勝は独特の緊張感がありましたが、これまでやってきたことを出し切るだけと自分自身に言

い聞かせ、自分のことだけに集中しレースに臨みました。私は6レーンにスタンバイし、スタート1分前のコールの後にスタートラインに艇の先端を合わせ、「レディー、セット、ゴー!」の合図と共に一齐に漕ぎ出しました。私の隣の5レーンには関東学生選手権で負けた日本体育大学の選手、7レーンには今年の日本代表選手がいましたが、スタートで先行すると中盤から後半にかけても他の選手を引き離し、駆け抜けました。レース中は、前だけを見て無我夢中で漕いでいました。ゴール直後に横を見ると私の前には誰1人おらず、その瞬間に優勝したと確信し、様々なものから解放され、嬉しい気持ちが爆発しました。



試合後、仲間と喜び合う



ライバルと健闘を称え合う

↑撮影：専スポ 相川直輝(文4)

ゴール直後は目標を達成した嬉しさでいっぱいでした。艇から上がり仲間の顔が目に入った瞬間、涙が溢れました。部活の仲間とは毎日厳しい練習を共に乗り越え、切磋琢磨してきたからこそ溢れ出した涙だったと思います。そして、優勝した瞬間の景色や心境は今でも鮮明に覚えており、これから先忘れることはないと思います。

今大会を振り返ると、シングル種目において専修大学体育会カヌー部として30年ぶりの優勝を勝ち取ることができ、大変嬉しく思い、満足のいく結果を残すことができたと思います。私は学生日本一になることができたのですが、順風満帆であったわけではありません。2年次にはこれまでで1番の挫折を味わい、伸び悩み、苦しい日々が続きました。

しかし、乗り越えることができたのは、日々厳しい練習を共にしてきた仲間や愛ある指導をして下さった方々、どんな時でも応援し支えてくれる家族や友人がいたからです。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

最後になりますが、専修大学体育会カヌー部が4人乗りやリレーなどの団体種目でも優勝を勝ち取れるような力をつけるために、これからは後輩の指導に尽力していきたいと考えています。

委員会活動報告

育友会奨励賞選考委員会

日々の努力を熱く語っているか、熱く審査



委員長 溝田勝彦

第24回育友会奨励賞には、個人24作品、団体8作品の合計32作品の応募がありました。過去10年では最高の応募数にはなりましたが、まだまだ学生達には奨励賞の認知度が足りないと思っており、それは今後の課題でもあります。今年度の応募作品には、コロナ禍が明け学生達も日常生活が戻り始め、学生時代にいろいろと挑戦しようとする作品が多かったと思います。個人では特に今まで制限のあった海外留学に関して多数応募があり、またスポーツに関してそれぞれの思いや意気込みが綴られています。

ました。団体では地域への貢献、活性化など、専大生の行動力に感激しました。

奨励賞委員会の選考メンバーにはいろいろな職種の方が集まっています。それぞれの経験を元に、学生がどれだけ「日々の努力を！熱く！語っているか！」を文章から読み取り、意見を出し合い、公正に審査しました。専大生が、行動力・発想力をもって、失敗を恐れず挑戦して、更なる飛躍されることを期待しています。また来年度以降も熱い作品が応募されることを楽しみにしています。



会報『育友』編集委員会

学生の皆さんの日常を発信できるよう心掛けて

委員長 高橋史俊



季節ごとにお手元に届けられる会報『育友』の編集を担当しています。育友会事務局の方が企画・取材した構成や記事の確認や、表紙を決定するのが主な活動です。時には新しい企画を提案することもあります。年4回の発行に合わせ、委員会を開催しています。委員の人数が多くないこともあり、和気あいあい、皆さんが自由に意見を出し合える活動ができています。これまでは新型コロナウイルスの流行もありできなかった取材の同行を、去年は行うことができました。今後はチャンスがあれば積極的に行いたいと事務局に提案しています。

会報『育友』は大学からの案内やお知らせだけでなく、入学式などの行事の様子や先生方からの寄稿、ゼミなどの授業風景、部やサークルなど、幅広く学生の皆さんの日常生活を紹介する「父母・保護者の皆様」への情報発信ツールです。季刊誌という性格上、常にタイムリーな情報提供というわけにはいき

ませんが、できるだけ学生の皆さんの日常を発信できるよう心掛けています。

巻末のQRコードから皆様のご意見や感想を募集しています。いただいたご意見は誌面に反映させたいと考えております。アンケートのご協力をお願いします。



スポーツ応援推進委員会

素晴らしいプレーに感動、その力に少しでもなれば

委員長 村松照子



今年度は活動も活発になり、様々な体育会部活動の応援に参加しております。10月には野球部、バレーボール部、11月にはアメリカンフットボール部、バスケットボール部の応援に行って参りました。中にはプロ野球ドラフトに指名される選手や日本代表の選手もおり、いつも素晴らしいプレーを間近で観ることができて感動しています。

今回100回記念となる箱根駅伝の予選会、国営昭和記念公園にて応援して参りました。当日はまさにオール専修！委員のみならず、OBの皆様、支部役員、本部役員、ご夫妻でのご参加もありました。全国の支部懇談会にてハンカチに応援メッセージ書いていただきました。それを繋ぎ合わせて幟旗にし、応援しました。(14頁に関連記事)

スポーツ応援とは今まさに勝利に向かって全力でプレーする姿、その力に少しでもなればという想い、そこに大きな感動、感激があり、勇気やパワーをもらいます。応援したい、応援に行ってみよう

は、来年度の体育会の試合予定を育友会のホームページ最下部の「スポーツ応援サイト」バナーにアップしますのでご覧ください。学生達の頑張りを応援しに行きましょう。



鳳祭参加企画「お休み処・育友」委員会

憩いのスペースに 841 人が来場、多様な企画で賑わう



委員長 四宮織恵

生田校舎にて昨年 10 月 28 日と 29 日に鳳祭が開催されました。育友会の鳳参加企画「お休み処・育友」委員会では、お菓子と飲み物を無料で提供し、一休みしていただく憩いのスペースを出店させていただきました。2 日間で 841 名もの方に来ていただきましたこと、心からお礼申し上げます。会場には、育友会 PR 活動として、スポーツ応援委員会での運動部応援時の写真や各支部から送られた箱根駅伝予選会の応援旗を展示したり、会報『育友』を閲覧できるようにしました。

学生への支援としては、恒例のじゃんけん大会を実施しました。大学内を歩き回り、私たちとのじゃんけんにも勝った方には模擬店で使用できる鳳際チケットをプレゼントしました。また会場ではマジックサークルの学

生にマジックを披露していただき、驚きの声と笑顔で一杯になりました。箱根駅伝予選会応援旗を見に来た陸上競技部の選手と、ご家族や旗を作成した支部役員様が一緒に記念写真を撮影されていた姿がとても印象的でした。

(5 頁に関連記事)



育友会活動推進委員会

育友会に期待されることは何かを考える



委員長 小海祐資

育友会活動推進委員会は、「60 年後の育友会を見据えた活動基盤の強化」を目的として、育友会発足 60 周年を迎えた令和元年度に設立されました。委員会活動では、支部懇談会にご参加くださったご父母・保護者の皆さま、支部長・支部役員の方からお寄せいただいたご意見・ご要望を真摯に受け止めて、皆さまの期待に応える育友会活動の在り方を議論しております。

育友会発足当時は、地方から上京してきた学生が数多く、今ほど情報通信網が発達していない中、ご子女の学生生活を不安に思うご父母・保護者の皆さまにとって、育友会からの情報発信や支部懇談会の開催は貴重な情報源でした。しかし、今では専修大学も首都圏出身の学生が 7 割以上を占めており、情報通信網の充実ぶりは首都圏と地方との情報格差

を縮めています。育友会発足当時と現在とでは、ご父母・保護者の皆さまが育友会に期待される内容も変わってきていることを実感しております。

育友会に期待されることは何か、育友会は何をすべきか。この課題と向き合い、委員会発足の目的を意識しながら、答えを導き出して実行していく所存であります。

