

個々が「自分の仕事」に集中 飛躍目指す 陸上競技部



陸上競技部の今シーズンの目標は、人間形成である。主将の本間圭祐(経営4)は「チームに求めているのは、個々が自分のことを考えられるようになる活動」と語る。「目の与えられた仕事以外のことに気を取られて、時間を削ぐことが一番の無駄。自分と与えられた仕事だけをしっかりとこなしていれば、いい方向に向かうのではなか」と目標の真意を話した。

例年11月から3月は試合がないため、トラック種目の選手たちは新シーズンに備えらるべく、トラック練習をこなす。今回の冬季練習では、練習があまりにも多すぎて、心が折れかけた選手がいたという。しかし、最近はずいぶん少く、その人数が減ってきている。それぞれの目標に向かって、頑張りにきていると思う」と評した。

5月関東インカレに向け調整中

今シーズンの大きな大会は、5月に開催される関東インカレ。本間は「目標は、後輩たちに申し渡さない。1部残留を目標とするのではなく、1部で勝負をして結果的に残留できればいい」と語り、個人としては「1000以下、個人としては1000以下、個人としては20秒、オリンピック記録保持者」を目指している。

昨シーズン、自己ベストを更新し、成長を見せたのが山口竜哉(経営3)。昨年9月の日本学生個人選手権(神奈川・平塚)で、50人近くいる陸上競技部員の中で女子部員は選手、マネージャーと非選手に少ない。その女子部員を引っ張る中心的存在が、赤司かずみと田邊ちひろ(ともに経営4)だ。2人とも関東インカレで表彰台に上がることを目標に掲げた。赤司は「100以下、11秒台を出して、昔にメダルを見せた

プロフィール
部員数：50人
活動場所：総合グラウンド
部長：小野正人
監督：千葉佳裕
主将：本間圭祐(経営4)
主務：藤村祐太(経営4)

試合日程
5月16-17日、24-25日 関東インカレ(1週目鹿谷、2週目白谷)
6月6-8日 日本選手権(福島)
6月 日本学生個人選手権(神奈川・平塚)
9月5-7日 日本インカレ(熊谷)
10月18-22日 国民体育大会(長崎)
10月31日-11月2日 日本選手権リレー(横浜)
2月15日 日本選手権歩幅(兵庫)

の日本インカレで1000以下、自己ベストとなる10秒36を記録したが、太ももの肉離れを起こしてしまっ。現在では完全に回復している。冬季練習は「足元だけでなくお尻、脚の付け根から動かす」ということを意識して練習を積んでいる。今シーズンの目標は、関東インカレの1000以下、10秒5を、200以下で2秒8を出したい」と具体的にタイムを掲げた。そして、最終的に200以下で20秒、オリンピック記録保持者を目指している。さらにも見据えている。

勉強との両立 勉強と両立

50人近くいる陸上競技部員の中で女子部員は選手、マネージャーと非選手に少ない。その女子部員を引っ張る中心的存在が、赤司かずみと田邊ちひろ(ともに経営4)だ。2人とも関東インカレで表彰台に上がることを目標に掲げた。赤司は「100以下、11秒台を出して、昔にメダルを見せた

有力新生



鍛冶木 雄一 宇真(鳥取中央育英)
400mハードル(自己ベスト52秒63)、400m(自己ベスト48秒35)
400m、400mハードル、4x400mリレーインターハイ出場

籾内 勇華 北廣(秋田北廣)
100m(自己ベスト10秒85)、4x400mリレー インターハイ出場

期待の選手



山口 竜哉 100m(自己ベスト10秒36)、200m(自己ベスト21秒66)
2013年日本インカレ100m:8位入賞

本間 圭祐 100m(自己ベスト10秒45)、200m(自己ベスト20秒97)
2013年日本選手権リレー400mリレー5位入賞/関東インカレ、日本インカレ出場

田邊 ちひろ 100m:ハードル(自己ベスト14秒26)、100m(自己ベスト12秒32)
2013年関東インカレ100m:ハードル6位入賞

赤司 かずみ 100m(自己ベスト12秒06)、200m(自己ベスト25秒11)
関東インカレ、日本インカレ出場

記者の目

仲間の活躍伝えていきたい

春休みに行われたソチオリンピックを見て感動した人は多いと思う。2020年に行われる東京オリンピックには、本校から出場する選手がいるかもしれない。期待できる選手はたくさんいる。そんな、毎日一生懸命トレーニングしている選手が身近にいることを多くの方に知ってほしい。そして、一緒に応援していきたい。また、現在競技をしている選手たちには、陰でいろいろな思いを持って応援してくれている人がたくさんいることを忘れてはいけない。この新聞も、多くの方々の協力のもと発行することができている。私は、この新聞制作に携わることができて、以前よりスポーツをすることも観ることも楽しめるようになった。スポーツには辛い、難しさもあるが、それ以上の楽しさ、おもしろさ、感動がある。それらを少しでも読んでくださっている方々に感じていただけたらうれしい。これからも本校の学生たちの活躍をたくさんの方に知っていただくよう、活動していきたい。そして、この新聞制作に半ば強引に誘ってくださり、私の原稿場所をつくってくださった土居寛裕先生に感謝している。【岡原彩真】

PS Pharmacy×Sport

運動をすると、筋肉痛が起こるものです。しかし、この筋肉痛のメカニズムは、現代の医学でもはっきりと解明されていません。一般的によく知られているのが、筋肉を動かすことで激しい筋収縮を起こし、筋肉への酸素供給が間に合わなくなる。このためエネルギー源となるブドウ糖が不完全燃焼を起こし、筋肉中で乳酸が蓄積されます。すると、本来中性であった筋肉が酸性となり、筋肉を硬くさせるため、炎症や痛みを引き起こすという説です。またこのほかにも、運動をすると筋がダメージを受けますが、それを修復する時に痛みが出るという説もあります。

筋肉痛の治し方

筋肉痛の治し方で有効とされているのが、軽めの運動をするという方法です。激しい運動をした後の筋肉は、疲労しています。だからといって、そのまましておく、さらに筋肉は硬くなってしまいます。普段の生活の中でも乳酸は作られるのですが、その乳酸は血液によって体外に出されます。しかし運動によって急激に作られた乳酸は、体外に出し切れず、筋肉に残ってしまうのです。

軽めの運動で乳酸を体外へ出そう

そのため、自分の体の調子を見ながら、少し動かしてやる必要があります。有酸素運動をすることによって、血液の循環がよくなり、溜まった乳酸を出しやすくなります。軽いウォーキングやランニングなど無理をしない程度に運動してみましょう。また、縮んだ筋肉を伸ばし、血流を良くするために、ストレッチも有効とされています。しかし、急激に伸ばしてしまうと、かえって筋肉が痛くなってしまふので、徐々に伸ばすようにしましょう。できれば痛みが出る前、つまり運動が終わった後、すぐにストレッチをする習慣をつけましょう。

食品にも注目

また、筋肉痛を治める食品を摂取するようにしましょう。黒糖などに含まれるクエン酸には乳酸を分解する効果があるとされています。レモンや梅干しなどにも含まれていますが、特に黒糖には多いようです。クエン酸以外にも、オメガ3脂肪酸が豊富に含まれているサーモン、アガカド、アーモンドのような食品を摂取するのが効果的とされています。これは、筋肉痛は基本的に炎症であるため、その炎症を抑える効果がオメガ3脂肪酸にはあるからです。【巻嶋仁美】



全国へ響け「城西」

城西大学 Sports
新入生歓迎特別号
2014年 4月 vol.15
城西大学の創業者、水田三喜男先生
発行所：〒500-0235 埼玉県戸川町千代台 1-1 城西大学

春の日差しが降り注ぐグラウンドに、選手たちの活気あふれる声が響く。キャンパスには、夢あふれる新入生が集まった。本学の運動部の多くは、全国レベルで活躍を見せている。今年度も、いろんな場面で城西大学の名前を耳にすることが多くなるだろう。「城西大学スポーツ」(略称・Jスポ)を通して各運動部の活躍を知り、選手たちに大きな声援を送ってほしい。

守りを固め堅実に勝つ

硬式野球部

2010年に小原沢重頼監督が就任してから、硬式野球部は基に忠実な練習を続けている。守りを中心とした野球を目指し、主に守備練習に力を入れている。例えば、投手が主に練習に使っているという1部には、ある細跳びは手を鍛えるのにも役に立っている。12年度秋の首都大学リーグ戦で1部に復帰できたのもこれらの練習の成果だろう。今年の歌川竜也主将は背中でチームを引っ張っていて、タイプで自ら声を出し練習を盛り上げていた。首都大学リーグは13年度までは1部が6校の2戦先

プロフィール
部員数：84人
活動場所：硬式野球グラウンド
部長：早野素雄
監督：小原沢重頼
主将：歌川竜也(現代政策4)
主務：山岸潤一(現代政策3)

試合日程
4、5月 首都大学春季大学リーグ(主に平塚球場)
6月 全日本大学野球選手権大会(東京ドーム、神宮球場)
9、10月 首都大学秋季リーグ(主に平塚球場)
11月 横浜市長(横浜スタジアム)、明治神宮記念大会(神宮球場)、新人戦

期待の選手



直塚 政哉 (投手、現代政策4)

増田 優貴 (投手、現代政策4)

有力新生



長谷川 将樹 (学芸石川、三塁手)

佐藤 史隆 (宇都宮商業、捕手)

甲斐 雄大 (宇都宮商業、投手)

山本 竜生 (花咲徳栄、二塁手)

新入生のみならず ご入学おめでとうございます



水田 宗子 理事長

新入生のみならず、ご父母のみならず、ご入学おめでとうございます。学校法人城西大学は、2015年に創立50周年を迎えます。記念すべき年をひかえたこの春に城西大学に入学されたみなさんを、教職員一同、心から歓迎いたします。創立者水田三喜男は、教育と人材育成こそが国と社会の根本と考え、本学を創立しました。「学問による人間形成」は、創立者の掲げた建学の精神です。それはスポーツにも通じるものです。11年連続して箱根駅伝に出場した男子駅伝部をはじめ各運動部の活躍も、この精神と先輩たちが築き上げた伝統の力に支えられていると思います。わたしたちは、地域社会に密着しながら世界にはばたくグローバル大学にしたいことを目標に、さらなる飛躍を目指しています。新入生のみならずも自分の目標を掲げながら、スポーツ文化活動を通じて、よい学生生活を送ってください。

記事を書いてみませんか。初心者でも大丈夫です。新聞記者経験がある職員が取材・書き方を基本から指導します。留学生も「学生記者」として活躍しています。興味がある学生、やる気がある学生、大歓迎です。写真、イラスト、漫画などで協力してくれる学生もぜひ参加してください。連絡はこちらまで josaissports@josai.ac.jp

記者募集

取材スタッフ	アドバイザー
編集長 経営学部4年 児見寿美紀	経営学部3年 吉田英夫
副編集長 経営学部4年 佐久間健	経営学部3年 佐川由紀
経営学部4年 市野雅希	経営学部2年 巻嶋仁美
現代政策学部4年 野島真	経営学部2年 松西遼史
経営学部4年 中村亮介	経営学部2年 西村健太郎
経営学部4年 小澤大輝	2013年度卒業 久村洋介
経営学部4年 関彩智	伊藤香澄
経営学部4年 中村亮介	中道純英

TOPIX

男子駅伝部と薬学部が共同研究

薬学部の加藤三教授(生理学)の研究が男子駅伝部と共同研究を行っている。トレーニング前後の血管の大きさ...

血管サイズと乳酸値からトレーニング効果を評価する



プロフィール
部員数: 23人
活動場所: 西戸グラウンド
監督: 澤沢光浩

試合日程
5月上旬 春季リーグ
5月下旬 インカレ予選(栃木・足利)

有力新入生

宮原康(大東文化大学第一、投手)
2013年東京国体に東京選抜として出場...

期待の選手

鳥山和也(捕手、経営4)
引間健太(中堅手、現代政経4)

有力新入生

田中大輔(新生第一、現代政経1)
昨年度の全国高校サッカー選手権大会に群馬県代表選抜チームの一として出場した...

和栗 知紀(市立船橋・現代政経1)
前年、全国高校サッカー選手権大会に千葉県代表市立船橋の一員として出場...

プロフィール

部員数: 70人
部長: 永都久典
監督: 鎌山誠

試合日程

4月 埼玉県大学サッカー選手権関東代表決定戦
5~7月 埼玉県1部リーグ(前期)

関東復帰へ意欲

創部47年目を迎えたサッカー部は、長い歴史を誇る。チームは、天皇杯全日本サッカー選手権大会出場1回、関東大学サッカーリーグ2部の出場2回、関東大学サッカー大会優勝1回、関東インカレ出場10回、埼玉県リーグ優勝10回、数々のタイトルを取ってきた。

サッカー部

今年度こそインカレ制覇
女子ソフトボール部



試合日程
5月 春季リーグ
8月 東日本大会
8月 インカレ
10月 秋季リーグ
11月 関東インカレ

今年度こそインカレ制覇
女子ソフトボール部
今までは女子ソフトボール部が最大の目標としていた。今年度は、インカレ優勝の目標を掲げ、インカレベスト8を目指す。

トラック競技でも活躍期待
男子駅伝部



男子駅伝部は箱根駅伝を終え、故障者も出た。しかし、連日練習を積み重ねてきた。もう一つ、チームは動き出している。駅伝、ロードレース、選手権大会(立川)で、約900人が出場した。トラック競技にも力を入れている。箱根駅伝へ向けて、選手たちの活躍を期待したい。



プロフィール
部員数: 60人
活動場所: 総合グラウンド
監督: 藤田健二

試合日程
4月13日 関東私学五大学対抗戦
4月19日 兵庫リレーカーニバル
4月29日 埼玉県記念(広島)

有力新入生

菅井 雅希(山梨学院)
3000m: (自己ベスト9分29秒)

新入生へQ&A

菅井 雅希(山梨学院)
3000m: (自己ベスト9分29秒)



菅真大(松山工業)
5000m: (自己ベスト14分28秒)

魂こめ稽古
全国出場へ切磋琢磨
剣道部

昨年度は埼玉大会で準優勝、東大会では優勝した。今年度は、全日本出場を目指している。主将の村越俊博は、剣道部を率いている。

剣道部は、月、土曜日に練習している。活動しており、経験問わず歓迎している。目標は、個人個人の目標を明確にし、それを目指す。

関東1部昇格へ
練習励む
柔道部

昨年度の目標は関東学生1部昇格だったが、2部残留という結果となった。今年度は、小倉正行、理学部1部の活躍を期待している。

2部昇格へ
着実に基礎づくり
アメリカンフットボール部

昨年度は優秀な選手が多く、リーグ優勝と入賞した。今年度は、2部昇格を目指している。主将の佐藤浩介は、アメリカンフットボール部を率いている。

アメリカンフットボール部は、月、金、日の週3回練習している。活動しており、経験問わず歓迎している。目標は、個人個人の目標を明確にし、それを目指す。

東都大学リーグ
2部昇格を目指す
準硬式野球部

昨年度の目標は、準硬式野球部は、野球経験がない学生への歓迎している。また、マネージャーも募集している。

走る城西バスケ、で関東リーグ優勝へ
バスケットボール部

プロフィール
部員数: 20人
部長: 清水公一
監督: 梶田浩



試合日程
3月 関東選手権
3~5月 春季リーグ戦
9~11月 秋季リーグ戦

昨年度は、関東大学バスケ優勝して4部へ復帰することが最大の目標だった。今年度は、5部復帰を目標としている。

バスケットボール部は、月、水、金、土曜日に練習している。活動しており、経験問わず歓迎している。目標は、個人個人の目標を明確にし、それを目指す。



狙うは全日本で上位争い
女子駅伝部



プロフィール
部員数: 24人
監督: 鈴木尚人

目標は10月の全日本大学女子駅伝で上位争いをしたい。昨年、本大会で惜しくも9位となり、今年こそ、シード権を獲得するために選手たちは切磋琢磨し、練習に励んでいる。

女子駅伝部は、月、土曜日に練習している。活動しており、経験問わず歓迎している。目標は、個人個人の目標を明確にし、それを目指す。



プロフィール
部員数: 14人
監督: 市川邦臣

昨年度の目標は、関東学生柔道大会(団体)で優勝することだった。今年度は、個人個人の目標を明確にし、それを目指す。

プロフィール
部員数: 14人
監督: 市川邦臣

昨年度の目標は、関東学生柔道大会(個人)で優勝することだった。今年度は、個人個人の目標を明確にし、それを目指す。

プロフィール
部員数: 24人
監督: 鈴木尚人

昨年度の目標は、関東学生柔道大会(団体)で優勝することだった。今年度は、個人個人の目標を明確にし、それを目指す。

プロフィール
部員数: 24人
監督: 鈴木尚人

昨年度の目標は、関東学生柔道大会(団体)で優勝することだった。今年度は、個人個人の目標を明確にし、それを目指す。

新入生に贈る言葉

城西大学はまもなく創立50周年を迎えます。この記念すべき年に、多くの新入生を迎えたことに大きな喜びを感じています。

プロフィール
部員数: 14人
監督: 市川邦臣

昨年度の目標は、関東学生柔道大会(団体)で優勝することだった。今年度は、個人個人の目標を明確にし、それを目指す。

プロフィール
部員数: 24人
監督: 鈴木尚人

昨年度の目標は、関東学生柔道大会(団体)で優勝することだった。今年度は、個人個人の目標を明確にし、それを目指す。

プロフィール
部員数: 24人
監督: 鈴木尚人

昨年度の目標は、関東学生柔道大会(団体)で優勝することだった。今年度は、個人個人の目標を明確にし、それを目指す。

プロフィール
部員数: 14人
監督: 市川邦臣

昨年度の目標は、関東学生柔道大会(団体)で優勝することだった。今年度は、個人個人の目標を明確にし、それを目指す。

プロフィール
部員数: 24人
監督: 鈴木尚人

昨年度の目標は、関東学生柔道大会(団体)で優勝することだった。今年度は、個人個人の目標を明確にし、それを目指す。

プロフィール
部員数: 24人
監督: 鈴木尚人

昨年度の目標は、関東学生柔道大会(団体)で優勝することだった。今年度は、個人個人の目標を明確にし、それを目指す。