



▲競技中の写真

### 憧れの人物は誰ですか。

私の7個上の先輩で、現在明治大学体育会アーチェリー部でコーチをしている方です。選手としてもしっかりと結果を残していて、1つの種目で日本記録を保持していました。

今でも国民体育大会の選手に選ばれるほど実力がある方です。人となりとしては、自分のやるべきことを黙々とこなしているといった感じです。

### コンディションを高めるために行っていることは何ですか。

いつも練習後にストレッチやマッサージを自分で行っているのですが、試合の前日には特に入念にストレッチやマッサージを行い、早い時間に就寝することを心がけています。

また、入浴の際にシャワーだけで済ますのではなくて、しっかりと湯船に浸かり、疲れを次の日に残さないようにしています。

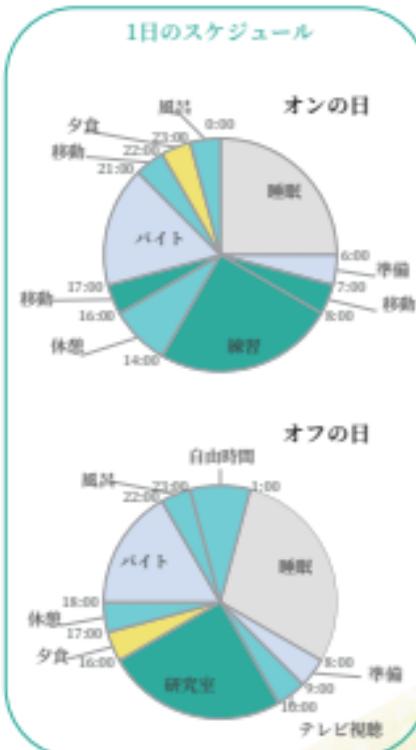
### 道具には気を使っていますか。

やはり道具のチューニングは重要ですね。それによって結果が変わってくるので、定期的に弓の整備は行っています。試合で使う羽は特に気を遣っていて、少し折れているだけでもすぐに変えるようにしています。

# 体育会アーチェリー部

## いけだかんな 池田葉捺

小さい頃の夢：小学校の先生



# 第137回明大祭

競技中とそれ以外での団体の雰囲気はどのような違いがありますか。

競技中は基本的に各々が集中しているのであります。話はしないのですが、最小限の声掛けをしています。

普段は部全体が明るい雰囲気で、ご飯に行ったり、はしゃいだりしています。具体的には公式戦の後に、同期の部員たちと試合会場の周辺で鬼ごっこやかくれんぼをしました。非常に楽しかったです。

試合に臨む際の気持ちの整理の仕方は何ですか。

ただ結果を出したいと思うだけでなく、どうして自分が勝ちたいのか、どのように勝つかという問い合わせに対する答えを自分の中で作っておき、気持ちを整理しています。

新型コロナウイルス感染症が流行する前と後では競技生活はどのように変わりましたか。

試合の形式が変わってしまい、会場に入る人数も制限され仲間内からの声援も届かなくなってしまいました。場合によっては、試合の開催自体が取りやめになってしまふときもあり、その点が辛かったです。新型コロナウイルス感染症に振り回された1年間でした。

入部したきっかけは何ですか。

体験会で実際に弓を用いてうたせてもらったことです。弓でうつことが楽しかったので、もっとアーチェリーをやってみたいなと思い入部しました。

競技あるあるは何ですか。

試合が始まる前の試射の方がよく当たることです。

また、荷物が大きいので試合会場に向かう他の選手がすぐに分かることです。

# 体育会競走部

すずききよと  
鈴木聖人



身長：165cm 体重：50kg  
小さい頃の夢：サッカー選手、消防士  
競技あるある：

- ・トラックなどで女性とすれ違うときにフォームをかっこつけてしまうこと
- ・トラックに大きな蟻がいること

新型コロナウイルス感染症が流行する前と後では競技生活はどのように変わりましたか。

感染防止のため、マスクを着用したまま走っていますが、以前と比べて走りづらいです。

練習自体は、普段通りでいますが、試合は中止になったり、無観客や出場選手以外は入場することができなかったりすることが多いです。そのため、最近はチームで試合での喜びを分かちあうことがなかなかできません。

明治大学に入学した経緯を教えてください。

高校時代の監督に薦められたからです。

また、当時競技と一緒にしていた兄が通っていた東京国際大学に声を掛けていただいたのですが、大学ではよい意味で兄とはライバル関係になりたいと思い、明治大学に決めました。

試合前にイメージトレーニングをするそうですが、具体的にはどのようなことをイメージするのですか。

試合で、相手選手たちは誰が走るかを予め知っているので、それに合わせてどのくらいのペースで走るかを考えます。

また、自分が勝つことをイメージもします。プラスのことを考えるよう意識しています。

## 第137回明大祭

▼練習中の様子



試合前に決まって行っていることは何ですか。

高校時代は、試合前日にすき家の牛丼を食べていました。現在は合宿所での生活なので試合前日に必ず牛丼を食べることはできませんが、甘い物などを食べます。

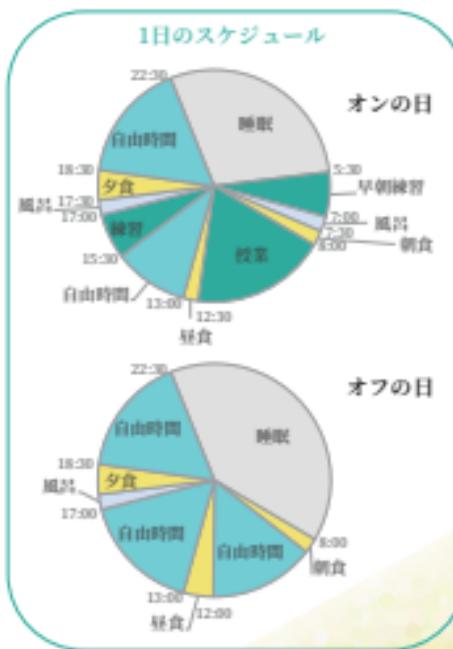
調子がよかつた試合にしていたことをエンタメのようにしています。

競技中とそれ以外での団体の雰囲気はどのような違いがありますか。

練習中は、みんな集中したり、きつい練習でも頑張れるように励ましあったりしています。普段は、普通の大学生と変わりません。

また、上下関係はよい意味で厳しくなく、下級生が上級生に意見を伝えられる環境です。よいチームだと思います。

▼食事の写真



# 体育会航空部

## はたえりう 波多江理友

身長：172cm 体重：58kg 体脂肪率：12%

小さい頃の夢：宇宙飛行士



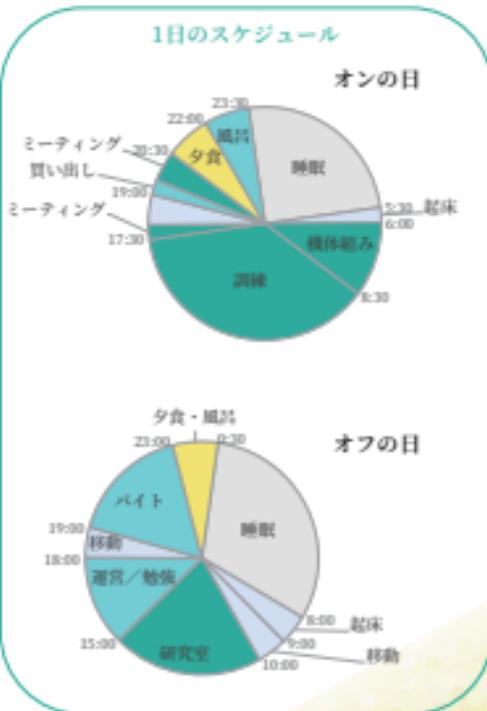
憧れの選手は誰ですか。

体育会航空部の歴代の先輩方です。明治大学体育会航空部では、自らが管理・所有する宝珠花滑空場で単独で訓練しています。そのため、普段は実力を競う機会があまりないなか、大会で活躍したり優勝したりする先輩にとても憧れていますし、尊敬しています。

試合とは具体的にどのようなことをするのですか。

グライダーと呼ばれる動力がついてない飛行機のようなものを操縦し、サーマルと呼ばれる上昇気流を見つけて、高度を確保しながら飛行し、複数地点を経由して、スタート地点に戻るまでのタイムや正確性を競います。

パイロットの体重差で有利不利があるようと思われますが、飛行機にバラストという重りを載せて総重量を規定の値に調節するため、ある意味公平な競技とも言えます。



飛行中に風を見つける方法はありますか。

雲の形などでどこに風があるのかの目星をつけたりします。

しかし、青空の日だとそれが難しいため、その場合経験や勘によるものが大きいです。

試合前に意識して行っていることは何ですか。

イメージフライトです。上空では、地上よりも酸素濃度が少なくなり、考えることが少し難しいため、事前に準備することが大切にななってきます。

新型コロナウイルス感染症が流行する前と後では練習はどのように変わりましたか。

特に変わったのは、合宿生活についてです。明治大学航空部は活動の特性上、練習の度に合宿を行う形をとっているのですが、新型コロナウイルス感染症の影響により、練習となる合宿が制限され、非常に厳しい環境でした。

しかし、1人の時間も増えたため、活動に集中できる環境になったとも言えます。

### ▼食事の写真



# 体育会硬式野球部

## まるやまかずや 丸山和郁



憧れの選手は誰ですか。

イチロー選手です。走攻守のすべてにおいてトップレベルで活躍されていて小さい頃から憧れています。彼のようになれるとは思っていませんが、できるだけ近づけるようにこれからやっていきたいと思います。

また、先輩の森下暢仁選手は、プレイで引っ張るタイプのキャプテンで自分もそのようになりたいと憧れています。

**キャプテンとして心がけていることは何ですか。**

「当たり前のことを誰もまねできないぐらい全力で取り組む」ということを常日頃から言っています。明治大学に入学した理由の1つでもある「人間力野球」を心がけて、私生活から隙をなくすようにしています。

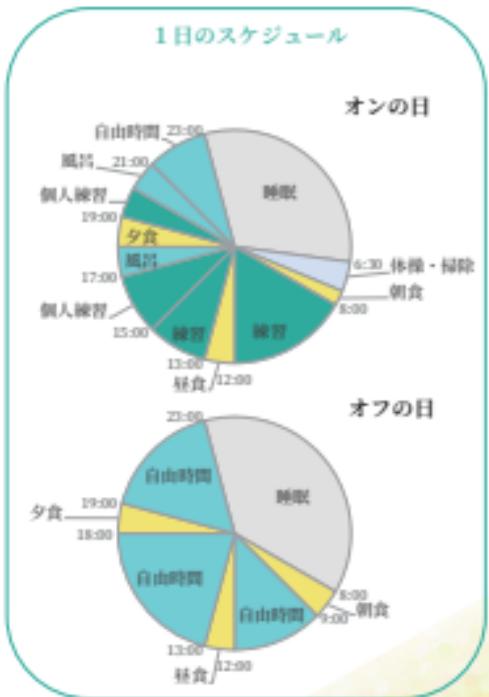
▼バッティングしている様子



身長：174cm 体重：78kg 体脂肪率：10.8%  
小さい頃の夢：プロ野球選手になって活躍すること



▲試合中の様子



競技あるあるは何ですか。

翌日の天気にやたら詳しい部員がいたり、雨に敏感になったりすることです。

また、ウエイトトレーニングやプロテインが大好きな部員もいます。

試合前に意識して行っていることは何ですか。

音楽（特にバラード）を聴いて落ち着き、普段の練習とまったく同じアップをしてコンディションを高めています。

新型コロナウイルス感染症が流行する前と後では練習はどのように変わりましたか。

人と接する練習がなかなかできないので、練習量やオープン戦の量が減りました。

競技中と競技中以外のときとでは団体の雰囲気にはどのような違いがありますか。

競技中は、ときには言いあうこともあります。厳しいことを言ったり、監督に言われたりすることで、チームが1つになっています。

普段は、個人のバッティング練習中に誰かのバッヂが取れたら、周りの人が「ナイスバッティング！」といってふざけあっていじるといったように、みんな仲がよいです。

# 体育会ラグビー部

## いいぬまれん 飯沼蓮



憧れの選手は誰ですか。

ニュージーランド代表のアーロン・スミス選手です。オールマイティーで、ラグビー選手として完璧だからです。

新型コロナウイルス感染症が流行する前と後では競技生活はどのように変わりましたか。

検温やマスクの着用などが1つのルールとなり、そういうことが守れないチームは勝つべきチームではないということが当たり前になってきたので、新型コロナウイルス感染症の感染拡大がむしろチーム力の強化につながっていると感じます。

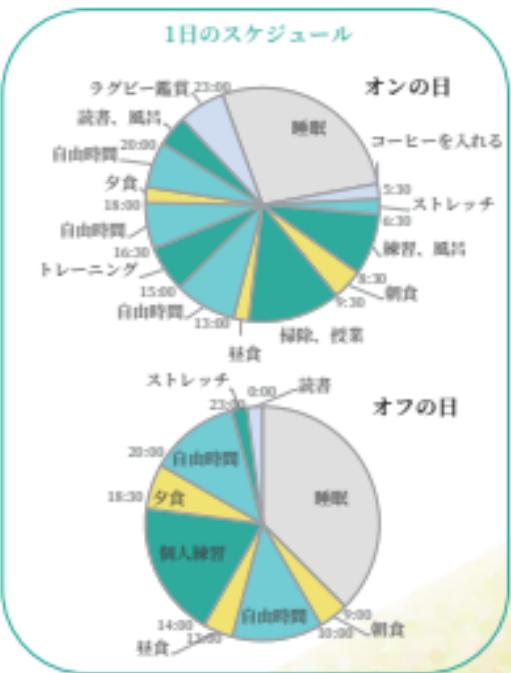
### ▼ 試合の様子



身長：170cm 体重：74kg 体脂肪率：12%

小さい頃の夢：日本代表になりW杯で活躍すること

競技あるある：廊下や人混みで誰かとすれ違ったときにステップを踏んでよけてしまうこと



# 第137回明大祭

試合前のルーティーンはありますか。

試合前日に相手選手の分析やリスクマネジメントの確認します。また、ストレッチの時間や順番、起きる時間を同じにしたり、試合前に決まった曲を聴いたり、かなり細かいルーティーンがあります。

競技中と競技中以外のときでは団体の雰囲気にどのような違いがありますか。

ラグビーをしているときはみんな集中しています。それ以外のときは、寮生活をともに過ごす中で上下関係なく仲よくしています。例えば、同じ部屋の子が誕生日だったらみんなでサプライズで祝います。みんなユーモアがあって楽しいので、先輩後輩分け隔てなく仲よくしています。

コーヒーへのこだわりはありますか。

コーヒーが大好きで、1時間前から自分で挽いて沸かしています。

食事で意識していることはありますか。

朝昼夕のお米はグラム単位で重さを量っています。試合前日は、試合でバテないようには炭水化物をたんぱく質よりも多く摂取するようにしています。

### ▼ 食事の写真



# 明治大学応援団

## まつしただいき 松下大輝



練習では、具体的にどのようなことをしているのですか。

明治大学応援団は吹奏楽部、バトンチアリーディング部、応援指導班という3つの団体で構成されています。

私は応援指導班に所属していて、応援指導班は、ランニングや筋力トレーニングなどの体力づくりを主に行っています。また、大きく手を伸ばして手をたたくという拍手の練習を2、3時間続けて行ったり、発声練習を行ったり練習内容はさまざまです。

応援しているときとそれ以外のときでは団体の雰囲気にはどのような違いがありますか。

応援團にふさわしい雰囲気のある団体を目指していて、応援はしっかりと行います。

活動していないときは先輩とご飯を食べに行ったり、他愛ない話をしたりとメリハリのある団体です。

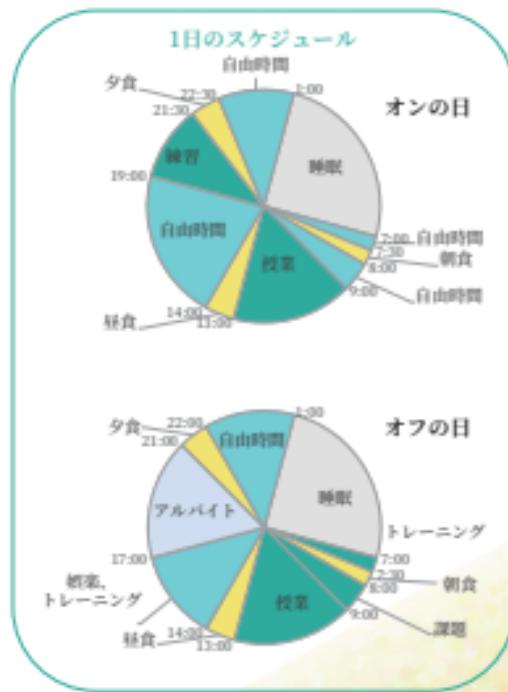


応援中の様子

身長：169cm 体重：82.3kg 体脂肪率：22%

小さい頃の夢：プロ野球選手

尊敬する人：松岡修造さん



競技あるあるは何ですか。

大声で叫ぶため、声がかかることがあります。大前提として喉を壊さないような練習を心がけているのですが、下級生時代は喉を壊すことがしばしばあり、のど飴やはちみつでケアしていました。

新型コロナウイルス感染症が流行する前と後で練習などはどのように変わりましたか。

応援団は声を出すことがメインになる団体なのですが、マスクをしながら発声をしなければいけなかったり、発声自体がよしとされず控える必要があったりと、練習にはかなり大きな変化がありました。団員の士気を高めることにも苦労しています。

応援を行う試合前に意識して行っていることは何ですか。

会場に入り、応援席の雰囲気を感じるようにしています。また、試合前に選手やお客様に元気よく挨拶することを心がけています。

### ▼ 食事の写真

