



Concordia

No.160

目 次

- | | |
|---|--|
| 1 2020年シーズンを振り返って 小林亮太 | 13 留学たより 村田七海 |
| 2 全日本大学選手権大会 前主将 佐々木萌乃 | 14 2019年ベンタシニア活動報告 河原崎義雄
おすすめの一冊「RIVERRUN」
荒川、江戸川、利根川を走るボート遠漕のコースと運河 |
| 合宿所紹介スペイン語科3年 主務 横本萌乃 | |
| 3 新体制紹介
主将・牧野千央 女子主将・赤井彩音 主務・横本萌乃 | 15 楽しい大人のコミュニティへ♪関西大学
H3年卒 廣江 充 |
| 4 令和元年度艇友会総会 | 16 会費納入のお願い艇友会会长 水野時孝
計報 |
| 9 頂きものリスト・欲しいものリスト | |
| 10 第50回宮越記念塔祭開催される
海外OB・OG報告 熊谷宣樹・下山香織・藤原功樹
留学便り 藤原功樹 | |
| 12 現役部員紹介 | 編集後記 |

2020年シーズンを振り返って

小林亮太

誠に遺憾ではあるが、2020年のシーズンにおいて、端艇部はインカレに出漕することなく終了することとなった。年初のコロナウイルス感染拡大に伴い、大学の指示に従い活動を自粛してきた中でも、インカレへの出場の可能性に希望を繋ぎながら、限られた条件の中でトレーニングを継続してきた選手達の努力を考えると、無念極まりない。特に、今年が最後のシーズンであった4年生のインカレ出場が叶わなかったことは痛恨の極みであり、自分の無力さを痛感した次第である。

これまでボート競技に全力で取り組み、インカレでの結果を追求してきた経験のある人間であれば想像に難くないと思うが、4年次の最後のレースで強豪校に打ち勝つために、これまで必死にトレーニングを積んで来た選手達が、ある日突然、その成果を発揮する機会が失われるかもしれない。また、仮に大会が開催されたとしても、それまでの貴重な期間を、乗艇による練習を十分に行うことができない、という状況に置かれた時の不安やショックは相当なものであったと思う。当初は、必ず活動再開が認められると信じて、シーズン前半の失われたレースの機会を取り戻すべく関西のレース出場の検討や例年通り田瀬湖遠征を実行するべく準備を進め、部員達を鼓舞し続け、

今自分達ができるトレーニングを継続して活動再開に備えるべき、と叱咤激励を続けてきた。しかしながら、一向に状況が改善せず、先行きが不透明な状況が続く中で、部員達は「自分はこれまで何の為にトレーニングしてきたのか」「この先もトレーニングを続ける意味はあるのか」というモチベーションの低下に苦しみ、競技を続けることすら懐疑的になっている部員もいたのも事実である。部員達の苦悩に、コーチとして確固たる答えを提示することもできず、兎に角できることを継続すべしと気丈に振舞うことしかできなかった。それでも再びレース出場に向けて競技を続ける、準備を続けると言ってくれた部員達の姿に、コーチである私自身が励まされ、救われた。

4年生の佐々木と山下は、それまでの3年半のトレーニングの成果を發揮する集大成のレースとなるはずだったインカレに向けて、出場が叶うか分からぬ状況にも関わらず、最後の最後まで諦めずに準備を続けてくれた。自分達が置かれた環境に悩みながらも、前向きに真摯に競技に取り組んだ彼女達の姿勢には本当に敬意を表したい。最後のインカレに出場できなくても、これまでのレースで学んだこと、費やしてきたトレーニングの日々で培われたマインドにより、彼らが大きく成長してくれたことは、これまでの顔つきの変化を近くで見てきた身として強く実感している。今回の悔しさを糧にして、必ずや彼女達が次のステージで飛躍してくれると期待している。

今後部の中核となる2年生、3年生については、この原稿を書いている現時点において、活動再開の許可が下りたものの、合宿を伴うトレーニングが行えない状況であり、十分な条件での再開となっていない。しかしながら、彼らにはこれまで何度も伝えている通り、乗艇を行っている時間だけがトレーニングではなく、レースに向けて考えられる全ての準備を行うことがトレーニングであるということを改めて認識して取り組んでもらいたい。そこには、体組成の改善の為のストレングス向上とアスリートに資する徹底した栄養管理、競技力向上に必須である体幹強化と関節可動域の拡大、世界のトップレベルの選手の艇の動きや体の使い方の研究等が含まれており、乗艇練習以外にも速くなるために必要なことは沢山ある。この機会に、ボート競技に関する全ての要素に対して、高い意識を持つチームとなることを期待したい。

直接会うことが叶わなかった1年生については、十分な活動ができない環境においても端艇部に興味を持ち、入部してくれたことにまずは感謝したい。すでに端艇部については良くも悪くもどういうチームかは聞いているかもしれないが、「きつい」

「大変」というイメージを多少なりとも持っているかもしれません。それは概ね事実であるが、ではなぜ上級生達がそれでも統けているのか、また、なぜ今でも多くのOB・OGがその活動を支援しているのか、考えてみてほしい。彼らは自分達で非常に高い目標を掲げて、その実現に向けて仲間と共に眞面目に全力で取り組み、壁を乗り越えて成長していくことに、他に代え難い愉しみを感じているからである。故に端艇部員は、今のような困難な状況においても愚直に這い上がる強さを身に着けていくのであり、是非ともその一員として活躍してもらいたい。

今シーズンをもってコーチを辞任することになるが、途中1年程離れる時期があったものの、2010年から約10年に亘って端艇部の現場を指導する機会を頂いた。これまでコーチとして至らない点が多々あった中でも、一緒に競技に取り組んでくれた学生、引退・卒業していった後輩達、今後の現場指導を引き受けてくれたコーチ陣及び椎名コーチ、立田コーチ、また、これまで現場指導を支えて頂いた山田監督、三浦前監督、委員会、艇友会の皆様に心より感謝申し上げたい。

全日本大学選手権大会

前主将 佐々木萌乃（トルコ語科4年）



私たちは今年のインカレに向けて4年間準備してきました。最後のオフシーズンで体力面を仕上げ、ラストシーズンに入ってからは私も山下も乗艇・エルゴ2000mとともに順調にタイムを伸ばしていました。その矢先に新型コロナウイルスの感染状況が悪化し、合宿はおろか乗艇練習そのものができない状況となってしまいました。そのような状況下でもインカレには出漕できると信じて、限られた条件下ではあります但日々の練習に取り組んできました。限られた時間の中で練習をしてダブルでの出漕のはずでしたが、前日に学内で感染者が出てしまったためすべての部活動が活動停止となり、出漕することは叶いませんでした。言葉では表しがたい悔しさと無念がありますが、ここまで自分たちがしてきたこと、思いを後輩たちにつなぎ、託そうと思います。

合宿所紹介

スペイン語科3年 横本萌乃

コロナウイルスの影響により合宿練習ができなくなつてから約半年が経ちます。それまで自分達が当たり前のように練習していた環境がいかに特別で恵まれていたものだったか、部員全員が感じているところだと思います。

戸田以外の場所、各自の自宅周辺でボートの練習をどうやってするのか考えるのは初めての挑戦でした。個人で設定した練習メニューの共有と達成度の確認、ランニングやサイクリング等の有酸素運動、ビデオ通話を繋げて体幹トレーニングをする等、上手いかなかつたものも少なくないですが、工夫しながら細々と練習を続けています。

また、部活から離れた時間が増えたことによつて、多くの部員が新たな趣味や興味を見ています。自粛期間中に得た新しい趣味で充実したオフが過ごせれば、本格的な練習が再開したときによりメリハリのある練習ができるのではないかと期待しています。

新体制紹介



新主将挨拶

牧野千央

(スペイン語科3年)

この度、昨年度に引き続き男子部の主将を務めることになりました、スペイン語専攻の牧野千央です。昨シーズンは、コロナウイルスの影響

や学校との折り合いがつかなかったことから、インカレ出場すら叶わない、悔しいシーズンとなりました。この悔しさを胸に、来シーズンはより一層、懸命に練習に励んでいく所存です。また、インカレ出場が叶わずに引退して行った先輩方の無念も晴らしたいと思っています。

さて、来シーズンですが、私個人としては、2つやらねばならないことがあると考えています。1つ目は、来年の新歓

活動にて、10人以上新入生を定着させることです。来年の9月に私の代が引退すると、8人、部員の数が減ることになります。現状新入生を含め15人しか部員がおらず、その半分以上を占める私たちの使命は、この部を今後も存続させ、かつ発展させていくために、1人でも多くの新入生を入部させることだと思います。そして2つ目は、インカレの最終日に残ることです。部としての目標がインカレでの優勝であることに変わりはありません。ですが、まず、5年連続インカレの3日目で敗退してしまっているこのチームの負のカルチャーを私の代で断ち切りたいと思っています。

最後に、緊急事態宣言中や休部期間においても、OBの皆様から沢山の励ましの声をいただき、とても力づけられました。本当にありがとうございました。来年度も、真摯に練習に打ち込んでいきますので、より一層のご支援とご協力をお願い致します。



新女子部主将挨拶

赤井彩音

(ドイツ語科3年)

こんにちは。今年女子部主将を務めることになりました、ドイツ語科3年の赤井彩音です。自分の考えを言葉にすることは不得手ではありますが、少しだけ部への思いを述べさせていただきます。

正直、この立場に立つことには不安しかありません。言ってしまえば他に3年の女子漕手がいなかったという理由だけで主将になってしまったという感じです。タイムも技術もメンタルも、発展途上もいいところです。さらに今年のイレギュラーな状況に対して必死に立ち回ってくださったコーチやOBOGの方々、先輩方や同期たちを横目に、自分の事に手いっぱいだったことを、齿痒く、不甲斐なく感じていました。そういう意味で今シーズンは、今まで見えなかった自分の弱さを痛感する日々だったと思います。

しかし、ここに暗い気持ちを書き連ねても仕方ありません。これからまた大会があり、それに向けた目標がある今、やるべきことは決まっており、それに貪欲に取り組めるだけのしぶとさはあると自負しております。言葉だけでなく行動で周りを尊く存在であります。頼りない主将ではありますが、同期や後輩の存在は心強く、さらに入部してくれた1年生もいてくれるので、何とかやっていけると感じています。

そして最後になりますが、私たちの活動に協力してくださる方々、練習面以外でも何かと気にかけてくださる方々、本当にありがとうございます。皆様の応援を力に、今後いつそう邁進致します。ご期待ください。



新主務挨拶

横本萌乃

(スペイン語科3年)

昨年に引き続き主務を務めます、スペイン語科3年の横本萌乃です。今シーズンも皆様のご支援・ご声援いただき誠にありがとうございました。そしてコロナ禍のなか、私たち現役部員のことを気にかけてください、応援いただいたこと、心より感謝申し上げます。

4月以降は普段通りの練習ができない日々が続き、最終的にインカレ出場も断念せざるを得ず、悔しいシーズンとなってしまいました。しかし、長い活動休止期間も悪いことばかりではなかったのではないか、と今では考えています。おかげで、それまで私たちにできていた練習や生活が決して当たり前のものではないことを改めて実感できたからです。私も以前は辛いと思いながら続けていたボート部と合宿生活ですが、不思議なことに今ではやく元通り練習できるようになってほしいと思っています。この悔しいシーズンを経験したからこそ、「当たり前」ではない恵まれた環境に感謝しながら、より強いチームになれると信じています。そして私も主務として最後の1年、部のために何ができるかを考えながらこれまで以上に努力する所存です。

また、例年通りの新歓ができなかったにもかかわらず、入部を決めてくれた新入生が4人もいます。彼らとともに改めて体制を立て直し、逆境にもめげない外語ボート部をつくりていきますので、引き続き皆様のご支援・ご声援の程よろしくお願い申し上げます。

令和元年度艇友会総会

令和2年2月22日(土)、戸田市上前会館にて令和元年度東京外語艇友会総会が開催された。新型コロナウイルス感染対策のため政府が全国の小中高校に臨時休校が要請されたのはこの5日後だったが、総会開催の時点ですでに外出自粛の機運があったため、出席者は20名ほどと例年に比べて少なかった。こうした状況ではあったが、総会では建設的な議論が行われ、第一号議案から第六号議案までおおむね原案どおり承認された。今年度の総会で審議された議案の内容について以下に記載する。

■元年度事業報告（第一号）

月例委員会の開催および議事内容を議事録で報告。コンコレディア158号(6月)と159号(12月)の発行。第50回記念塔祭を12月に開催、2名を合祀。五大学幹事校として五大学OBOG懇親会を11月に開催。端艇部支援基金は1282万円(2年2月現在)。

■元年度決算報告（第二号）

一般会計、特別会計の詳細は添付資料を参照。支出は遠征費補助で予算を上回ったが、効率的な予算管理などにより支出が全体的に抑制されたため、収支は66万円ほどの黒字となった。残高処分については50万円を造艇基金に積み立てた。

令和元年度決算報告書

(自平成31年1月1日～至令和元年12月31日)

■一般会計の部

収入の部	予 算	実 積 ①	予算比	(参考)前期実績
会費等収入	5,600,000	5,425,000	-175,000	5,627,720
その他収入	150,000	358,646	208,646	322,920
広告収入	150,000	178,000	28,000	122,000
合計①	5,900,000	5,961,646	61,646	6,072,640

■2年度役員選任（第三号）

改選期ではないため役員人事は変更なし。学生指導では川井まゆみ氏(平13M)と佐藤至氏(平271)がコーチに就任、前年度までコーチだった猪鼻悠也氏(平17D)がアドバイザーに就任した。

■2年度事業計画（第四号）

財務管理のさらなる強化(3月一括振込導入などによる資金繰り改善、経費適正化、自振推進)、コンコレディアと名簿の刊行、名簿とMLの整備などを主たる柱とした。現場事業計画は別項の通り(6頁～9頁)。

■2年度予算案（第五号）

一般会計会費収入は前年度実績と同レベルとし、収支を合わせ予算とした(各600万円。添付参照)。第四号議案でも触れたが、長年の懸案であったシーズン開始時の資金繰りを解消するため、自動振込利用会員については3月一括の納入方法も導入し、財政的に安定した事業運営を目指す。

支出の部	予 算	実 積 ①	予算比	(参考)前期実績
合宿費補助	1,500,000	1,335,829	-164,171	1,650,774
練習費補助	1,500,000	1,257,018	-242,982	1,630,830
諸負担金補助	650,000	719,384	69,384	590,000
交通費	10,000	2,390	-7,610	6,128
通信費	50,000	61,300	11,300	55,701
事務費	50,000	25,196	-24,804	3,898
広報活動費	220,000	164,704	-55,296	207,626
諸行事費	150,000	122,687	-27,313	172,059
五大学費	200,000	190,188	-9,812	181,299
新人勧誘費	300,000	166,566	-133,434	290,219
遠征費補助	700,000	848,135	148,135	857,222
名簿作成費	0	0	0	28,200
安全保険加入費	60,000	53,926	-6,074	59,476
部車維持費	100,000	177,006	77,006	0
コーチ研修費	240,000	0	-240,000	179,190
予備費	170,000	175,779	5,779	21,600
合計②	5,900,000	5,300,108	-599,892	5,934,222
収支(①-②)	0	661,538	661,538	138,418

<収支残高処分案>

前期繰越	503,517	503,517	-	865,099
今年度収支	0	661,538	661,538	138,418
造艇基金に積立	0	-500,000	-500,000	-500,000
次期繰越	503,517	665,055	161,538	503,517

<決算期末残高内訳>

郵便振替口座	942,255
三井住友銀行	169,454
手許現金	53,346
計	1,165,055

収支は以上の通りであり、未払金はございません。

2020/2/22

東京外国语大学端艇部 総会資料

2020年シーズンに向けた課題整理

I. 2019年シーズン レース結果振り返り

・お花見レガッタ	男子4X(深澤、市村、小林、藤原)	準優勝	・東日本選手権	男子4X(小林、宮川、中村、牧野)	準優勝
	女子2X(藤枝、山下)	8位 他		女子4X(室園、日比野、福岡、赤井)	5位
・全日本選手権	男子4X(深澤、小林、市村、藤原)	予選敗退		女子1X(山下)	5位
	男子2X(山口、宮川)	予選敗退		女子1X(佐々木)	B決勝3位
	女子2X(藤枝、山下)	予選敗退		男子2X(原、五十嵐)	B決勝5位
	女子1X(佐々木)	予選敗退	・全日本大学選手権	男子4X(深澤、小林、市村、藤原)	準決勝敗退
・全日本新人選手権	男子2X(小林、宮川)	準決勝敗退		女子1X(藤枝)	準決勝敗退
	男子1X(牧野、中村、原、張)	予選敗退		男子4-(長谷川、中村、原、牧野)	予選敗退
	女子1X(福岡)	予選敗退		男子2X(宮川、山口)	予選敗退
				女子2X(山下、佐々木)	予選敗退
				女子1X(福岡)	予選敗退

男子 4X : 決勝まであと 15 秒 = あと 3.75 秒 /500m、順位決定まであと 8 秒 = 2 秒 /500m

クルー	500m	1000m	1500m	2000m	1Q	2Q	3Q	4Q
日本体育大学	01:33.4	03:12.3	04:51.3	06:28.2	01:33.4	01:38.9	01:39.0	01:36.9
仙台大学	01:34.1	03:12.2	04:50.7	06:29.0	01:34.1	01:38.2	01:38.5	01:38.4
富山国際大学	01:35.8	03:13.4	04:52.1	06:32.0	01:35.8	01:37.6	01:38.7	01:40.0
明治大学	01:34.1	03:12.1	04:50.8	06:34.3	01:34.1	01:38.1	01:38.7	01:43.5
決勝進出	01:34.3	03:12.5	04:51.2	06:30.9	01:34.3	01:38.2	01:38.7	01:39.7
順位決定進出	01:37.3	03:17.1	04:58.2	06:38.1	01:37.3	01:39.7	01:41.2	01:39.9
東京外国语大学	01:41.7	03:21.0	05:02.6	06:45.0	01:41.7	01:39.2	01:41.6	01:42.4

【エルゴスコア】

深澤	06:57.2
小林	06:45.0
市村	06:46.0
藤原	06:53.1
	06:50.3

女子 2X : 決勝まであと 24 秒 = あと 6 秒 /500m、順位決定まであと 15 秒 = 3.75 秒 /500m

クルー	500m	1000m	1500m	2000m	1Q	2Q	3Q	4Q
立教大学	01:50.3	03:46.5	05:43.6	07:40.1	01:50.3	01:56.2	01:57.1	01:56.4
早稲田大学	01:50.0	03:43.5	05:41.9	07:41.2	01:50.0	01:53.4	01:58.4	01:59.3
法政大学	01:48.8	03:46.0	05:46.3	07:48.4	01:48.8	01:57.2	02:00.3	02:02.1
富山国際大学	01:52.5	03:47.1	05:47.7	07:50.5	01:52.5	01:54.6	02:00.6	02:02.8
決勝進出	01:50.4	03:45.8	05:44.9	07:45.0	01:50.4	01:55.4	01:59.1	02:00.2
順位決定進出	01:53.6	03:52.2	05:52.4	07:53.5	01:53.6	01:58.6	02:00.2	02:01.0
東京外国语大学	01:58.2	04:00.0	06:05.6	08:09.4	01:58.2	02:01.8	02:05.6	02:03.8

【エルゴスコア】

山下	07:47.4
佐々木	07:58.9
	07:53.2

女子 1X : 決勝まであと 27 秒 = あと 7 秒 /500m、順位決定まであと 11 秒 = 2.75 秒 /500m

クルー	所属	500m	1000m	1500m	2000m	1Q	2Q	3Q	4Q
高島 美晴	(明治大学)	01:59.4	04:03.2	06:09.7	08:20.0	01:59.4	02:03.9	02:06.5	02:10.2
松井 友理乃	(早稲田大学)	01:59.1	04:11.2	06:23.8	08:33.7	01:59.1	02:12.1	02:12.6	02:09.9
三嶋 恵奈	(立教大学)	02:00.1	04:10.8	06:24.4	08:36.5	02:00.1	02:10.8	02:13.5	02:12.1
菅沼 奈津美	(駒澤大学)	02:03.5	04:12.2	06:26.5	08:43.1	02:03.5	02:08.8	02:14.2	02:16.6
決勝進出		02:00.5	04:09.4	06:21.1	08:33.3	02:00.5	02:08.9	02:11.7	02:12.2
順位決定進出		02:05.7	04:18.9	06:35.3	08:49.4	02:05.7	02:13.2	02:16.4	02:14.1
藤枝 智美	(東京外国语大学)	02:03.2	04:16.5	06:40.3	09:00.1	02:03.2	02:13.3	02:23.9	02:19.7

【エルゴスコア】

藤枝	07:40.0
福岡 梢	07:56.0

クルー	所属	500m	1000m	1500m	2000m	1Q	2Q	3Q	4Q
準決勝進出		02:04.6	04:14.7	06:25.6	08:35.4	02:04.6	02:10.1	02:10.9	02:09.9
福岡 梢	(日本女子体育大学)	02:11.0	04:29.4	06:49.3	09:10.9	02:11.0	02:18.4	02:19.9	02:21.6

- 2019年シーズンの主なレース結果としては、お花見レガッタや東日本選手権級の大会では、男女共に辛うじて順位が付く結果となったが、全日本級の大会では良くて準決勝進出。順位決定以降の最終日のレースに進めていない。
- 対校クルーでもインカレ決勝レベル到達するためには、少なくとも 500m Lap で 5~6 秒の改善が必須。この差は、技術面よりもフィジカルの強さが足りていないことが明確。

2020/2/22
東京外国語大学端艇部 総会資料

③可動域範囲の改善

◆肩甲骨柔軟性(背中側) 仰向けで、肩甲骨を上に出せた高さ			◆胸郭の柔軟性 仰向けで、後ろの胸を上げられた高さ			◆股関節の柔軟性 仰向けで自力で脚を上げられる高さ			◆足首の柔軟性 足首を曲げられる角度			◆背部、腰背部、ハムスト等 長座位から前屈		
Scalpa(Retraction)			Chest			Hamstrings			Ankle			Back	備考	
Crew	男女	Left	左右差	Right	Left	左右差	Right	Left	左右差	Right				
佐々木	女子選手	13	3	10	54	-2	56	89.9	0.9	89	55	-3	58	62
山下	女子選手	5.6	-5.7	11.3	55	1.5	53.5	114	-2	116	23	-7	30	69
赤井	女子選手	7.5	-2.5	10	65	0.5	64.5	113	53	60	49	-26	75	46.8
室園	女子選手	11	-1.8	12.8	53	-3.5	56.5	89.9	3.6	86.3	59.7	4	55.7	54
牧野	男子選手	13.3	-1.1	14.4	77.7	7.1	70.6	64	-3	67	50	5	45	67.5
中村	男子選手	17.8	0	17.8	62.5	-2	64.5	63	-4	67	42	5	37	85
原	男子選手	11	-1.5	12.5	61	-1	62	60	0	60	49	-1	50	23
宮川	男子選手	14.1	1.7	12.4	40	-11	51	62	-3	65	65	1	64	70
小林(り)	男子選手	15.1	-2.1	17.2	61	-9.2	70.2	72	-3	75	53	3	50	75
張	男子選手	12.2	-1.3	13.5	79	0	79	77	13	64	37	-3	40	34.2
五十嵐	男子選手	10.5	-0.5	11	72.5	0	72.5	69	1	68	42	-8	50	49
福岡	女子選手	10	-1.2	11.2	58	-8	66	83	-3	86	55	3	52	56
磯野	女子選手	12	-1.5	13.5	69.5	-4	73.5	88	-1	89	51	10	41	57
Target		13.0	0.0	13.0	65.0	0.0	65.0	95.0	0.0	95.0	55.0	0.0	55.0	60.0

→出力と同じくらい重要な要素として、選手の可動域が挙げられる。身長、手足の長さで至らない部分も可動域を確保することで、少しでも「長さ」を取れる身体を作っていく。

Rowing 動作における「長さ」を出す為に、特に重要な部位として股関節、肩甲骨、足首の柔軟性にフォーカスし、選手各自の可動域がどの程度かを定量的に把握するための可動域テストを実施。

選手各自に自分の課題を認識させ、柔軟性向上の為のメニューを取り組んでもらっている。

また、測定の結果として、やはり柔軟性の高い選手は相対的に故障や怪我が少ないことも明白となった。

従って、可動域の拡大のみならず、怪我予防にもつながる取り組みと認識している。

2. 舟への技術的アプローチについて

①技術的要素の数値化による意識付け

近年の Rowing ツールの技術的な向上により、実際の乗艇に関わる技術的な要素を表す数値をかなり簡易的に把握することができるようになっている。

$$\text{◆艇速} = [(\text{艇を押す加速(Force)} \times \text{長さ(Effective Length)}) - \text{Negative Work}] \times \text{回転(SR)}$$

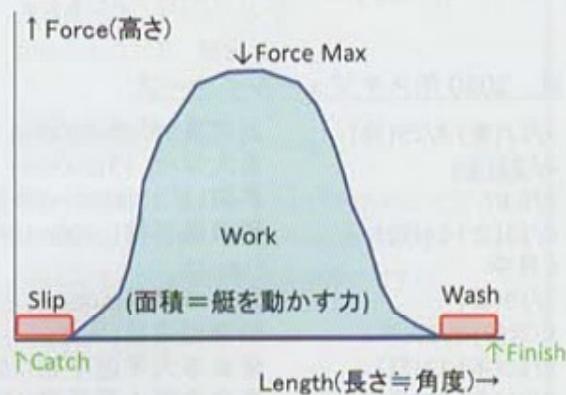
ワーカーパークの面積(Work)

艇を邪魔しない技術

リズム

特に NK 社から発売されているオアロックにセンサーを搭載した Empower Oarlock を使うことで、以下の要素がデータとして抽出することができるようになっている。

- ・オールの振り角（キャッチ角/フィニッシュ角）
- ・振り角の内、力が掛かっていないロス代（キャッチ側：Slip、フィニッシュ側 Wash）
- ・オアロックに掛かる加速力(Force)の最大値/平均値
- ・Force Curve の面積に相当する Work 値（1ストロークで艇を加速する力の総量）
- ・ストロークピッチから導き出される、時間当たりの推進力である Watt



<Empower Oarlock 測定記録>

Week	測定日	測定者	カテゴリ	(m)	Target 110		Target 65		Target 45		Target 35		Total loss Target 15	Catch loss Target 5	Finish loss Target 10	Target 30以下	(Newton)	(Newton)	(Joules)	Watts	Split
					Distance	SR/min	Total Length	Catch effective	Finish	Loss	Slip	Wash					Force Ave.	Force Max	Work		
50	2019/12/14	牧野	B1	17016.5	190	101.6	54.2	47.4	78.8	22.8	10.4	12.4	47.4	257.6	545.8	488.2	148.7	02:27.5			
50	2019/12/14	佐々木	B1	17065.4	185	105.2	53.2	52.0	74.2	31.0	7.9	23.1	36.6	198.9	364.6	354.6	108.2	02:39.1			
50	2019/12/14	原	B1	8662.8	176	102.7	62.4	40.3	80.2	22.5	8.5	14.0	58.3	235.8	601.4	475.2	136.4	02:32.0			
50	2019/12/14	宮川	B1	10011.4	181	106.7	53.0	53.7	88.2	20.5	9.0	11.5	64.9	254.5	571.1	541.5	163.7	02:25.1			
51	2019/12/21	五十嵐	B1	12199.4	184	99.5	58.5	41.0	75.4	24.2	11.1	13.1	57.1	253.3	568.7	454.4	138.5	02:34.3			
6	2020/2/2	小林	①UT		188	109.0	57.5	51.5	88.3	20.7	9.9	10.8	59.2	282.2	592.2	560.8	177.5	02:08.1			
6	2020/2/2	小林	②Middle	15594.4	26.0	104.0	55.0	49.0	87.0	17.0	6.0	11.0	56.7	319.0	618.0	593.0	281.0	02:11.0			
6	2020/2/2	小林	③Race Pace		33.2	102.6	54.7	47.9	84.4	18.2	7.0	11.1	53.7	291.4	568.3	533.0	299.9	01:44.5			
6	2020/2/2	小林	④Max		37.9	101.5	54.8	46.7	84.2	17.3	6.0	11.2	52.1	308.3	582.2	541.1	339.8	01:54.3			
5	2020/1/31	牧野	B1	15423.8	19.8	106.9	57.9	48.9	64.7	42.2	15.7	26.5	33.8	97.5	232.4	191.8	63.5	02:04.8			
6	2020/2/2	福岡	B1①	7971.3	17.9	100.3	48.1	52.1	71.8	28.6	14.1	14.4	64.7	178.5	368.5	337.2	99.7	02:19.5			
6	2020/2/2	福岡	B1②	9791.9	17.8	101.3	48.2	53.1	73.5	27.9	13.3	14.5	53.8	177.1	345.4	336.4	99.9	02:23.2			
6	2020/2/2	佐々木	B1①	7551.7	17.8	98.8	44.8	54.0	75.8	23.2	10.8	12.5	64.8	212.9	417.7	370.5	109.7	02:18.5			
6	2020/2/2	佐々木	B1②	9804.1	18.0	102.2	47.0	55.2	77.7	24.5	10.8	13.9	46.5	200.8	386.2	349.1	105.0	02:20.4			
6	2020/2/5	赤井	①UT		17.1	103.4	57.7	45.7	75.4	28.0	7.6	20.4	44.2	212.7	425.9	396.9	114.7	02:18.2			
6	2020/2/5	赤井	②Middle	17854.0	27.4	102.8	58.8	43.9	75.8	26.9	5.7	21.2	42.3	231.4	435.3	413.2	185.4	02:04.8			
6	2020/2/5	赤井	③Race Pace		33.5	100.1	57.8	42.4	73.3	26.8	4.6	22.3	34.1	232.0	440.7	400.7	217.1	01:54.4			
6	2020/2/5	山下	①UT		16.4	107.1	57.7	49.4	89.6	17.5	6.7	10.9	35.9	247.3	427.1	500.3	143.2	02:17.3			
6	2020/2/5	山下	②Middle		27.3	103.5	56.5	47.0	85.9	17.6	5.4	12.3	26.7	248.0	447.1	481.8	222.1	02:02.9			
6	2020/2/5	山下	③Race Pace		33.4	102.2	56.9	45.3	84.9	17.4	4.3	13.1	24.8	269.0	507.4	498.9	277.3	01:51.1			

現状では同じ B1 カテゴリでも乗艇の Watts はエルゴの Watts

よりもかなり低い数値となっている。

即ち、乗艇中のロスがいかに大きいかということが明確。特に Stroke の端々であるキャッチ/フィニッシュでのロスが数値として認識できるので、選手にとって非常に良い刺激となっている。今後も 1~2 ヶ月に 1 回程度のペースで測定を実施し、改善状況をフォローしていく。

②Rigging 設定値へのこだわり

EO 測定による振り角測定、可動域測定により、判断材料を持つことができるようになったことから、今まで以上に選手個人に合わせた Rigging 設定を模索することができる。選手/コーチで設定値を共有しながら、より最適な数値を見出すべく検討中。

③外部コーチの招聘

これまでの一部の外語 OB/OG による属人的なコーチングによる体制を続けることに限界があることから、現場コーチ陣を中心に、外部コーチ招聘の検討を続けてきた。最終的に日大 OB で戸田中央病院 RC 所属の立田氏にテクニカルコーチという位置付けで、サポートメンバーに加わって頂く。1 月から、平日の朝を中心に 2 回/週程度の頻度で技術指導を開始済み。都度現場コーチとも指導状況/技術方針については共有しており、既に選手とも良好な関係を構築している為、現時点で全く問題ない。

III. 2020 年スケジュールイメージ

3/27(金)-3/29(日)	お花見けっくつ(1000m) + Ergo 2k	全員
4/ 25(土)	五大学けっくつ(2000m)	全員
5/5-6?	戸田レガッタ(1000m)未定	未定
6/13(土)-14(日)	関西選手権(2000m)@浜寺漕艇場	全員
6月中	Ergo 2k	全員
7/19(日)	東日本夏季(1000m)	全員
8/7(金)-8/20(木)	田瀬湖遠征(予定)	全員
9/10(木)-13(日)	全日本大学選手権(2000m)	出漕基準タイム通り
9/26(土)-27(日)	東日本新人選手権(1000m)	2年生以下
10/8(木)-11(日)	全日本選手権(2000m)	出漕基準タイム通り
10/23(金)-25(日)	全日本新人選手権(2000m)	出漕基準タイム通り

以上

Ergo B1/B2 Watts (Best)

男女	Crew	B1	B2
女子	佐々木		157
	山下	145	160
	室園	116	115
	赤井	128	140
	福岡		
男子	宮川	208	228
	原	154	175
	五十嵐	166	192
	小林(り)	194	212
	中村	189	
	張	196	194
	牧野	186	225

令和2年度予算案

(自令和2年1月1日～至令和2年12月31日)

■一般会計の部

収入の部	予 算	令和元年度実績	増減額	令和元年度 予算	差異
会費等収入	5,700,000	5,425,000	275,000	5,600,000	100,000
その他収入	150,000	358,646	¥-208,646	150,000	0
広告収入	150,000	178,000	¥-28,000	150,000	0
合計①	6,000,000	6,072,640	38,354	5,900,000	100,000

支出の部	予 算	令和元年度実績	増減額	令和元年度 予算	差異
合宿費補助	1,500,000	1,335,829	164,171	1,500,000	0
練習費補助	1,150,000	1,257,018	¥-107,018	1,500,000	¥-350,000
諸負担金補助	650,000	719,384	¥-69,384	650,000	0
交通費	10,000	2,390	7,610	10,000	0
通信費	60,000	61,300	¥-1,300	50,000	10,000
事務費	30,000	25,196	4,804	50,000	¥-20,000
広報活動費	180,000	164,704	15,296	220,000	¥-40,000
諸行事費	150,000	122,687	27,313	150,000	0
五大学費	170,000	190,188	¥-20,188	200,000	¥-30,000
新人勧誘費	230,000	166,566	63,434	300,000	¥-70,000
遠征費補助	1,500,000	848,135	651,865	700,000	800,000
名簿作成費	30,000	0	30,000	0	30,000
安全保険加入費	50,000	53,926	¥-3,926	60,000	¥-10,000
部車維持費	240,000	177,006	62,994	100,000	140,000
コーチ研修費	0	0	0	240,000	¥-240,000
予備費	50,000	175,779	¥-125,779	170,000	¥-120,000
合計②	6,000,000	5,300,108	699,892	5,900,000	100,000

頂きものリスト

岩橋由佳様 人生ゲーム
渡邊加奈絵様 自転車
永田郁智様 洋服、かばん
山本勇子様 クッキー
外林美津枝様 お饅頭
松井ふさ子様 手作りタワシ
石井宏樹様 お米
佐藤至様 みかん
小島敦・恭子様 お米
丸田明史様 掃除機
田中けやき様、奥田香澄様 お菓子
白木翔様 野菜ジュース

川井まゆみ様 野菜

藤枝智美様 お菓子・アイスクリーム
松浦孝祐様 アイスクリーム
高橋泰行様 ドレッシング
C60のみなさま 現金

欲しいもののリスト

もしご家庭で不要になった以下のものがございましたら、ご連絡いただければ幸いです。
(新しいものであれば、なお有難いです。)
・毛布
・ストレッチマット

皆様のご協力に感謝申し上げます。

あたたかいご支援、誠にありがとうございます。

第50回宮越記念塔祭開催される

令和元年12月8日(日)、戸田艇庫にて第50回宮越記念塔祭が開催された。当日は晴天に恵まれ、御遺族関係者をはじめ、OB・学生あわせて40名が参列し、亡き先輩を偲んだ。今回の合祀者は故・朝倉英一氏(昭18S・平成30年12月20日没)、故・遠藤信夫氏(昭24P・平成27年7月没)の2名であった。

水野会長の開会の辞に続き、参列者全員で黙祷。続いて、秋葉武志氏(昭39C)・三浦一政氏(昭43M)から追悼の辞が捧げられた。これに対して、朝倉先輩の御子息・直樹氏

から心のこもったお礼の御挨拶をいただいた。直樹氏は東大ボート部で御活躍されたこともあり、昔の戸田の光景が思い浮かぶようなお話であった。その後、現役部員を代表して佐々木主将から力強い宣誓がなされ、第一部の追悼式が終了した。

引き続き行われた第二部の懇親会では、合祀された先輩の思い出話、現役部員のレース報告などで御遺族・OB・現役部員が酒を酌み交わした。堀内敏宏氏(昭35E)・長谷川正宏氏(昭45C)のスピーチなどで会は大いに盛り上がった。最後に恒例の遠清歌を全員で合唱し、第50回記念塔祭を締めくくった。

海外OB OG報告

メコン川を見ながら ボート部時代を振り返る

熊谷宣樹(平23B)



2017年から2年間パナソニックのシンガポール事務所にて勤務を行い、今年の4月より乾電池の生産拠点であるタイに赴任。ミャンマー、ラオス、カンボジア、スリランカなどの近隣国における乾電池の営業マーケティングを担当。当社乾電池の拡販に向けた新商品や販促、ブランド施策の立案を行うのが主な仕事内容である。

市場調査でセールスマントミャンマーの田舎町を訪れ、広大な農村地帯を移動しながらふと思うことがある。ああ、学生時代、先輩の誘惑に負けず眞面目に授業に出席して良かったと。眞面目というのは、単純にノートを取ってテストで満点を取ることではない。朝4時30分からの練習後、白目を

むきながらも、最前列の席に座ることである。1限の授業の後、自分のノートをみると、睡魔との戦いにより、ひらがなが毎回アラビア語のようなメモ書となり理解不能。しかし、その姿勢が先生の信頼に繋がり、分からぬ部分は親切に教えてくれるようになった。結果としてビルマ語に対する興味がより深まり、仕事でも活かせるレベルまで上達した(なぜか授業にほとんど出ていないタイ語の先輩たちがそのあたりのスキルに一番長けていたのは今でも謎である)。

ボート部としての成績はインカレ2位、3-4年は8位入賞。小が大を制するダイナミズムを何度も経験させて頂き、支えて頂いた当時のメンバー、OBの方々には今も感謝しかない。

ボート部を通じて、他人への共感の幅を広げられたこと。静水の中、オールが水面ギリギリに水を捕まえてボートがスッと進む感覚を得られたこと。院生時代に五大漕手に駆り出されて、負けたけど次の年優勝してくれたこと。これらの感覚、経験すべてが僕にとっての宝物であり、決して大学の授業だけでは得られることができなかったものである。一人でも多くの後輩がボート部を通じて自分なりの大切な価値観であったり、その時でしか味わえない体験が得られることを心から願っている。



バングラデシュ ダッカからこんにちは

下山香織（平28D）



サリーを着せてもらいました

求業務などが私の仕事です。先輩社員の背中を追いかけていたはずなのに、気づいたら急に部下を持って最大200人になるオフィスを回していかなければならなくなり、目を白黒させながらも何とか生きてています。

<バングラデシュって>

バングラデシュは海拔の低い国で、ダッカも水が豊富です。オフィスのそばや客先へ向かう途中にも小さな湖が広がっていて、一見、ボートもできそうです。しかし、とにかく、汚い…。ふつふつと吹き出す謎のガス、ゴミだまり、何が沈んでいてもおかしくない水の色。人は何も考えずにポイ捨てをするし、雇っているスタッフが食べていたガムを外に向かってぶつと噴いて捨てたのを目撃したこともあります（10階にいたのに）。そういうのを見ると、この国はどこへ向かっていくの

だろうと考えてしまいます。マナーや、モラルや、人の意識が成熟していない発展途上のこの街が、東京や、シンガポールのようなきれいで便利な都市になれるのだろうかと、ネガティブに思うことも、なんにでもなる可能性のある国だと、ポジティブに思うこともあります。なにはともあれ、バングラデシュはとても熱い国です。開発援助だけでなく、様々な日本企業がビジネスの機会を広げています。いろいろな意味で人の価値が低い。そんなこの国の未来を、皆さんどうぞお楽しみに。

ダッカの夕焼け

（写真：下山香織）

<現役へのメッセージ>

勉強して、ボートして、よく寝てよく食べて、大学時代を振り返った時に「嫌なこともつらいこともたくさんあったけど、それなりに楽しかったよね」と言えるようになってほしいです。それから、ボートで留学したって、ボート終えてから留学したって大丈夫。私もふらふらと寄り道しましたが、寄り道したからこそ今があると思っています。



弊社別プロジェクト（鉄道）は施工中です！

留学だより



藤原功樹

（ベンガル語科）

現役時代には大変お世話になりました。私は2019年9月に開催されたインカレを最後

に引退しました。その後、2020年2月から約1ヶ月間、ショートビジットプログラムでインドのコルカタという都市に行きました。

現地ではジャドプル大学という学校でベンガル語の勉強はもちろん、ベンガルの文化、音楽なども学びました。また、民族衣装であるパンジャビを着て学校に行き、印度人学生とも深く交流しました。

大学の授業は毎日午後からだったので、午前中は市場に行ってお土産を選んだり充実した時間を過ごすことが出来ました。市場ではジュートのバッグや置物など様々なものが売っていました。とてもびっくりしたのが、その物価です。日本の物価の半分以下で売られているものがとても多かったため、お金持ち気分を味わうことが出来ました。

買い物の際にはベンガル語を使って値下げ交渉をしたり、

お店の人と会話したりしました。最初の方は自分の伝えようとしてることがはっきりと伝わらないことが多く、情けない思いを何度もしました。しかし、回数をこなしていくうちに相手との意思疎通が上手く行くようになり、自分の言語力の上達を実感することが出来ました。

この他には週末には慣れないバスやタクシーを利用し、ピクトリアメモリアルなどの観光地を巡ったり、民家で郷土料理を学んだりしました。

3月の頃にはコロナウイルスの蔓延によって、既に予約していた帰国便が突然キャンセルされてしまいました。そのため、残念ながらプログラムをあと1週間残して、別の便で急速帰国することとなりました。1ヶ月というかなり短い間でしたが、初めての経験ばかりで有意義な時間を過ごすことが出来ました。コロナウイルスが落ち着いたらもう一度行ってみたいですね。



部員紹介

- ① 氏名
- ② 学科（学年）
- ③ 身長／体重
- ④ 趣味・特技
- ⑤ この人はどんな人？

- ① 牧野千央（主将）
- ② スペイン語科（3年）
- ③ 172cm/70kg
- ④ 旅行、アルバイト
- ⑤ ヘタレとストイックを両立してる



- ① 日比野知歩（マネ）
- ② トルコ語科（3年）
- ③ 150cm
- ④ TWICEの曲を聞くこと
- ⑤ ポート部の全マイナスイオンの源



- ① 小林理玖（漕手）
- ② ラオス語科（3年）
- ③ 169cm/65kg
- ④ 投資、メルカリ
- ⑤ ファッションリーダー兼エース



- ① 横本萌乃（主務）
- ② スペイン語科（3年）
- ③ 155cm
- ④ YouTube、折り紙
- ⑤ 最近小言が増えた



- ① 宮川直希（漕手）
- ② 中国語科（3年）
- ③ 173cm/77kg
- ④ 釣り
- ⑤ 温厚な生物博士



- ① 五十嵐創矢（漕手）
- ② ラオス語科（2年）
- ③ 169cm/71kg
- ④ カフェ巡り
- ⑤ どんなボケも拾ってくれる頼れるツッコミ



- ① 中村優太（漕手）
- ② ピルマ語科（3年）
- ③ 173cm/79kg
- ④ ボルダリング
- ⑤ パタゴニアが大好きなおしゃべりマン



- ① 磯野薫奈（漕手）
- ② トルコ語科（2年）
- ③ 156cm/52kg
- ④ ビーズアクセサリー作り
- ⑤ 「不思議」という言葉では形容しきれない逸材



- ① 原健介（漕手）
- ② ロシア語科（3年）
- ③ 165cm/60kg
- ④ ロシア語の勉強
- ⑤ 奇人だけど気づいたら好きになってる



- ① 張天颯（漕手）
- ② 国際日本学科（2年）
- ③ 175cm/79kg
- ④ 料理、筋トレ
- ⑤ とにかくなんでもできる男前



- ① 赤井彩音（女子部主将）
- ② ドイツ語科（3年）
- ③ 162cm/58kg
- ④ 音楽ソフトいじり
- ⑤ 安定感抜群、あと一步で悟りを開けそう



- ① 福岡楓（漕手）
- ② 日本女子体育大学（2年）
- ③ 156cm/58kg
- ④ K-pop
- ⑤ 流行に敏感な元気の塊



未来へ羽ばたけ！ 新入部員紹介

- ① 氏名
- ② 学科
- ③ 演手？マネージャー？
- ④ 高校時代の部活
- ⑤ 趣味
- ⑥ 特技
- ⑦ 泳げる？泳げない？



- ① 小澤七奈（おざわなな）
- ② 国際日本学科
- ③ マネージャー
- ④ 弦楽部
- ⑤ 音楽鑑賞
- ⑥ ピアノとバイオリン
- ⑦ 泳げる（ただ最後に泳いだのは小6）



- ① 高橋航太（たかはしこうた）
- ② スペイン語科
- ③ 演手
- ④ 陸上部
- ⑤ サッカー観戦
- ⑥ 割と長い距離走れる
- ⑦ 得意ではない



- ① 崔瑛洙（チエ・ヨンス）
- ② 国際日本学科
- ③ 演手
- ④ 帰宅部
- ⑤ 映画鑑賞
- ⑥ 1分差ギリギリで遅刻しないこと
- ⑦ 泳げない



- ① 横村衛（かしむらまもる）
- ② モンゴル語学科
- ③ 迷い中
- ④ カヌー部
- ⑤ K-pop 聞く
- ⑥ ねこふんじやったを弾く
- ⑦ 泳げない



留学たより

村田七海（トルコ語科）

今思い返すとボート部にいたときは頭の中の8割以上は常にボートないしはボート部のことが頭にあったと思う。学生コーチをした二年間、どうしたら演手のタイムを縮められるのか、一緒に生活するなかで僕の立場からどうチームのカルチャーを改善できるかをずっと考えていた。多くのことを学んだし、かなり大きな経験となった。もちろんそれは自分への自信となったが、引退してトルコに行ったらそんな自信もなくなるくらい知らないことだらけだった。

トルコに到着した日をよく覚えている。携帯がなかったので地図を頼りに契約していた自宅までバスのターミナルから歩こうとしたが、10分ほどしたらスタート地点もわからないくらいに迷ってしまった。当時、トルコ語はほとんど話せなかつたが歩いていたおじさんに道を尋ねたら、近くの肉屋やら八百屋やら薬局やらに、又聞きしてくれてわざわざ家まで連れて行ってくれた。

ルームメイトの一人のチュニジア人は、僕の滞在手続きや

大学の手続きにいつも一緒に付いてきて助けてくれた。

学校では、何十人も友達がいたわけじゃないが、何人かい

た友達は僕がトルコ語を話せなくともよく授業終わりにどこかへ連れ出してくれた。

同時期に留学していた先輩と飲んでいた時、「なんでみんな助けてくれるんですかね」と聞いたら、「助けてくれるのは大体自分も似た経験したことがあるやつばかりやで。自分も同じことされたから恩返しとんねん」と言われてハッとした。もちろんそうでない友達もいたが、ほとんどの友達は留学経験があったからだ。

トルコ自体は留学を通じて嫌なところも見たので、以前ほど好きではなくなったがトルコ語やそこで受けた授業で得たものよりも大事なことを学べたこの留学は、結果的に良い経験になった。

恩返し。メダルを目指しているチームにOBになった今返せる恩返しはなんなのか（進学するためお金以外だが…）。考えるようになった。



2019年ペントシニア活動報告

河原崎義雄（昭40S）



5月5日戸田国際マスターズ

メンバーは前年同様、海洋大、東工大、筑波大、防衛大に外語出身者OBで、年齢幅は85歳から65歳、平均年齢78歳を超える年齢層で、原則毎週月曜日、木曜日に戸田コースにてConcordia X IIIとクオード艇・ダブルスカル・シングルスカル艇を使用し乗艇練習をしてきました。

出漕したレースとその戦績概況は次の通りです。

3月3日 戸田ロング エイト 60歳以上 10位/12艇

4月14日 日立明招待 4位 / 4艇

5月 5日 戸田国際マスターズ

エイト 75歳以上 4位 / 6艇

ダブルスカル 75歳以上 2位 / 2艇

6月1日 全日本マスターズ 浜寺@大阪

エイト 75歳以上 4位 / 5艇

クオード 80歳以上 1位 / 4艇

ダブルスカル 75歳以上 2位 / 3艇

6月16日 海の森オープン記念 エイト 6位 / 6艇

このほか11月3日開催予定だった東京海上招待レースにも参加予定でしたが、台風19号の影響で主催者側事情から中止となりました。また11月17日開催・参加予定だった宮ヶ瀬湖紅葉レガッタも同台風による宮ヶ瀬湖流木のため中止となりました。

特記事項としては、

1. 全日本マスターズのクオード80歳以上では、スタートで失敗し出遅れましたが、途中でローマ五輪出場のオリンピアン3名の乗る艇に追いつき追い越してメダルを取ることが出来ました。

2. 全日本マスターズでは、80歳以上のRowerに記念メダルが授与されますが、ペントシニアからは今年は佐藤徹さん（外語大33年卒）と大橋武郎（防衛大36年卒）が表彰されました。

3. 今年も戸田コースに水草の異常繁殖が見られ、通常の練習時も水草がラダーに絡み舵が効かず艇が蛇行するため屢々イージーオール、絡みついた水草の除去を繰り返す始末で、主要レースを前にして、これが除去のため埼玉県・日本ボート協会・学連中心ですが、シニア有志にも協力要請があり、ペントシニアもこれに協力して来ました。

4. 月々の練習に、参加を予定する方々から練習費として月当たり2,000円徴収し、艇のメンテナンスや筑波/外語両大学の協力謝礼金（それぞれ30,000円/半年）の支払いに充当してきました。



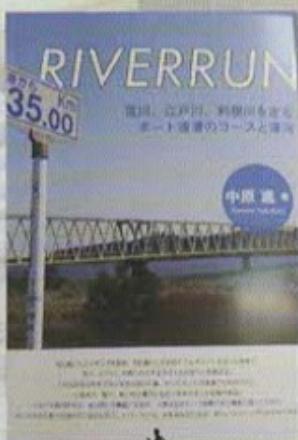
6月16日海の森水上競技場完成記念レガッタ

おすすめの一冊！

「RIVERRUN」

荒川、江戸川、利根川を走る

ボート遠漕のコースと運河



昭和49年1卒、普通より長く乗艇され端艇部の一時代を築き上げられた名コックスの中原進さんの著書です。

遠漕経験者の誰もが、もう一度のんびりと遠漕に行きたいと思われているのではないでしょう。この本を読むと、往年の遠漕の雰囲気を味わうことができます。

中原さんは利根川遠漕コース

を何と完走されました。遠漕歌一番から十三番までに合わせ、地図や写真付きで各所を解説しておられます。是非ともお読みになることをお薦めします。

本年3月に逝去された長谷川正宏さんへの追悼のために筆をとったとのことです。

（発行日：2020年11月1日、全112ページ）

お申込は、kudan@msc.biglobe.ne.jp（1,200円、送料無料）又はアマゾン電子本（770円）へ

なお、次回記念塔祭の長谷川さん合祀の際にもご紹介します。

水野時孝

楽しい大人のコミュニティ～♪

関西大学 H3 年卒 廣江 充



皆様、始めまして、私は他大学の出身ですが、現在、PENTA Jr. で COX をさせていただいております。

最初に、今年は新型コロナウィルスの感染拡大の影響を受け、現役の皆様におかれましては、部活動の停止や相次ぐレースの延期・中止により、体力的にも精神的にも大変ご苦労なさっておられたと拝察します。漸く練習が再開され、中止が心配されたインカレも開催の運びとなり、ほっとなされたこと存じます。

さて、私は、PENTA Jr. にお世話になり早や 8 年が経ちました。

以前は仕事ばかりのつまらない日々を送っていたのですが、ご縁あって世話役の大野さんを始め、五大学 OB の皆様と出会い、その他大勢の濱友の皆さんともご一緒する中で、再びこの素晴らしいボート競技に夢中になっています。今回はその理由について、お話をさせていただきたいと思います。

PENTA の皆さんは、ジェントルマン & ウーマンばかりで、何時もボートへの只ならぬ情熱をもって練習に取組んでおられます。乗艇練習だけでは物足りず、自宅にエルゴメーターを購入する人（通称“イエルガー”）、ロードバイクを漕ぐ人、フ

ルマラソンをする人、傘寿を超えてなお現役の方等々、個性派揃いの集団（勿論普通の人もいます）で、何時もユニーク且つウイットに富んだ会話で盛り上がり、笑いが絶えず、気の置けない雰囲気に包まれています。

普段の練習では、毎度クルーが変わり、親子、時には孫と祖父程の年齢差があることもままあり、COX としては何時も“全員が如何に楽しみ、そして気持ち良く練習を上がれるか！？”をモットーにメニューを考え、実践するように心がけています。上手くいった時の達成感と練習後の生ビールの一杯は格別です！

また、乗艇練習以外の活動も盛んで、各方面への遠征（九州、大阪、兵庫、滋賀、長野、茨城、札幌等）を始め、陸トレと称する“飲み会”、芝刈り隊（ゴルフ部）、計測班（東工大 OB の方が開発された計測機器を使ったローイングデータの計測とデータ分析）、オアズマンの悲哀を込めた創作川柳（通称“オア川”）、絆音楽部（作詞・作曲、合唱、演奏）、チームウエアの制作部隊、更に最近ではコロナ禍で編み出された眞の陸トレ（e エルゴ：Zoom ビデオ会議システムを使った集団エルゴトレーニング）も展開しています。

そんな遊び心満載の中にも、3 年前の全日本マスターズレガッタ初優勝から、一昨年の五大学 OB レガッタエキシビジョンレース初優勝、更に昨年は初参戦した東日本マスターズ初優勝、谷古茂盾争奪マスターズ競漕大会総合 3 位、そして年始の戸田ロング初優勝等々、着実に結果が残せています。

次は、来年琵琶湖で開催される世界マスターズレガッタ優勝を目指に、既に気持ちは世界へと羽ばたいています…笑
殆ど俱楽部紹介の様なお話になってしましましたが、私にとって PENTA はかけがえのない『大切な居場所』であり、人生 100 年時代の到来にあたり、今後も末永くお世話になりたいと考えています。

“百聞は一見に若かず”、是非一度、鶴見川に足をお運び下さい！

かつての青春が再び蘇ります…

“PENTA はいつでも自由席”～♪

会費納入のお願い

艇友会会长 水野時孝

今シーズンはコロナ禍のため、レースはほとんど開催されず、また、課外活動も認められなかつたことから、自主トレーニングに頼るしか方法はありませんでした。4年生にとって学生最後のレースとなるインカレも外語大生のコロナ感染のため（東京外国语大学HP）、出漕中止といった結末になりました。さらに、これから端艇部を担う新人勧誘も思うようにはできず、まさに最悪の年といえます。

さて、本年度の会費納入のお願いです。上記のとおり、合宿や遠征が行えず、資金支援もできなかったのですが、

この騒ぎが収まった際には、今までの我慢を爆発させるべく、この借りは倍にして返さなくてはなりません。そのため、来シーズン以降、大きな支援が必要となり、今は資金蓄えの時と思っております。何卒、例年にも増して、皆様方の積極的な会費（正会員会費年間3万円）の納入をお願いいたします。

恒例により、このコンコルディア発行時に学生から会費納入についてのお願いをいたしますが、時下、振込用紙か下記の口座振込による送金をお願いいたします。

なお、シーズン早期の自動振替制度も創設いたしましたので、来年度からはこちらもご利用いただければ幸いです。

訃報

井上哲朗氏 昭和37年R科卒
逝去日：2019年11月16日

長谷川正宏氏 昭和45年C科卒
逝去日：2020年3月6日

相曾尚氏 昭和39年S科卒
逝去日：2020年10月10日

飯嶋力氏 昭和25年C科卒
逝去日：2020年11月8日

謹んでご冥福を
お祈り申し上げます。



会費納入先口座

三井住友銀行 本店営業部
普通 口座番号 0975218
口座名義：東京外国语艇友会
ゆうちょ銀行 00170-5-110123 東京外国语艇友会

住所（電話番号）/勤務先（電話番号）/e-mail アドレスなどの変更

お名前 / 卒年を明記の上変更情報を以下アドレスにご連絡願います。

concordia.meibo.henkou@gmail.com

編集後記

今年は新型コロナウイルスの感染拡大により前例のない年となりました。シーズンのレースはほとんど中止。コンコルディア夏号も刊行を見送りました。さらに、唯一予定されていたインカレも、学内での感染者発生で全課外活動が大学より中止とされ、出漕断念。レースのない一年となりました。けれども学生の皆さんは未来を見据え、新たな一步を力強く踏み出してください。艇友会も最大限の応援を続けていきたいと思っております。O B O G の皆様からも変わらぬご支援をよろしくお願い申し上げます。

発行人 武 友則(平6R)