

2019年4月1日〔第32号〕
月曜日

発行:神奈川大学
協力:神奈川大学体育会本部
〒221-8686 横浜市神奈川区六角橋3-27-1
TEL 045 431 5661

世界で活躍する スケート部スピード部門

JINDAI SPORTS

The image shows a vertical sign with large, bold Japanese characters. On the left side, the characters are yellow with black outlines and red shadows. On the right side, the characters are red with blue outlines and white shadows. The text on the left side reads "アド3位!" (Ad 3rd place). The text on the right side reads "元弘選手が" (Kensei Matsunaga). The sign is set against a background of a cloudy sky.

バーシアード)ショートトラック男子1500mにて、重弘喜一選手(人科・3年)が3位に輝き、世界に実力を見せつけた。

重弘選手は、ISUワールドカップ・ショートトラックスピードスケート第4戦・5戦の日本代表に選出されるなど、世界でも注目の選手である。

スケート部スピード部門

SPEED SKATING



A black and white photograph showing a close-up of a person's arm and shoulder, wearing a dark blue shirt. The person appears to be in motion, possibly skating or performing a maneuver.

表に選出やインカレで男子総合2連覇を達成するなど内容の良い1年間だった」と振り返る新体制となり同部をまとめた立場となつた阿部選手は「スピードスケートは個人競技の面が非常に大きい。部員の能力が非常に高い反面、チームとしてまとまりがなくなる事も少なくない。ただ得点の高いリレー種目にはチーム力が欠かせない為自分自身が指針となるれるよう活動していく」と語ってくれた。チームの柱としての自覚を持ち、自分自身を更に成長させるために部と真摯に向き合つている姿が印象的であつた。

体育会会長挨拶

卓球部 鈴木 優
(人科・4年)

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！
神奈川大学体育会会長を務めております、卓球部所属の鈴木 優と申します。
入学前には長く感じる大学での4年間は本当にあつという間に過ぎてしまいます。皆さんの中には、これから始まる新生活に期待で胸をふくらませている方も多いかと思います。そんな皆さんには、この4年間を有意義に過ごすために、一生の宝にするために、大学生活の中で1つでもいいので本気で打ち込めるものに出会って欲しいです。それが勉学、部活動、サークル、アルバイト等どんなことでも良いと思います。

本気で打ち込んだことが4年後に結果として出てきて、またそれが大きな財産となります。しかし、数ある選択肢の中から選ぶことは簡単ではありません。何をしようかと悩んでいるうちに限られた時間はどんどん過ぎていきます。少しでも悩んでいるの方の参考になればと思い、部活動について簡単に紹介させて頂きます。

湘南ひらつかキャンパス合わせて43団体が加盟し、1000人以上の体育会会員が活動しています。本学はとてもスポーツに力を入れており、各部優秀な成績を残し、中には世界や全国で活躍している部活動もあります。

学部・学科の枠を超えた、高めあえるたくさんの仲間があなたを待っています。毎年、「大学まできて部活はちょっと…」と考えている方が数多くいます。しかし、大学の部活動はこれまでとは異なり、自主性が必要とされます。

仲間と共に悩み、苦難を乗り越えることができます。私自身も毎日の練習を通して、多くの大切な仲間と出会ってきました。皆さんにもこれから4年間、体育会で大切な仲間と最高の時間を過ごして頂きたいです。

入学後は多くの先輩から部活、サークル等の勧誘があります。自分の意思をしつかり持ち、自分に合ったところを選んでください。その上で体育会の部活動を選んで頂けたら、幸いです。皆さんが最高の4年間を過ごすことを心より祈っています。

クライミング部門が世界で大活躍!!

アルペイン部門の富山選手がマナスル登頂成功!



アルパイン部門とクライミング部門の二軸で活動する山岳部。アルパイン部門では、畠山政大選手（2018年度卒）がネパールの8000m級のマナスル山に登頂成功。クライミング部門では、IFSCクライミング・世界選手権2018男子ボルダリング部門で原田海岸選手（人科・3年）が世界チャンピオンに、IFSCクライミング・ワールドカップ（B）ミュンヘンで緒方良行選手（人科・4年）が4位など、数々の好実績を残している。宇田悠悟主将（経済・2年）は「昨年度は、両部門で世界的に活躍してくれた。今年度も成果を出し続けていきたい」と話してくれた。アルパイン部門に関しては、舗装路以外の山野を走るトレイルランニングの挑戦を考えており、更に活動の幅を広げていこうだ。

最後に「アルパイン部門・クライミング部門は活動の仕方が違う為、接点も持つ機会が少ない。今年度は、両部門を交えた活動を取り入れる事で相乗効果を生んでいきた」と熱く語ってくれた。より活動の幅を広げながら成長する山岳部を応援したい。

笑顔満開で応援に華を添える!!



インカレ日本一を目指して!!

KANAGAWA
UNIVERSITY



女子チーム石坂夏鈴主将（人科・4年）は「昨年度は水泳部創部初の結果を沢山残すことが出来た。この調子で今年は日本一を目指して活動していく」と話し、男子チーム足立光駿主将（自治行政・4年）は「昨年度はインカレで女子チームの足を引つ張ってしまった。今年は日本一を目指す女子チームをしっかりと支えていけるように練習に励んでいく。また新入部員にも”日本一”を目指してもらいたいので、チームで一丸となれるような環境を醸成していただきたい」と語ってくれた。

神奈川大学 水泳部は個人としてもチームとして成長を意識して練習に打ち込んでいるのが非常に印象的である。今年はインカレで日本一に輝いている水泳部を期待したい。



インカレ全員出場を目指す

インカレ全員出場を目指して!!



3部昇格を目指してチーム全体で 躍進を図る! サンタクルーズ



MOMEN'S LACROSSE

第31回関東学生ラクロスリーグ戦（以下関東リーグ）・女子4部プレーOFFを1位で通過し、入替戦に臨んだ女子ラクロス部。試合は延長戦までもつれ込む接戦となつたが、茨城大学に1点を追加され悔しくも3部昇格を逃した。今年度は”関東リーグ3部昇格“を胸に掲げ活動を始めた。

尾澤美里主将（人科・4年）は、「3部に出場している大学との差は、技術ではなくコミュニケーションである。話しやすい環境を創り上げ、選手1人1人が積極的に考えられる機会を増やしていきたい。その為にも率先して声かけやミーティングを行い、学年の壁を超えた関係づくりに取り組んでいく」と話してくれた。

同部では、今年から”武者修行“として他の大学の練習や試合に参加して、モチベーションの向上を図っている。その結果、1年生からも貴重な意見を聞けるようになり、以前よりも確実にチーム力が上がっているという。

最後に「3部昇格の為に、チーム全体で限界を超え、技術や勝ちへの執着心などすべてにおいてにおいて変えていく」と熱い思いを語ってくれた。今後一層の活躍が楽しみである。

「身体と炭水化物」

「身体と炭水化物」

神奈川大学スポーツセンター勤務
(スポーツゲイト所属)

NSCACSCS 佐藤亮

みなさん、こんにちは。——肉や脂肪などの細胞に栄養を運ぶ役目があります。——
スポーツセンタートレーナーの佐藤亮です。

インスリンはまず筋肉に

マネージャー取材日記



女子バレーボール部
涌井あゆみ

その他にも多くの仕事を抱えて
いる。マネージャーとして心がけ
ていることを聞い

スボセシのトレーニング講座

課外活動団体への アドバイスをお考えの皆様へ



物“という栄養素を聞いたことがあると思います。ご存知の通り炭水化物はエネルギー源です。最近では炭水化物を制限する食事法もありますが、不足すると判断力・集中力がなくなり、運動だけでなく勉強にも影響がでてします。タンパク質や脂肪もエネルギー源になります。炭水化物は即効性があり消化吸収も良く、胃腸に対する刺激も少ない重要な栄養素なのです。

食事をして血液中に炭水化物が入ると、インスリンというホルモンが働きます。インスリンは筋

脂肪細胞に働くので、筋肉量が多ければ体脂肪が増えにくくなります。

運動直後は血流が良くなるため栄養が運ばれやすくなり、さらにインスリンが筋肉に働きやすくなります。よって、炭水化物の多い食事の前に運動をすると、筋肉に大量に栄養を送り筋肥大しやすく、余計な体脂肪を増やさずに済むのです。逆に、まったく運動をしていない時に炭水化物を多く摂取すると、筋肉に働きにくく、脂肪に働いてしまうため、栄養も脂肪細胞に向かいやすくなります。寝る前に入ると、寝る前に入ると、食べる太りやすくなる理由はこのためです。

スポーツセンターではトレーナーが常駐しておりますので、お気軽にご相談ください。

