St.Paul's Sports Press
リスポ

闘紫を燃やせ 立教大学

大学生活の集大成として挑む最後のインカレ。4年間の努力と経験を全てつぎ込む。自己ベストを更新できずに苦しんだこともあった。それでも仲間と切磋琢磨し、喜びを分かち合った時間の全てが糧となり、確かに掴んだ自らの成長。今大会ではこれまで築き上げてきたチームの結束を力に変え、ベストを狙いに行く。「全員が喝采をあげる4日間へ」。ラストイヤーの誇りを書けたラストレースへの戦いが、今、はじまる。

第101回
日本学生選手権水泳競技大会
9月4日～7日
東京アクアティクスセンター

克綵から喝采へ

谷口真尋（たにぐち まひろ）

平泳ぎを泳ぐ谷口㊧決勝で入場する姿（現4）

誕生日：2003年6月8日
出身校：渋谷教育学園幕張
S1/PB：200Br/2:28.48
100Br/1:10.54
趣味　：映画鑑賞・ドライブ
ハリポタグッズ集め

―今シーズンを振り返ってみて―
大学水泳部入部からこれまでで一番苦しいシーズンでした。自分自身が弱く、就職活動と主将というプレッシャーに耐えることができていませんでした。長水路200㍍平泳ぎでは、自己ベストと10秒以上離れたタイムを出し続けてしまっていました。しかし、スランプの中でも自分が今足りない部分はどこか明確にし、トレーニングを積み重ね、ラストカンカレでは意地と気合いもあり、200㍍平泳ぎでB決勝1位で終わることができました。タイムは自己ベストまでまだまだなので、さらにインカレまでに上げていきたいと思います。

―4年間の競技人生で成長したことは―
「強く生きる力」です。大学水泳部に入ってから、本当に色々なことがありましたが、それ以上に苦しい時間や悩む時間が長かったように思います。そんな中でも、練習は懸命に取り組み、仲間と部を進めていかなくてはなりません。自分がどんな状態だろうと、やるべき事はやる。1日1日が濃い中で、そのような強く生き抜く力が付き、少し成長できたのではないかと思います。

―立教大学水泳部内での自身の役割は何か―
役職としては主将を務めさせていただいています。その中でも、「誰一人として取り残さない」ということを目標に日々活動しています。みんなが安心できて、居場所だと思ってもらえるようなチームづくりに励んできました。

―ご自身の強みは何か―
コツコツトレーニングを重ねるところ。

―これまでの競泳人生における一番の思い出は何か―
大学2年生の時の「日本学生選手権水泳競技大会」です。200㍍平泳ぎで、自分が何年も前から夢見ていた決勝の舞台に立ち、ベスト記録&立教新記録を樹立することができました。あの光景、感情は一生忘れないと思います。

―入部当初の自分と今の自分を比べて、どう変わったか―
入部当初は、ただがむしゃらに練習していましたが、今は自分の弱点をしっかり把握し、克服するトレーニングに冷静に取り組むことができていると思います。競技面、生活面共に、感情に任せるだけでなく冷静に分析して解決していく力が身に付いたと感じています。

―インカレに向けたチームの完成度は―
カンカレが終わり、もっと全体の競技レベルを向上させようと、チーム一丸となって更に熱がが入ってきていると思います。みんなが前向きに頑張ろうとしている、とても良い雰囲気です。

―インカレで目指していること・目標はなにか―
200㍍平泳ぎ A決勝進出・100㍍平泳ぎ B決勝進出

―ラストインカレに向けた意気込みをお願いします―
このインカレで、19年間続けてきた、なくてはならない存在だった競泳から離れ、水泳人生に幕を下ろします。自分でも全然実感が湧きません。苦しんだ日々が長かったからこそ、主将としてチームに貢献できてこなかったからこそ、最後はA決勝の舞台で戦い、最高の結果で終わり、これまでお世話になった全ての人々に恩返しをしたいです。残りの時間は死物狂いで練習し、最大限力を発揮できるように頑張ります！

力泳する武田（コ4）

誕生日：2003年7月30日
出身校：春日部共栄
S1/PB：400Fr/4:14.75
趣味　：カフェに行くこと

最後の舞台に懸ける、4年間の想い

清水恒聖（しみず こうせい）

勢いよく飛び込む清水（済4）

誕生日：2003年5月19日
出身校：目黒日本大学
S1/PB：50Fr/23.48
趣味　：ゲーム

―今シーズンを振り返ってみて―
コーチが変わり、自分自身はスプリンターチームができ大学ベストを出せた。チームとしても一人一人が練習に取り組む姿勢が代わり、いい雰囲気になってきている。

―4年間の競技人生で成長したことは―
人間性。OBOGの方々との接し方や、水泳教室といった大きな仕事の責任者をしたことにより、社会に出た時に必要なメールのやり取りや、礼儀人との関わり方なども身についた。

―立教大学水泳部内での自身の役割は何か―
寮長、副将

―ご自身の強みは何か―
スプリント力。小学6年生から50㍍の種目でずっと全国に出てきていて、スプリント力に特化してきました。元々あったものですが、高校時代は特にスプリント、パワー向上の練習をしていたのでスプリント力が強みだと感じている。

―これまでの競泳人生における一番の思い出は何か―
新型コロナが流行して泳げなくなった時。練習嫌いな自分自身からしたら泳がなくていいのは非常に嬉しかったです。しかし、自分自身で泳げないからこそ何かをしなくてはならないとウエイトトレーニングをしたり、走ったりなど勝手にしていた時に自分は水泳が好きなんだなと感じた。この時、自分が水泳が改めて好きということを実感したことを覚えている。

―入部当初の自分と今の自分を比べて―
考え方が大きく変わりました。今思えば1年の時に発していた意見や言葉は周りを考えていなかったり、浅いことしか言っていなかったと感じる部分がある。OBOGコーチと言ったら大人の方々と話すことや、部での先輩たちの発言や行動を見て自分も少しは大人になっているとは感じる。

―インカレに向けたチームの完成度は―
水泳教室という辛い環境の中練習しているのできつい中練習を頑張ってきたという気持ちは絶対にもてると思います。コーチはインカレはなんとしても全員ベストとおっしゃってくださり、今後全員で調子をインカレに向けて上げて行けると思う。

―インカレで目指していること・目標はなにか―
50・100㍍のベスト更新、50は5年間、100は3年間止まっているのでベスト更新目指してます。

―ラストインカレに向けた意気込みをお願いします―
5年間止まっているベスト。なんとしてでもラストレースで更新します。

影の立役者

伊藤晴海（いとう はるみ）

プールサイドから見守る伊藤（コ4）

誕生日：2003年6月18日
出身校：墨田川
競技歴：0歳9ヶ月～高校
趣味　：TVドラマを観ること

この4年間、チームを支えるマネージャーとして全てを注ぎ、仲間が全力を尽くせる環境を整えるためにプールサイドに立ち続けた。これまで築き上げてきたチームの結束を、最後まで後押しする力を魅せていく。マネージャーとしての4年間の誇りを胸に、最後のレースを目に焼き付ける。

―今シーズンを振り返ってみて―
チーフマネージャーとして、自分が何かの確認を忘れたり行動が遅れたりすることで部全体に迷惑がかかるかもしれないという怖さを抱えながら、毎日必死に部のために頑張ってきた1年だった。

―4年間の生活で成長したことは何か―
楽しいことよりも大変なことの方が多いが、頑張っていれば必ずそれを見てくれていて、認めてくれる人もいるということ。

―立教大学水泳部での自身の役割は―
入部当初は正直、選手としてはレベルが及ばないから選択したマネージャーであったが、今は人のために行動しそれが報われたときの喜びを感じて頑張れている。

―ご自身の強みは何か―
多方面と連携をとりながら、練習・大会・合宿・行事など部におけるあらゆることを全て円滑に運営し、部員の皆が頑張れる練習環境や雰囲気をつくること。

―チームや選手と関係構築やサポートする中で、自身が大切にしていたこと・信念などは何か―
「マネージャーのレベルが高い部活はチームとひても強くなれる」
これを信念に、後輩たちにもこの考えを共有した上で頑張ってきた。
・マネージャーのタイムの計測技術の高さや選手の声掛けの積極性・上手さによって練習の質が大きく変わる
・マネージャーがいかに先を見据えた行動ができるかによって、合宿や行事がより良いものになるかが決まる
・マネージャーのあらゆる可能性を想定した準備によって、選手の安心・安全に頑張れる

―一番印象に残っている出来事は―
4年生の6月に行われた、「法政・明治・立教三大学定期戦」。当番校の責任者として3ヶ月前から多方面の方々と連携し、寝る間を惜しんで開催に向けた準備を進め、その結果当日は円滑な運営のもと選手たちの笑顔が溢れる大成功の大会となったこと。

―マネージャーとしてのやりがいや嬉しかった瞬間は何か―
練習や大会時に選手から「晴海のおかげで頑張れた」と言ってもらえること。サポートの仕方に限界がない分、私は選手の力になれているのか不安になることもある中でそのような言葉をかけてもらえると頑張ってきて良かったと思える。

―4年間を経て大変だったことは―
練習時間外に何時間も部のためのPC作業をこなしていても、頑張っていることのほとんどは周りの人から見えず感謝されないことも多いため、努力が数値やおもてに表れない中でモチベーションを保ち続けること。

―マネージャーという立場から見たチームの魅力とは―
103代のスローガンである『克綵』の言葉の通り、それぞれが目標に向かって努力し、互いに尊重し高め合える、支えたいと思わせてくれるチームであること。

―インカレに向けたチームの完成度は―
カンカレの悔しさをバネに頑張っている。

―インカレで目指していること・目標はなにか―
全員がベストパフォーマンスをし、1人でも多くの選手がB決勝・決勝に進出すること。

―ラストインカレに向けた意気込みをお願いします―
悔いなく終われるよう、全身全霊でサポートを行い、最後の4日間を駆け抜けます！

武田眞咲（たけだ まさき）

―今シーズンを振り返ってみて―
今シーズンは貪欲に競技に取り組んできました。昨シーズンでの悔しさをどう克服していくか自分と向き合う なかで気づいたことは「必死になって頑張らなければ取り戻せない。」ということです。最高学年としてのプレッシャーは私にとって原動力になりました。結果がどうであれ、つらい練習や時間を乗り越えた今シーズンは私にとって大きな影響を与えてくれたと思います。

―4年間の競技人生で成長したこと―
人間力が成長したと思います。挨拶やコミュニケーションの必要性と本質に気づき周りの人への感謝の気持ち、環境が当たり前ではないという気づきが今の私の競技の向き合い方にもつながったと思います。

―立教大学水泳部内での自身の役割は何か―
後輩、先輩とコミュニケーションをとることです。自分では苦手だと思っていた対人関係の部分で、周囲の方から褒められる機会があり自分自身は部の雰囲気を良くし風通しの良い組織運営のために貢献できたと思います。もちろん部員の人間性があってこそ私の役割が見えたと思うので水泳部として活動することができてよかったと思っています。

―ご自身の強みは何か―
私の強みは客観視できる視野の広さにあると思います。これは、悩みごとを自分自身で解決する力だけでなく他の人の悩みを緩和できる材料にもなったと思います。

―これまでの競泳人生における一番の思い出は―
私の思い出は合宿です。特に大学での合宿は競技力の向上だけでなく人間としても成長させてもらえたと思います。観光や地元の人との交流も図ることができ、水泳を通していろいろな関わりを持てた貴重な機会だったと思います。

―入部当初の自分とどう変わったか―
明るい性格になったと思います。もともと自分のことを話したり聞かれるのが苦手で対人関係を広げることが好きではなかったのですが、全国各地から集まった部員、生まれも育ちも全く違う人と日々過ごす中で自分というものが確立していったことで人と関わることの楽しさに気づくことができました。悩みを打ち明けたり、共有することで決して楽しいだけではなかった大学水泳も今日まで楽しく続けることができました。

―インカレに向けた現在のチームの完成度は―
今のチームは4年間で一番個々が輝いているチームだと思います。それぞれが様々な形で同じ目標に向かってひたむきに頑張っています。本当に全員が同じ熱量でチームに何ができるのか、個人としての成長を期待して練習に取り組んでいることが明らかにわかります。競技力の差がある中でもこのようなチームになったことはとても嬉しいです。みんなが主役であり応援団、そんなチームです。完成度はかなり高いです。

―インカレで目指していること・目標はなにか―
インカレではB決勝を目標にしています。今の1・2年生には私がインカレで活躍している姿を見せることができていないので4年生として下級生の原動力になれたら嬉しいです。

―ラストインカレに向けた意気込みをお願いします―
やれることを全てぶつけます！

レイアウト・今田誠吾

St. Paul's University Association

Swimming Team

個人種目出場選手一覧

男子 50㍍自由形	清水恒聖	（済4）
男子 200㍍自由形	濱田京吾	（済3）
男子 100㍍背泳ぎ	野口壱紳	（ス3）
男子 200㍍背泳ぎ	野口壱紳	（ス3）
男子 100㍍平泳ぎ	和田望実	（現2）
	武藤大晴	（コ1）
男子 200㍍平泳ぎ	森井稜雅	（法3）
	勝川優	（理2）
	和田望実	（現2）
男子 100㍍バタフライ	神尾至輝	（現3）
	土方遥斗	（社1）
男子 200㍍バタフライ	神尾至輝	（現3）
	大野悠真	（ス1）
男子 200㍍個人メドレー	濱田京吾	（済3）
	勝川優	（理2）
	大野悠真	（ス1）
女子 50㍍自由形	西岡泉美	（済1）
女子 400㍍自由形	武田眞咲	（コ4）
女子 800㍍自由形	武田眞咲	（コ4）
女子 100㍍背泳ぎ	名川結唯	（文1）
	山本咲幸	（法1）
女子 100㍍平泳ぎ	谷口真尋	（現4）
	西岡泉美	（済1）
女子 200㍍平泳ぎ	谷口真尋	（現4）
女子 200㍍個人メドレー	柳下智咲	（ス2）

立教スポーツ
https://www.rikkyo-sports.com/
9月4日
木曜日
2025年
立教大学体育会機関紙
編集人・今田誠吾
高田莉央、布山愛
前澤佑実、渡邊和俊
豊島区西池袋三丁目
☎（三九八五）二八七八