城西大学 Sports 夏季号
2018年7月 vol.34
城西大学の題字は創立者・水田三喜男先生
発行所：〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1 城西大学

表彰台で笑顔を見せる金子＝月刊陸上競技提供

拳を突き出しゴールする金子＝月刊陸上競技提供

関東インカレ 金子 ハーフマラソンで 3位表彰台

12年連続1部残留決める！

自己ベストに迫る好記録

第97回関東学生陸上競技選手権大会（関東インカレ）は5月24～27日、神奈川県相模原市の相模原ギオンスタジアムで開かれた。男子駅伝部の金子元気（経営4）がハーフマラソンで3位となり、表彰台に上った。5000㍍では西嶋雄伸（経営3）が6位入賞。陸上競技部ではアキレス腱を痛めていた主将の渡部佳朗（経営4）が専門外の400㍍で4位となったほか、400㍍と1600㍍のリレー2種目で決勝に残って得点を積み上げて総合12位（22点）で12年連続の1部残留を決めた。【君島麻未】

男子駅伝部

5月27日の大会最終日。1部残留が危ぶまれる中、男子駅伝部の2人が気を吐いた。午前中に行われたハーフマラソンには金子と大石弓（経営4）が出場した。トップは相模駅伝でも活躍する山梨学院大学の留学生、ドミニク・ニャイロで、金子は粘って東海大学の選手に次いでゴール。拳を横に突き出して喜びを表した。

気温が上がった悪コンディションの下、自己ベストに迫る1時間4分48秒の好記録で、昨年の4位から順位を一つ上げた。故障あがりの大石は出場43選手中、13位だった。金子は「表彰台を目標に練習に取り組んできた。アップダウンが連続するコースで、早い段階からきつく感じるレースとなったが、沿道の応援で最後まであきらめずに走ることができた」と満足した様子。「駅伝では任された区で区間賞を取れるように三大駅伝にはこだわっていきたい」と今後の抱負を語った。

5000㍍で西嶋が6位入賞

午後に行われた5000㍍決勝には、西嶋のほか、中島公平（経営4）と主将の服部潤哉（経営4）が出場した。西嶋はレース後半、入賞圏外から1人ずつ捉え、14分11秒64で6位に入った。中島は13位、服部は21位だった。

西嶋は「1、2年生と結果を出せていなかったので、6位ながら次のステージへの糧となる貴重なレースとなった。日本インカレだけでなく日本選手権標準記録や三大駅伝区間賞といった高い目標に挑戦していきたい」と決意を述べた。

5000㍍決勝で力走する西嶋＝月刊陸上競技提供

全日本大学駅伝

初の三大駅伝フル出場

競技は夕方からだったが、暑く酷なコンディションの中、第1組で主将の服部潤哉が3位と好スタートを切った。各校主力がそろう最終4組では、荻久保寛也（経営3）と大石巧が29分台でそれぞれ11位と13位に食い込み、昨年の9位を大きく上回る3位に躍進した。

予選会3位で本戦へ

全日本大学駅伝対校選手権大会（11月4日）の関東予選会が6月30日、さいたま市の駒場運動公園陸上競技場で行われ、男子駅伝部は総合3位で2年連続7回目の本戦出場を決めた。これですでに出場権を獲得している出雲選抜駅伝（10月8日）、箱根駅伝（来年1月2、3日）と合わせて初めての大学三大駅伝フル出場が決まり、秋からの駅伝シーズンに弾みをつける結果となった。

1万㍍4組に各校2選手が出場、合計タイムで競った。

力走する4組の大石（中央）と荻久保（右）＝月刊陸上競技提供

2部優勝、1部昇格は逸す

「秋には勝ち取りたい」（山口監督、中西主将）

ソフトテニス部

ソフトテニス部は男子が5月12日から16日にかけて千葉県白子町で開かれた関東学生ソフトテニス春季リーグの2部で見事に優勝を果たした。悲願の1部昇格をかけて中央大学と入れ替え戦に臨んだが、惜しくも1部昇格を逸した。

2部に昇格して今年が3年目。6チーム実力伯仲の中、昨年の秋季リーグは5位に終わっていただけに、今年は有力新人も迎え、「1部昇格を目指し、厳しい練習を行ってきた」（山口幸雄監督）という。

試合は苦しい戦いが続き、最終戦が終わるまで、どこが優勝するかわからない展開となったが、本学が3勝2敗で四つ巴の混戦から抜け出して優勝を決めた。

この結果、5月27日に東京経済大学で行われた1部6位の中央大学との入れ替え戦に臨んだ。しかし、惜しくも敗退し悲願の1部昇格は持ち越しとなった。山口監督、中西遼河主将（経済4）とも「入れ替え戦は貴重な経験となった。秋には1部昇格を勝ち取りたい」と意気込んでいる。

2部優勝を決めて喜ぶ部員たち

インカレの出場権獲得

「熱く戦い抜き日本一になります！」（富沢主将）

女子ソフトボール部

第26回関東学生女子ソフトボール選手権大会は5月19～21日、埼玉県戸田市の道満グリンパークソフトボールで開かれ、女子ソフトボール部は3位となって、全日本大学ソフトボール選手権（インカレ）の出場権を獲得した。3位決定戦では、5月初めの関東学生春季リーグ戦で敗れた淑徳大学に7－1で勝利し、インカレに向けて良い流れを作る試合結果となった。

主将の富沢真嬉（経営4）は、4位だった春季リーグ戦と3位の関東インカレについて「現時点での投手力、打力、チーム力を思い知らされ、とても悔しい結果だった」と振り返った。そのうえでインカレに向けては「チーム全員で今までやってきたことを発揮し、出し惜しみすることなく城西大学らしく熱く戦い抜きたい。そして日本一になります！」と力強く決意表明した。城西大学らしいチーム力を武器に、インカレ優勝目指して戦う女子ソフトボール部に期待したい。

一方、男子ソフトボール部は5月19～20日、深谷市などで行われた関東インカレの2回戦で東海大学に敗れ、インカレへの出場権を逸した。男子ソフトボール部の巻き返しに期待したい。【君島麻未】

全日本選手権への出場を決めた女子ソフトボール部の選手たち

県1部リーグで今季3勝目 勝ち点11

「勝ちきれるメンタリティーでリーグ後半に臨む」（猿山監督）

サッカー部

4月に行われたアミノバイタルカップ2018の埼玉県予選は2回戦で尚美学園大学に1－1となり、延長戦でも決着がつかずPK戦となった。PK戦は7－8で敗れて2年連続で関東大会に駒を進めることは出来なかった。

2年ぶりの優勝を目指す埼玉県1部リーグは5月6日に開幕。開幕戦の獨協大学戦は終了間際に得点を許し2－2で引き分け。続く第2節の文教大学戦は2－0で初勝利を挙げた。しかし、6月3日の第3節・尚美学園大学戦は0－0で引き分けて連勝とはならなかった。続く6月17日の第4節・平成国際大学戦は立ち上がりに失点を喫し0－1と競り負けた。今季リーグ戦の序盤戦はなかなか波に乗れず苦しい戦いが続いていた。

しかし6月24日の第5節・埼玉大学戦と7月1日の第6節・芝浦工業大学戦に大勝して今季は3勝、この時点で勝ち点11となっている。

猿山誠監督は「決定力不足で、勝ちきることができなかった試合が3試合あった」と振り返り、「GK休石陸（現代政策3）を中心に粘り強い守備で、失点の数はリーグ最少。埼玉大学戦に大勝して、チームの調子は上がってきている。攻撃陣の奮起と勝ちきれるメンタリティーでリーグ後半に臨みたい」と語っている。【傳法谷佑樹】

埼玉大学戦の先発イレブン

Jスポ記者、大募集！ 城西大学のスポーツをいっしょに盛り上げよう！

城西大学スポーツ（Jスポ）では記者を募集しています。学内の公認サークルである城西大学スポーツ編集部は、強豪団体による各種大会での活躍ぶりを伝えるだけでなく、スポーツの部活やサークルに打ち込むクラスメートたちの活動ぶりも紹介しています。新聞記者経験のある職員が取材や書き方を指導。定期的に編集会議や懇親会を開いて、サークル内の親睦も図っています。記事だけでなく、写真やイラスト、漫画などでも協力してくれる学生も歓迎します。スポーツに興味があり、城西大学のスポーツを盛り上げたいと思っている学生の参加を待っています。

連絡はこちらまで ▶ j-sports@josai.ac.jp

ハワイ研修で女子ソフトボール部を取材する君島麻未記者

取材スタッフ

松岡 遊史（薬学部6年） 西村健太郎（薬学部6年） 巻幡 仁美（薬学部6年）
本多 里菜（薬学部5年） 君島 麻未（経営学部2年） 宝蔵寺佑樹（現代政策学部2年）
傳法谷佑樹（現代政策学部2年） 石川 慧（現代政策学部2年） 西村 太郎（現代政策学部2年）

アドバイザー

知見寺美紀（2014年度卒業）
吉田 美咲（2015年度卒業）
高桑 霞美（2017年度卒業）

Jスポ フェイスブック はこちら ▶ http://www.facebook.com/JOSAISPORTS

◀1面から

関東インカレ

陸上競技部

渡部 400メートルで4位

お家芸のリレー2種目とも決勝進出

関東インカレでは、陸上競技部主将の渡部佳朗（経営4）が400㍍で4位、大浦宏貴（現代政策3）が7位。400㍍ハードルで富田博貴（経営4）が7位、川越広弥（経営3）が8位、お家芸のリレーは400㍍が8位、1600㍍が7位だった。アキレス腱を痛めていた渡部は専門の400㍍ハードルを回避、1600㍍リレーも決勝を欠場した。渡部は1部残留に安堵の表情を浮かべたものの、「思うような走りができず、正直かなり悔しさの残る大会となった。400㍍に関しては実力、経験ともに足りなかったと思う。まずはしっかりケガを直し、来年の東京オリンピックに向けてトレーニングを積んでいけたらと巻き返しを誓った。【君島麻未】

「世界陸上、東京オリンピックに向けトレーニングを積んでいく」（渡部）

▲1600㍍リレー決勝で一走・大浦から二走・野口へバトンパス（中央）＝月刊陸上競技提供

リレーはケガなどでベストメンバーを組めない中、2種目とも決勝に残って得点を挙げた。決勝メンバーはそれぞれ次のように語った。

400㍍リレー

■一走：鈴木涼太（経営1）
「関東インカレも一走も初めてだった。緊張せず今できる走りをすることができた」

■二走：滝澤龍太（経営4）
「今年は決勝は厳しいと思ったが、バトンが他の大学に比べて上手くいってよかった。日本インカレでは、城西記録を塗り替えられるようよう皆でパフォーマンスを上げていきたい」

■三走：小林史智佳（経営4）
「走りは個人的には良かったので、このままの調子を維持して日本インカレに向けてトレーニングしていきたい」

■四走：小枝優祐（現代政策4）
「初めての関東インカレだった。個人種目では悔いが残ったが、リレーは自分なりに楽しんで走ることができた」

1600㍍リレー

■一走：大浦宏貴
「決勝進出が大きな目標だった。マイルの中の個人タイムも良かったので、このままの調子でシーズンを過ごしていきたい」

■二走：野口友輝（経営3）
「マイル（リレー）の決勝に絶対にいかなきゃいけないっていうのがあったので、プレッシャーもあった」

■三走：川越広弥
「マイルの決勝の前に400㍍ハードルの決勝だったので、体力的にきつかった。来年は400㍍ハードルもマイルもベストな走りができるようにしたい」

■四走：富田博貴
「4年目で初めてのマイルメンバーに選ばれた。3年間はスタンドから見ていたので、最後の関東インカレで走ることができてよかった」

女子駅伝部

上田 1500メートル4位、5000メートル8位に入賞

悔しさ胸に秋の駅伝に向け奮起誓う

「勝負できる戦力を秋までに整える」（赤羽監督）

女子駅伝部は主将の上田未奈（経済4）が1500㍍で4位、5000㍍で8位入賞した。上田は1500㍍で1年時2位、2年時優勝、昨年は日本選手権2位と日本トップクラスの実力者だが、最終学年で表彰台を逸し悔しい結果となった。

監督就任後、初の関東インカレとなった赤羽周平監督は「1500㍍に2名、5000㍍に3名、1万㍍に1名と、フルエントリーすることが出来なかったのがまず反省点。上田が2種目で入賞を果たしたが、出場4選手の本来の力を発揮させられず、私の力不足。引き続き、チーム全体の底上げを進め、秋までに勝負できる戦力を整えたい」と話した。

上田は「2種目とも思うような結果を残せず、悔しさと情けない気持ちでいっぱい。しかし、その中でも純粋にレースを楽しむことが出来たのは良かった。この悔しさと走れることへの感謝を忘れずに練習を重ね、秋の駅伝ではチーム一丸となり、6位以内入賞と2年連続のシード権獲得を果たす」と奮起を誓った。

▶1500㍍決勝で力走する上田と岡村未歩（現代政策2）＝黒いユニフォーム

千葉佳裕監督に指導者功労賞

東インカレ最終日の5月27日に表彰式が行われたもので、昨年のロンドン世界陸上と台北ユニバーシアードに400㍍ハードルで出場した報治木綾選手（現・住友電工）を指導した功績が称えられた。

指導者功労賞

陸上競技部の千葉佳裕監督＝写真＝が、平成29年度の関東学生陸上競技連盟の指導者功労賞を受けた。関

続けることの大切さ ――身をもって感じた東京マラソン

薬学部薬学科教授 上田 秀雄

この2月、「東京マラソン2018」を走った。今大会は設楽悠太選手（ホンダ）が16年ぶりに日本記録を塗り替えたことが大きな話題となったが、市民ランナーにとっては日本最大の市民マラソン大会を楽しもうという一大イベントとなっている。

ラン歴3年半、フルマラソンなど全く考えていなかったばかりか、走ることを習慣づけられるようになってまだその程度しか経っていない。最初のころは5㌔を35分以上かけてやっとの思いで走った。そんなペースで週に2、3回、3カ月程度続けられたのが大きかった。健康的な習慣を身につけるには66日が必要とのイギリスの心理学者たちによる実験があることを、数カ月前に新聞で目にしたが、その感覚はよく理解できる。

人生100年時代と言われ、今年はちょうど折り返し。そんな年にフルマラソンに挑戦しなかったら、きっと走ることはないだろうとの思いで応募した。ご存じのとおり、東京マラソンの抽選倍率は約12倍。毎年応募しても当たらないとの話をよく耳にする中、初めての応募で当たるとはラッキーとしか言いようがない。

東京マラソンのコースは、東京の主要な名所を巡るコースであり、道路の真ん中から見る風景は目を楽しませてくれる。30㌔を超えるまではそんな思いを持てたが、それ以降は徐々に余裕がなくなり、歩き出すランナーたちに気持ちが吸い寄せられそうになった。3時間38分31秒（ネットタイム）。途切れることのない沿道からの声援やボランティアの方々の活動に感謝してのゴールだった。これでランナーの仲間入りができたと思うとともに、自分の引き出しが一つ増えた気がする。次は中身を充実させるために、もう少し続けてみよう。

硬式野球部

秋リーグで1部復帰へ

春季4位も河野が遊撃手ベストナイン

▶明星大学戦で先投し、捕手の岡島颯（経営2）とグラブでタッチする唐沢

首都大学野球2部の春季リーグは6勝4敗で9チーム中4位という結果に終わった。しかし上位校と力の差はなく、秋のリーグ戦での1部復帰に望みをつないだ。

リーグ戦1位だった東京経済大学戦（4月22日）では、7回まで無失点に抑えたが、8回に同点打を浴び9回に惜しくも1−2とサヨナラ負けを喫した。2位の明星大学戦（5月12日）では、先発の唐沢裕貴（経営2）が完投。福澤里昊（現代政策4）のタイムリーなどで3−1と勝利した。3割6分8厘で打率3位になった遊撃手の河野聖也（経営2）がベストナインに選ばれたほか、投手の荒川祐貴（経営4）が防御率0・38で堂々の1位、唐沢も同1・03と4位に入った。

小原沢重頼監督は「打線の低迷、投手陣は接戦での弱さを露呈し、混戦の2部リーグで抜け出すことが出来ず、悔しいシーズンだった」と振り返る。秋に向けては「シート打撃、紅白戦など実戦練習を多くし、打撃の強化を図る。投手は抑えの確立によって、混戦の2部リーグを必ず抜け出したい」と力強く語った。【宝蔵寺佑樹、写真も】

アスリート飯

城西大学陸上競技部の強さの秘密

選手支える栄養管理のプロフェッショナル

2007年から最強化クラブとして活動している陸上競技部。今年も関東インカレで1部残留を決めた。また近年では、2016年のリオ五輪に佐藤拳太郎（富士通）が、昨年のロンドン世界陸上には佐藤に加え堀井浩介と鍛治木崚（いずれも住友電工）の3人の選手が日本代表として出場するなど目覚ましい活躍を見せている。その活躍を後押ししているのが、食事。いわゆる「アスリート飯」だ。

強くなるためには、高負荷、高強度なトレーニングが必要。同時にトレーニングに似合った休養と食事も重要となってくる。そのため陸上競技部では体の回復に必要な食事に目をつけた。2015年度からJUカフェを手掛けるエームサービス株式会社の協力を得て、タンパク質量やカロリーなどを考慮した食事を提供してもらっている。この会社は東京都北区にあるナショナルトレーニングセンター内にある「SAKURA Dining」の運営なども手掛けており、いわばアスリート飯のプロフェッショナルだ。

同社の管理栄養士の菅原彩さんは普段から食堂に出て、積極的に選手とコミュニケーション＝写真＝を取っている。それによって、選手の体調や疲労を考慮したメニューをつくるのだという。

また、医療栄養学科の伊東順太先生にも選手の身体管理の一環として、筋肉量や体脂肪などを測定もらい、アドバイスを受けているという。こうした協力が、陸上部競技部の活躍の大きな要因になっているようだ。

Pharmacy×Sport

外用剤による光線過敏症に注意を

光線過敏症とは、一般的には問題ないレベルの日光照射で皮膚に赤みなどの炎症が起きることです。原因は遺伝性や薬剤性など様々なものがあります。今回のテーマは、ケトプロフェンを含む外用剤（湿布や塗り薬など）による光線過敏症です。

ケトプロフェンとは腰痛や筋肉痛など様々な症状の鎮痛・消炎効果があるため、整形外科等で処方されたことがある方も多いのではないでしょうか。この薬を使用した部位に直接日光が当たると真っ赤に腫れてしまいます。これが薬剤性の光線過敏症です。これは服などで使用部位を覆い、直射日光を避けることで予防できます。

また、使用中だけでなく使用後（湿布をはがしてからなど）もしばらくは、日光に当てないようにしてください。そこで、注意してほしいことが、家族で薬を譲ったりもらったりすることです。本来その人に処方された薬を他人に譲ることは安全性の問題からしてはいけません。では、湿布や塗り薬となるとどうでしょう。

たとえば、部活動で肘を痛めたため自宅で湿布を探していたところ、母が腰痛に使用しているものを1枚譲ってもらったとします。その湿布がケトプロフェンを含むものだったらどうなるでしょうか。母親は屋内で服の下となる腰に使用していたので炎症は起きていませんでしたが、自分は屋外で肘に使用してしまったら……。

また、日光は眩しいと感じる可視光線と赤外線や紫外線など目に見えない不可視光線を含みます。曇りであっても日光は降り注いでいるのです。晴れていなくても使用部位の露出は避けましょう。

【本多里菜】

Lets Sports

秋リーグ1位を目指し切磋琢磨

バドミントン部

▲昨秋リーグは5部2位だった

最近のバドミントン人気のせいか、部員が倍増したバドミントン部。現在は1〜3年の男子12人、女子5人が月、火、木の週3日、汗を流している。昨年12月の埼玉学生でベスト4の前出幸亮主将（経営3）が部を引っ張る。「指導者がいないため、自分で考え、自分で行動する」が部のモットーだ。

春の関東大学リーグ戦は男子が5部の3位、女子は5部の5位だった。男子はかつて4部で優勝したことがあり、女子も昨年は4部だったという。「努力すれば、上達できるのが、バドミントンの魅力」と語る前出主将。「1年生も試合慣れしてきた。切磋琢磨して秋のリーグ戦の5部1位を目指したい」と意気込んでいる。

埼玉県大会の総合優勝へ

躰道部

躰道とは、他の武道とは異なった競技でアクロバティックな武道である。創部51年目を迎えた躰道部は4年生から1年生まで含めた男子22人、女子7人の計29人で日々の練習に取り組んでいる＝写真。

大会で優勝することは大きな目標だが、武道を行うにあたり自分を鍛えることにも力を入れている。水出光哉主将（理学4）は「躰道部には、サークルとは異なった上下関係があり、躰道を通して目上の人を敬い本気で人を尊敬できることが学べる」と躰道の魅力について語った。

今後の目標は6月の埼玉県躰道大会の総合優勝、また9月の学生大会の展開競技での優勝だ。城西大学躰道部の戦いは続く。【傅法谷佑樹】

伝統とともに技極める

合氣道部

大学創立とともに歩んできた伝統の合氣道部＝写真＝。道場を訪れると、畳をたたく音が響き渡っていた。合氣道は身体の大きさに関係なく、技を極めることによって身体の小さい人でも大きい人を投げることができるという。私も体験してみて、面白いくらいに転がされてしまった。

若林亮佑主将（現代政策3）をはじめ部員は14人で、OBとのつながりも強い。稽古は月、火、木曜の3日間。大学に入ってから始めた者がほとんどだが、黒帯（初段）を目指して稽古にはげんでいる。

合氣道は護身術にも使えるので、女子部員も歓迎だという。【宝蔵寺佑樹】