

# 早稲田大学

# 漕艇部

Waseda University  
Rowing Club  
Since 1902



高校生向けパンフレット  
2025



# 日本一に 憧れるのをやめませんか？

## CONTENTS

01. ご挨拶	2
02. 早稲田大学漕艇部とは	3
03. 年間スケジュール	5
04. 施設紹介	7
05. 漕艇部員の1日・1週間	9
06. 部員それぞれの役割	11
07. 部員紹介、出身地マップ	13
08. スタッフによるサポート体制	17
09. 学部紹介	19
10. 入試紹介	21
11. 卒業後の進路・就活支援	23
12. Q&A	25
13. アクセス	26

## 01 ご挨拶

### 部長・監督挨拶



#### 部長 松居 辰則

漕艇部は40を超える早稲田大学体育各部の中で、野球部、庭球部に続いて、3番目の創設部であるという誇らしい歴史を有し世界レベルの選手も多く輩出しています。レースはエイトの場合では約6分程度で勝負がつきます。しかし、この6分のために漕手、舵手、監督、コーチ、マネージャー等の多くの人々が力を合わせて日々鍛錬を繰り返します。ここでは、組織の一員としての自覚と他者理解力、責任感、協調性など人間として必要な能力(早稲田大学では「人間的力量」とよびます)が高いレベルで求められます。漕艇部の卒業生の多くがグローバルに活躍していることはこれらの経験で得た能力に裏打ちされたものです。ぜひ、漕艇という素晴らしいスポーツを通して世界を目指しましょう！



#### 監督 阿二 真樹

高校生の皆さん、早稲田大学漕艇部で充実した大学生活を過ごしませんか。何となく過ごす4年間では勿体ない。全力で一つのことを目指す中で、一生の宝物を見つけられるはずですよ。弊部は1902年の創部から実に120年の歴史を紡いで参りました。その期間、本当に多くの仲間が悔し涙と、そして歓喜の涙を流してきました。我々はチャレンジすることの素晴らしさを知っています。さあ一緒に日本一を目指しましょう。

### 主将挨拶



#### 男子主将 小山 知起

早稲田大学漕艇部主将の小山知起です。入部を検討する高校生に早稲田大学の魅力を2つ紹介します。1つ目は、「勝ち」にこだわる部員全員の強い意識です。今年度のスローガン「To Win」のもと、部員全員が練習や日常生活を高い意識で取り組んでいます。2つ目は、そのための最高の環境です。日本一の艇庫やトレーニング施設、充実したサポート体制があり、世界にも挑戦できる場が整っています。昨年度は男子エイトがインカレ準優勝、女子が総合3位という結果を残しました。頂点はもうすぐそこです。ぜひ早稲田大学で共に頂点を掴み、喜びを分かち合しましょう！！



#### 女子主将 加藤 真奈

私は、大学でボートを続けることに高いハードルを感じていました。インターハイで全てを出し切ったため同じモチベーションで4年間頑張れるのか、大学生の厳しい練習に耐えられるのか不安でした。でもそんな自分でも早稲田大学漕艇部という恵まれた環境の中で、どんな練習でも仲間と一緒に乗り越えることができ、楽しく充実した学生生活を送っています。様々なバックグラウンドを持つ選手がおり、全員が成長できる環境が整っているのが早稲田大学の良いところです。高校生の皆さん、早稲田と一緒にボートを漕ぎませんか！



## 漕艇部の歴史

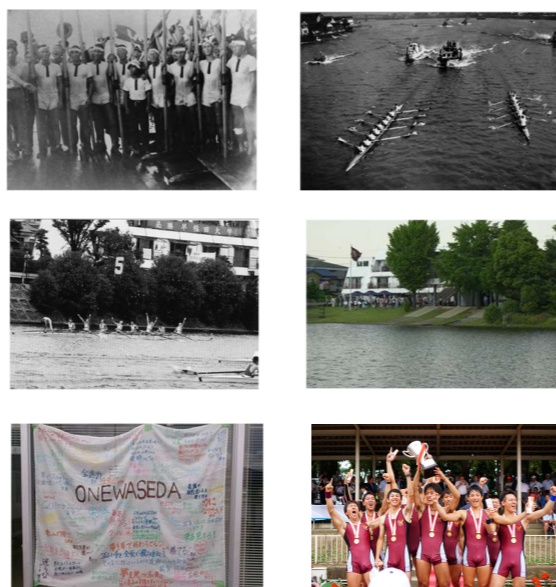


### 1902 創部

早稲田大学に体育部が設置された年に、3番目の部として創部。創部の年に購入した新艇は早稲田大学創始者のひとり、文学者の坪内逍遙によって命名され今に受け継がれている。



- 1905 第1回早慶レガッタ開催
- 1922 全日本選手権エイト初制覇
- 1928 アムステルダム五輪へ五輪選手初派遣
- 1965 全日本選手権2連覇
- 1978 早慶レガッタが隅田川で復活
- 1996 アトランタ五輪に女子選手初派遣(※)
- 1996 インカレ男子エイト優勝・女子総合優勝
- 2002 8代目(現)艇庫 建造
- 2010 インカレ女子舵手付きクォドルプル9連覇
- 2015 インカレ男子エイト優勝・女子完全優勝



※以降2024/パリ五輪まで8大会連続でOGを派遣

## 競技目標・戦績

### 競技目標

早慶レガッタ

男女完全優勝  
(対校8+、第二8+、女子8+)

インカレ

男子8+優勝  
女子総合優勝

### 近年の主な戦績

早慶レガッタ

過去10年 男子対校 5勝  
女子対校 10勝(34連覇中)

全日本選手権

2024 男子4- 3位、2- 7位  
女子2x 3位、2- 4位

2023 男子8+ 5位、4- 5位  
女子2x 2位、8+ 3位

インカレ

2024 男子8+ 2位、2x 3位・総合3位  
女子2x 優勝、1x 2位・総合3位

2023 男子4- 2位、2x 3位  
女子1x 優勝、4x 3位、総合3位

U23・WUG・アジア競技大会の代表選出も



## 漕艇部の理念・スローガン

### 漕艇部総合理念



漕艇部に所属する選手、マネージャー、トレーナーをはじめスタッフ、OB・OGや保護者の方々など、部に携わる全ての人が一丸となることで目標に突き進みます。強いては早稲田内外の英知を結集し、創造と鍛錬を繰り返すことで、日本の大学ボート界を牽引する存在となり、社会に情熱と感動を与えられる姿を目指します。

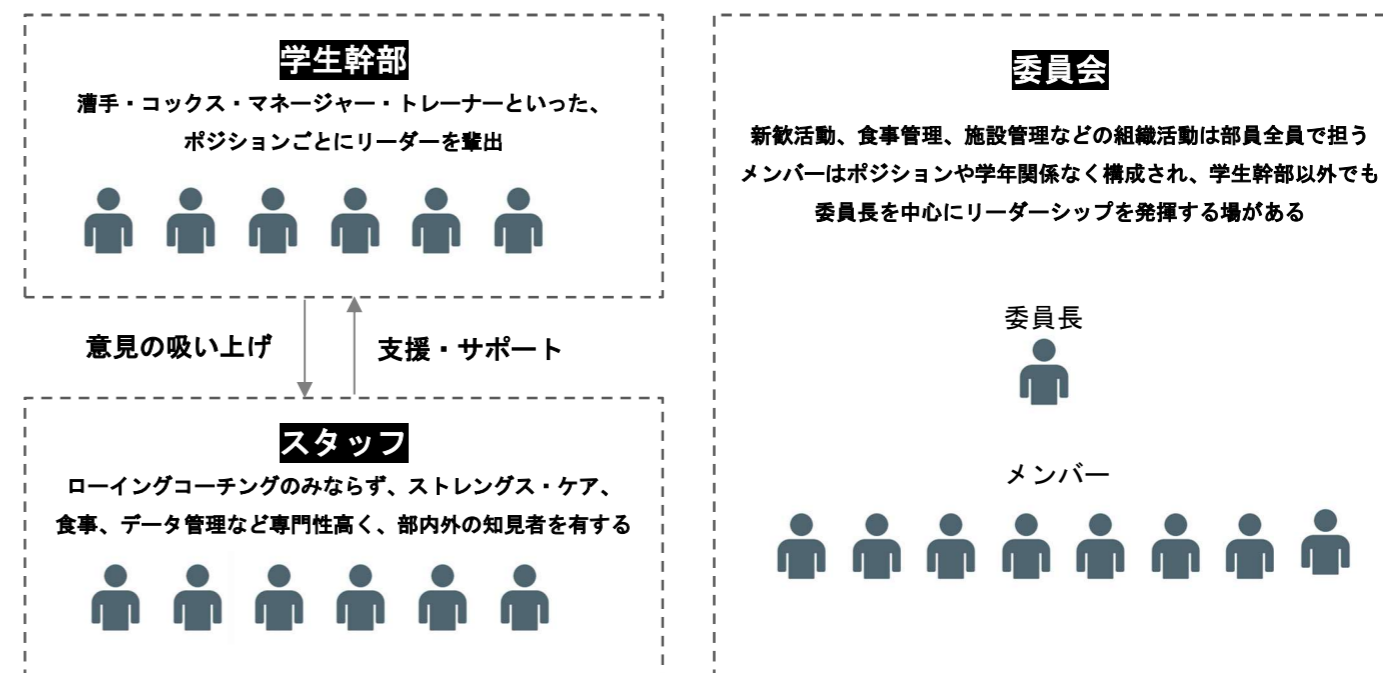
### 2025 シーズン スローガン

To Win  
～勝つために～

早慶戦優勝・インカレ優勝は夢ではなく絶対に叶える目標です。この目標を叶えるために、マネージャー、トレーナー含めチーム全員が練習、食事、生活などに目的意識をもって行動する必要があります。何のために頑張るのか、何のためにトレーニングを行うのか。もちろんそれは「勝つため」です。全員が何事にも「勝つ」という目的意識を常に持って行動し、「日本一」という結果を掴み取ります。

## 漕艇部の組織

早稲田大学の漕艇部は「学生主体」の組織です。「クルーリーダー」という競技活動でのリーダーシップのみならず、勝つための練習計画の策定や、漕艇部組織全体の運営を学生自身が主体的に行います。



## 漕艇部の1年

3月 March



お花見レガッタ

シーズンの始まりの1000mレース。冬練習の成果をここで測り、早慶戦へと勢いづけます。新1年生のデビュー戦でもあります。2024年は女子の8+が優勝を果たしました。

4月 April



早慶レガッタ

漕艇部が最も重要とするレースの1つ、早慶レガッタ。ライバル慶應義塾大学との「勝ち」か「負け」かの対校戦。120年の歴史を誇る壮大な戦いで、三大早慶戦の1つであり、またイギリスの「Oxford vs Cambridge」、アメリカの「Harvard vs Yale」レガッタに並ぶ世界三大対校レガッタの1つでもあります。数百のスポンサーと2万人を超える大観衆に支えられながら、3750mを両校が全力で駆け抜けます。

6月 June



全日本選手権

大学生だけでなく、高校生～社会人まで全ての年齢層が参加する、シーズンで最も大規模な大会です。日本ボート界の真の「日本一」を決める戦いです。2022年以降は東京オリンピックで使用された「海の森水上競技場」においてレースが行われており、決勝レースはNHKで生放送されることもあります。男女合わせて全17種目のレースが行われます。

7月 July



東日本選手権・埼玉県会長杯

インカレに向けて、戸田で開催される様々なレースに参加します。周囲の競合大学と実際にレースを行うことで自分たちの立ち位置や課題を確認しながら、1歩ずつ仕上げていきます。

3

4

5

6

7

8



隅田川練習

4月に行われる早慶戦に向けて、毎週末に実際のレースコースである隅田川での練習を行います。満開の桜とスカイツリーを横目に、対校・2nd・女子と本番を想定したレース形式の練習に取り組みます。



新歓イベント・試乗会

4月の入学式～5月頃にかけて様々な新歓イベントや試乗会を行います。新1年生は、履修相談や食事会等に参加しながら、ここで沢山の友達をつくります。早慶戦では新歓ツアーも行います。日本一を目指す沢山の仲間を集めましょう！

5月 May



艇庫祭

新入部員の歓迎や、部員と保護者・OB・OGとの交流を目的として開催されます。漕艇部の活動は、OB・OGによって組織される艇友会からの多大な支援により成り立っています。他にも観音会や激励会等様々な交流の場があります。

8月 August



戸田橋花火大会

毎年8月に戸田で行われる花火大会です。みんなで浴衣を着て、艇庫の中庭やテラスから花火を楽しみます。飲み物や食べ物の販売もします。1年で最も楽しいイベントです！



夏合宿

8月の中旬に戸田から離れて夏合宿を行うことがあります。年によっては実施しないこともありますが、近年は相模湖(神奈川県)や本栖湖・河口湖(山梨県)、荻野(福島県)等において合宿を実施しました。戸田の暑い夏から逃れ、涼しくてコンディションの良い山間部のポートコースでのびのびと練習に取り組みます。また、選手だけでなく、マネージャーやトレーナー、監督コーチ含め、男女全員で合宿を行い、衣食住を共にすることで、チームの一体感を高めることもできます。



9月 September



インカレ(全日本大学選手権)

漕艇部が最も重視しているレースで、4年生はこのレースで引退となります。日本中の大学ボート部が戸田に集まり日本一を競い合う最も熱いレースです。早稲田大学においては、男子対校エイト優勝、女子クオドルブル優勝・総合優勝を目標にしており、この日のために4年間を競技生活に捧げます。



10月 October



全日本新人選手権

大学2年生以下のみが出場できる大会です。未経験者、高校ボート経験者、日本代表経験者が一体となって勝利を掴み取ります。M8+が2連覇、W4x+が3年連続で準優勝しています。

12月 December



マシンローイング大会

みんな大好き、全国マシンローイング大会です。多くのメンバーがここで2000mエルゴのベストを更新します。冬練習の成果を図り、翌年の早慶戦に向けて課題を整理します。

2月 February



日本代表選考レース

日本代表を決めるレースが毎年2月～3月にかけて行われます。全員がスモールボート(1xまたは2-)で出場し、U23～シニアの代表を目指す選手がしのぎを削りあう、日本で最もレベルの高い大会になります。早稲田大学は、現役選手～OB・OGまで多数の選手が日本代表・オリンピック代表を目指してレースにエントリーします。毎年代表選手を輩出しています。

9

10

11

12

1

2

11月 November



BBQ・鍋パーティー

レース前やレース後等、年中を通して定期的にBBQや決起集会を行います。OB・OGの方々から数十kgのお肉を差し入れてもらい、皆でおいしくいただきます！大学ボート部ならではのイベントです。



合同練習

NTT東日本や明治安田生命といった強豪社会人団体との合同練習を行います。日本一の団体との合同練習を通して、冬練習のレベルアップに繋がります。



ワセダレガッタ

早稲田のOB・OGにより運営されている「ワセダクラブ」によって開催されるレガッタです。地域の方々や周辺の高校生等を招待し、大学生と一緒に練習を行い、実際にレースにも参加します。毎年沢山の高校生がこのイベントをきっかけに漕艇部に入学します！

November



クリスマス会

1年の最後に男女全員でエイトで30kmの練習を行い、締めくくります。練習後は大掃除を行い、クリスマス会(プレゼント交換等)を行ってから解散となります。



初漕ぎ

新年のローイングは初漕ぎからスタートです。全員で餅つきを行い、お雑煮を食べながら新年をお祝いします。また、全員で近くの神社にお参りに行って、今年一年の必祈願を行います。



予餞会

漕艇部版、4年生の卒業式です。最後に全員で校歌を歌い、漕艇部の4年間で正式に終わります。引退した4年生は艇友会というOB・OG会に入会し、漕艇部員を支える立場となります。

# 艇庫 Facilities



## トレーニングルーム



艇庫の2階にある漕艇部専用のトレーニングルームです。冷暖房が完備されており、漕手はここでウェイトトレーニングやエルゴでの体力強化・筋力UPに日々取り組んでいます。明るく衛生的で、ジムのように快適にトレーニングに取り組むことができます。また、専属の学生トレーナーによるケアやトレーニングの相談を受けることもできます。

## 艇格納庫



艇は全て艇庫に格納しています。オールやリギング工具も収納されており、ここから選手はリギングを行い、出艇していきます。1x ~ 8+まで、計70艇を格納しており、冬場は全ての選手にシングルスカルを貸し出して練習を行うことも可能です。

## ピロティ



ピロティとは、1階部分が吹き抜けになった屋根付きの広い庭空間のことを指します。夏の暑い日差しや、雨に守られながら艇の洗浄やリギングを行うことができるため艇の出し入れが非常にスムーズです。戸田の漕艇部でピロティ空間のある艇庫は早稲田大学だけです！

## 風呂・シャワー室



シャワーが12台も完備されており、沢山の選手が一度に集まっても混雑することはありません。また、風呂は24時間循環式となっており、温かくて清潔な湯舟にいつでも入ることができます。洗濯機(4台)・乾燥機・ドライヤー・体重計等も全て完備しています。

## 個室



男子部員は全員艇庫の2階に住んでいます。下級生は4人~6人部屋、上級生は2人部屋になります。OFFの日にはゲームやテレビを見たりして過ごします。

## ビデオ鑑賞コーナー



毎日の練習後にクルーが集いミーティングを行います。マネージャーが毎日撮影してくれる練習動画を75インチの大画面のテレビで見ること、自身の漕ぎ・課題をきちんと振り返り、次の練習に繋がります。

## ダイニング



2階が吹き抜けになっている、南向きの明るい空間です。選手はここで食事やミーティング等を行います。全員でスポーツ中継を見たり、クリスマス会や打ち上げを行う等、日々の笑顔が絶えない部員の憩いの場所です。

## 厨房



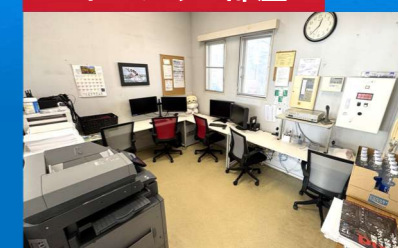
学生の胃袋を支える調理場です。練習がある日は、毎朝・夜と食事の提供があります。食事提供が無い日は各自で自炊することも可能です。(調理器具完備)

## 講義室



毎週日曜日に部の全体ミーティングを行います。サポートスタッフによるローイングレクチャーや、栄養講座が行われたり、就活のための面接練習やOB・OGによる企業説明会が行われる等、様々な用途に使われます。ミーティングが無い時には、机を並べて試験勉強等を行うこともでき、勉強に勤しむ空間でもあります。

## マネージャー部屋




日本一のサポートをモットーにマネージャーが普段活動する場所です。部の根幹を支える大切な場所であり、またマネージャーにとっての憩いの場でもあります。

## 漕艇部員の1日

-  05:00 起床
-  05:30 W-up
-  06:00 午前練習開始
-  08:00 午前練習終了
-  08:30 C-down
-  10:00 学校
-  15:00 学校
-  16:30 午後練習開始
-  18:00 午後練習終了
-  18:30 風呂・ごはん
-  19:30 掃除開始
-  20:00 自由時間
-  22:30 消灯・就寝




毎日早起きですがすぐに慣れます！ 午前には基本的に乗艇練習を行います。怪我を予防し、良いトレーニングを行うために、水上に出る前に各自入念にウォーミングアップを行います。



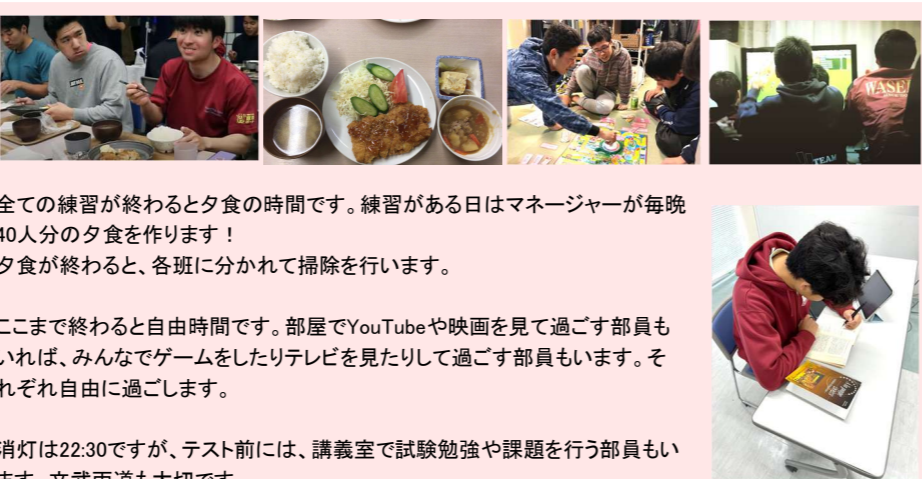
練習時間は練習内容や授業時間に応じてクルーごとに決めています。暑い夏は日の出前に練習を行い、寒い冬は暖かい時間帯に練習を行うなど、季節によっても練習開始時間を柔軟に調整します。練習前にはクルーでのミーティングを行い、狙いを明確にしてからトレーニングを開始します。練習後はすぐに栄養補給を行い、疲労回復に努めながら振り返りのミーティングを行います。毎日練習後に、バナナ・カステラ・オレンジジュース・プロテインが選手1人1人に提供されます。



スポーツ科学部生は所沢キャンパスへ、それ以外の学部生は早稲田キャンパスに通います。それぞれの授業の時間に合わせて移動します。学校の無い休日や夏休み等は、各クルーで集まってビデオミーティングを行います。空き時間を使ってアルバイトをする部員もいます。



学校から帰ってくると午後練習を行います。午後練習はウエイトトレーニングを行うことが多いですが、大会前には水上練習が中心になることもあります。また、エルゴやワットバイク、サーキットトレーニングなど、陸上トレーニングにも様々な種類のものがあります。常にストレングスコーチや学生トレーナーからの指導・フィードバックをもらいながらトレーニングに取り組むことができます。



全ての練習が終わると夕食の時間です。練習がある日はマネージャーが每晚40人分の夕食を作ります！夕食が終わると、各班に分かれて掃除を行います。


ここまで終わると自由時間です。部屋でYouTubeや映画を見て過ごす部員もいれば、みんなでゲームをしたりテレビを見たりして過ごす部員もいます。それぞれ自由に過ごします。

消灯は22:30ですが、テスト前には、講義室で試験勉強や課題を行う部員もいます。文武両道も大切です。

## 漕艇部での1週間


	月	火	水	木	金	土	日
AM	オフ	乗艇	乗艇	乗艇	乗艇	乗艇	乗艇
PM	オフ	陸上 トレーニング	エルゴ	陸上 トレーニング	オフ	陸上 トレーニング	フリー

### 乗艇(水上)




水上トレーニングは、UT(ユーティリゼーション/低レート)、AT(中距離/中レート)、RP(レースペース)のトレーニングを組み合わせながら行います。時期によって取り組む練習の内容や割合は異なりますが、UTではおおよそ15~20km/回、ATでは3000m\*3、4500m\*3、RPではインターバルや、500m,1000mの練習が主なものになります。また早稲田大学漕艇部では、水上テクニックを向上させるための「ドリル」を30種類以上用意しており、各選手が自身にとって必要なものに取り組みながら毎回の練習に取り組めます。種目については、基本的には選手が乗りたい艇種でトレーニングを行いますが、冬練習はシングルスカルや舵手無しペア等の小艇でのトレーニングが多く、逆にレース時期はそれぞれのクルーで、エイトやフォア、クオドルプル等のクルーボートを中心にトレーニングを行います。練習量は1週間に110~150kmで、週末は荒川でのロング練習を行うこともあります。

### 陸上




陸上トレーニング(エルゴを除く)は、ウエイトトレーニングや体幹トレーニングが主なものとなります。ウエイトトレーニングは、筋肥大期や筋持久力、筋パワーなどのトレーニングをそれぞれの時期に合ったものに取り組みます。プログラムは全て専門のストレングスコーチによって作成されており、トレーナーによる指導を受けながら正しいフォームでトレーニングを行います。また、常駐している学生トレーナーによる体組成の計測やトレーニング記録の管理等も並行して行うことで、1人1人の成長をしっかりとサポートします！ウエイトトレーニング以外にも、サーキットトレーニングやバイクトレーニングで心肺機能の強化等も行います。豊富な種類のトレーニングが用意されており、ただ追い込むだけの練習ではなく、選手が飽きることなく、楽しく取り組むことができるように工夫がなされています。

### エルゴ



エルゴトレーニングは、コンディションによって水上練習ができない時や、猛暑により水上で十分な練習量を確保できない時に取り組みます。メニュー内容は基本的に水上と同様で、UT(30分\*2)やAT(4000m\*3)、1分on/offといったものに取り組むことが多いです。メニューで提示されたものにとどまらず、練習後に自主練習としてエルゴを漕いだり、ドリルとしてスライドエルゴ(複数人でエルゴを連結)に取り組む等、各自で活用しています。ローイングで勝利を掴み取るためには、エルゴスコアを向上させることが非常に重要になります。

### フリー



フリートレーニングは、各選手が自身に足りていないことを自主的に考えて取り組む練習になります。普段乗らないクルーと一緒に乗艇をしたり、男女混合クルーを組んだり、コーチと一緒に乗ることもあります。水上に限らず、戸田のポートコースを1周走ったり、ディズニーランド(60km)や川越(50km)までサイクリングをする選手もいます。与えられたメニューをただこなすだけでなく、自らより良いトレーニングや楽しくできるトレーニングを考えることもとても大切です。疲労度が高い場合にはストレッチや疲労回復のために銭湯に行くのも問題ありません！

インカレ前のおよそ1週間の練習メニューを公開します！ 練習メニューは、選手の意見を取り入れながら最終的にはコーチが作成します。

	月	火	水	木	金	土	日	備考
コース状況					2k(8:00-14:30閉鎖)	2k(8:00-16:00閉鎖)	8:00-14:00閉鎖	
AM	OFF	[B2] 6km*2 rest5' SP不要 転回時間=40秒以内	[B1] T18km SP20本*6,ST練習含む	[B1] T12km ※ドリルモーション	[B3] 2000m*3 (SR32-) ※練習前にクルーでRun5' ※順逆平均でSpeed Check	[B1] T20km SP20本*5含む ※漕ぎ込みDay	[RP] run5'+R-up 500on/300off*6*2 SR=1,30,32,32,34,34,36 ②34,36,36,38,38,Max	インカレまで残り31日。 ●先週に比べて高レート・高強度のトレーニングが多くなるので、しっかりと「疲労の回復」を重視しながらトレーニングを行うこと。練習後はまず食事・栄養補給から。 ●全体として少レングスが短く繰り返り大きな傾向にあるので、低レートでは確実に水を飲んでから動き出すことを丁寧に確認すること。 ●今週のスピードチェックモーションは火・金・日。先週比について各クルーきちんと振り返り、課題を整理する。
PM	OFF	WT+コアトレ	エルゴ30'*2 SR=18-20	WT+コアトレ	OFF	サーキット	Free	0
最低必要量(kcal)								
想定RPE(AM/PM)		6/4	3/3	2/4	9/0	4/5	9/4	

## 漕手



**漕手**は文字通り、「漕ぎ手」として、「日本一」を目標に日々練習に励みます。高校までのボート部との大きな違いは、種目が倍以上に増えることと、日本一恵まれた環境下でより効果的な練習に取り組むことができることです。高校までは、1x、2x、4x+の3種目だけでしたが、大学ではスweep種目である2-、4-、4+、8+、そしてスカルでは4xの5種目が加わり、合計8種目でレースが行われます。専用の合宿所・トレーニングルーム・艇庫を備えており、コーチやトレーナー、栄養士等の様々な専門家のサポートを受けながら毎日効果的なトレーニングに取り組むことができるのも大きな魅力です。

前ページに記載の通り、トレーニングは乗艇練習やエルゴ練習に限らず、多岐に渡ります。メニューの種類も豊富で、いずれも運動生理学に基づいて専門家によって作成されるプログラムであり、全員で日々成長し続けます。トレーニングを行うだけでなく、毎日クルーでのビデオミーティングを行ったり、水上・エルゴスピードの記録や分析結果を見たり、より良い漕ぎやトレーニングの方法を話し合ったりと、早稲田の大学生だからこそできる取り組みも沢山取り入れていきます。「日本一」になるための方法を自ら考えて実践できる場合は早稲田大学漕艇部しかありません！



interview



艇庫の整った練習環境と先輩方の雰囲気惹かれて入部しました！早稲田大学漕艇部は皆の「当たり前」のレベルが高く、ボートの技術はもちろん、心身共に大きく成長できる場所です。ぜひ私たちと一緒に早稲田大学漕艇部で日本一を目指しませんか！お待ちしております！  
(2年 小野 紗耶果)



早稲田大学漕艇部は高校時代の自分にとって敷居が高く感じられる場所でした。しかし、実際に入部してみるとそのイメージは変わりました。高校の部活動に比べて自由度が高く、設備も充実しています。各自が高い目標を掲げ、充実した大学生活を送っています。大学生活の過ごし方に迷っているなら、ぜひ漕艇部に！  
(1年 青山 純也)

Rower

## トレーナー

**トレーナー**はウエイトトレーニングのコーチングや、練習後の選手のケア、各種測定や結果の分析、フィードバック等を行う役割を果たします。年間100万円の予算を活用しながら、選手に必要なトレーニング器具やケア用品を購入したり、補食の購入等を行うのもトレーナーの仕事です。全国でもチームで“学生トレーナー”のポジションを有している大学はごくわずかですが、常に選手の体に向き合いトレーニングの管理を行う存在はとて大きなものです。



### ○ウエイトトレーニングのコーチング

トレーナーの主な仕事で、週に3回あるウエイトトレーニング・体幹トレーニングに立ち合います。スポーツ科学部の教授やアスレチックトレーナーの資格を持つ先生からの指示や指導を受けながら、選手が効果的なトレーニングを行えるようにサポートします。選手がウエイトを行う際のRM(最大反復回数)などを管理し、フィードバックします。

### ○練習後のケア、各種数値や結果、選手の疲労度の管理

毎回の練習後に全選手から提出されるRPE(強度・疲労度)データをチェックしたり、月に1回行う体組成計測の結果を管理し、それぞれの選手に分析結果をフィードバックする等の仕事も重要です。

interview



学生トレーナーとして活動したいと思っていた所、縁あって入部させていただきました。ここは、厳しくも優しい、勝利に対して真剣な人が集まる部活動だと感じています。人生で一度きりの大学4年間、皆さんの「本気」を全力でサポートさせていただきます。一緒に闘いましょう！  
(2年 萩原 千貴)



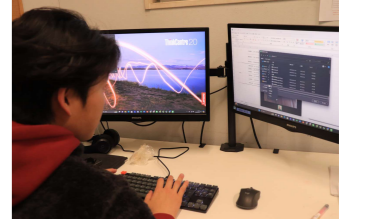
日本一になりたくて漕手として入部しましたが、よりチームに貢献するために、トレーナーに転向しました。チーム全体について考える責任重大な仕事ですが、同時に漕手の成長を一番近くで感じられる、やりがいのあるポジションです。経験がなくても、努力すれば自分を成長させることができます。ぜひ一緒に活動しましょう！  
(2年 岡本 心奈)

Trainer

## コックス



**COX**は舵を操り、巧みなコールでクルーを勝利に導く司令塔です。高校までのボート部との大きな違いは、艇の整備や艇備品の管理、漕手の練習記録の管理等も行うことです。小艇トレーニング期間等、乗艇を行わない日は、ポートコースを自転車で行ったり、荒川でモーターボートに乗って選手のコーチングを行う等、非常にテクニカルな役割を果たすことが求められます。普段の練習から選手1人1人をよく観察しているからこそ、選手の小さな変化を感じ取る能力が磨かれ、水上でクルーに対して最善のコールを送ることができるようになります。



特に「早慶レガッタ」は3750mの隅田川でのレースとなるため、最も良いルートを通るための舵取りや、対校戦ならではの勝負コールが求められるなど、COXの能力がそのまま勝敗を左右します。ただ乗って舵を取り、コールをするだけではなく、早稲田大学を日本一へ導く頭脳として、非常に大きな役割を果たします。(時には漕ぐこともあります、、、笑) 選手としての役割を果たしつつ、トレーナーやマネージャーと一体となりながら、練習記録の管理やビデオデータの分析を行う等、漕手のサポートも日々行います！

interview



高校時代に達成出来なかった日本一になることを目標に早稲田大学の漕艇部に入部しました。早稲田漕艇部のCOXは、コール、リギング、練習進行、データ分析、どれをとっても求められるレベルが高く、自己の成長に繋がります。また、早慶レガッタで、隅田川という直線コース以外で舵をひけることも魅力です。ぜひ早稲田へ！  
(2年 片岡 凌)



高校からはじめてコックスに一度は区切りをつけたつもりでしたが、試乗会や入部体験に参加する中で、ボートが好きだということ改めて感じ入部を決めました。私は4年生であり9月に引退しましたが、ボートを通じて沢山の仲間や応援してくださる方々に出会って本当に充実した4年間を過ごせました。私たちと一緒に「日本一」の目標に向かって共に闘い、共に励まし合い、最高の大学生活を過ごしませんか？  
(4年 仙田 早紀)

Cox

Manager

## マネージャー

**マネージャー**と聞いて何を思い浮かべるでしょうか。お茶くみや記録取り、ビデオ撮り等を行うことを想像する人が多いかもしれませんが、早稲田のマネージャーはそれらの選手を直接的に支える役割にとどまりません。50人以上が集うチームを「動かす」ために、そして「勝たせる」ために、年間数千万円の予算を管理しながら、主務、施設運営、広報、食事等の多岐に渡る仕事を行います。非常に責任感の大きな仕事が多いですが、「何か大きいことをしたい」「社会人になってからも役立つようなスキルを身に付けたい」という人にはベストなポジションです。

### ○練習サポート

毎朝ポートコース沿いで練習ビデオの撮影を行います。夏・春休みや週末等は荒川での練習に向けて、モーターボートを運搬・運転し、選手を間近でサポートすることもあります。

### ○食事管理

管理栄養士の方からの指導を受けながら、献立の作成～買い出し、調理まで当番制で行います。1回で50人分の調理をする経験はここでしか味わえません！

### ○早慶レガッタの準備・企画運営

毎年4月に行われる3万人の観客の中で行われる早慶レガッタに向けて、企業の協賛集めやプログラムの作成、グッズ販売、大会企画・運営、コース設営等を行います。



interview



高校のときは漕手でしたが、怪我の影響もあり大学からマネージャーに転向しました。マネージャーの業務は選手のサポート以外にも大学やOB・OGの方々との連携、早慶レガッタの運営など、多岐に渡ります。大変なこともありますが、素敵な先輩、同期、後輩に恵まれ、楽しく活動しています！マネージャーとしての入部もぜひご検討ください！  
(2年 高橋 唯梨)



私たちマネージャーの活動は、練習ビデオの撮影や食事管理、特に早稲田大学は早慶レガッタの準備など、多くの場面で責任感が求められますが勝利を目指すチームには、最高のサポートが必要不可欠です。マネージャーも選手と共に戦い、「日本一」を勝ち取りませんか？皆様と一緒に活動できることを楽しみにしています！  
(1年 長崎 楓太)

早稲田大学漕艇部の部員は3年生が22人、2年生が13人、1年生が15人で合計50人で活動しています。

Senior 4th year		
① 学部	② 出身高校、出身地	③ 高校時代の戦績 (or 高校時代の部活)
④ 入学方法	⑤ 大学のボート部に入って良かったこと	
	<b>小山 知起</b> (主将)	① 創造理工学部 ② 早稲田実業高校(東京) ③ 硬式野球部(東京都ベスト8) ④ 内部進学 ⑤ 本気で勝ちを目指す人と環境に出会えたこと
	<b>加藤 真奈</b> (主将)	① スポーツ科学部 ② 浜松西高校(静岡) ③ 全国選抜4位(2x) インターハイ3位(2x) ④ 自己推薦 ⑤ 大好きな仲間ができて毎日が楽しいこと
	<b>元山 怜</b> (主務)	① 文化構想学部 ② 早稲田実業高校(東京) ③ 陸上競技部 ④ 内部進学 ⑤ 三大早慶戦と称される早慶レガッタに携われること
	<b>岡山 凜之</b> (副将)	① スポーツ科学部 ② 松山東高校(愛媛) ③ インターハイ3位(1x) 全国選抜優勝(1x) ④ スポーツ推薦 ⑤ 自分を追い込み続けて高みを目指せること
	<b>沢目 真直</b> (副将)	① スポーツ科学部 ② 江北高校(東京) ③ インターハイ優勝(1x) 全国選抜3位(1x) ④ スポーツ推薦 ⑤ 有意義な時間の使い方を学ぶことができる
	<b>横田 紗弥</b> (副将)	① スポーツ科学部 ② 加茂高校(岐阜) ③ インターハイ3位(4x+) U19日本代表 ④ スポーツ推薦 ⑤ 異なるバックグラウンドをもつ仲間と、整った環境で高め合えること
	<b>前田 蓮</b> (チーフ)	① 文学部 ② 早稲田実業高校(東京) ③ 陸上部 ④ 内部進学 ⑤ 早寝早起きが得意になり、健康体??を造れます!!
	<b>秋吉 美乃里</b>	① 社会科学部 ② 浦和第一女子(埼玉) ③ ボート部 ④ 一般入試 ⑤ 色々なバックグラウンドを持った人と出会えること
	<b>新井 愛美</b>	① 教育学部 ② 淑徳与野高校(埼玉) ③ 華道部 ④ 指定校推薦 ⑤ 楽しい同期や後輩・先輩と充実した毎日を過ごせること
	<b>榎本 真里愛</b>	① 社会科学部 ② 明治学院高校(東京) ③ 帰宅部 ④ 一般入試 ⑤ 大変だけど自分が成長できて充実した毎日を過ごせること
	<b>亀田 純一郎</b>	① スポーツ科学部 ② 小松川高校(東京) ③ 全国選抜10位(4x+) 関東大会優勝(4x+) ④ 共通テスト+競技歴 ⑤ 代表経験がある選手から考え方やトレーニング法について学べる
	<b>小林 慎太郎</b>	① 基幹理工学部 ② 早大学院(東京) ③ 東京都インハイ予選3位(4x+) 関東選抜大会出場 ④ 内部進学 ⑤ マネージャーとして早慶戦の運営に携われること
	<b>小林 もなほ</b>	① 教育学部 ② 国際高校(東京) ③ クッキング部 ④ 一般入試 ⑤ レベルの高い環境に身を置くことで自己成長できる!
	<b>齋藤 智規</b>	① 先進理工学部 ② 早大学院(東京) ③ 東京都予選3位(4x+) 関東選抜大会出場 ④ 内部進学 ⑤ 厳しい練習を乗り越えてきたからその自信がついた。健康的な生活を送れる。
	<b>林 拓実</b>	① 教育学部 ② 城ノ内高校(徳島) ③ 弓道部 ④ 一般入試 ⑤ 選手だけでなく、トレーナーやマネージャーも輝けること
	<b>原 波斗</b>	① 基幹理工学部 ② 早大学院(東京) ③ ボート部 ④ 内部進学 ⑤ 尊敬できる仲間と日本一に挑戦することができること

① 学部 ② 出身高校 ③ 高校時代の戦績 (or 部活) ④ 入学方法 ⑤ 大学のボート部に入って良かったこと

Junior 3rd year		
① 学部	② 出身高校、出身地	③ 高校時代の戦績 (or 部活)
④ 入学方法	⑤ 大学のボート部に入って良かったこと	
	<b>原田 耀輔</b>	① スポーツ科学部 ② 浜松北(静岡) ③ インターハイベスト16(1x) 東海総体2位(1x) ④ 共通テスト+競技歴 ⑤ キング牛丼を食べられるようになったこと
	<b>満園 脩吾</b>	① スポーツ科学部 ② 東筑高校(福岡) ③ インターハイ準々決勝(1x) 九州選抜4位(1x) ④ 共通テスト+競技歴 ⑤ 高校からの成長を感じられるところ
	<b>村田 友佳</b>	① スポーツ科学部 ② 墨田川高校(東京) ③ インターハイ準々決勝(1x) 関東大会3位(1x) ④ 共通テスト+競技歴 ⑤ 早寝早起きができるようになって生活リズムが整った
	<b>矢野 文愛</b>	① 国際教養学部 ② 早稲田実業高校(東京) ③ 硬式テニス部 ④ 内部進学 ⑤ 朝早起きるので一日が長くなり充実すること
	<b>吉田 紗英</b>	① 商学部 ② 早稲田本庄高校(埼玉) ③ バドミントン部 ④ 内部進学 ⑤ 練習環境が整っていること
	<b>Aalam Thaha</b>	① 創造理工学部 ② カリフォルニア州 ③ ボート部 ④ 留学生 ⑤ -
	<b>緒方 美奈</b>	① スポーツ科学部 ② 熊本学園大学付属(熊本) ③ 全国選抜4位(4x+) 栃木国体4位(4x+) ④ スポーツ推薦 ⑤ 監督やコーチや先輩、同期など素敵な方たちと出会えたこと!
	<b>岡本 心奈</b>	① スポーツ科学部 ② 小松川高校(東京) ③ インターハイ2位(4x+) 全国選抜10位(2x) ④ 共通テスト+競技歴 ⑤ もう限界、の一步先まで踏み出せるようになったこと
	<b>小野 紗耶果</b>	① スポーツ科学部 ② 諏訪清陵高校(長野) ③ 栃木国体5位(4x+) 全国選抜9位(4x+) ④ 共通テスト+競技歴 ⑤ 整った環境でレベルの高い仲間とボートができること!
	<b>片岡 凌</b>	① スポーツ科学部 ② 小松川高校(東京) ③ インターハイ6位(4x+) 国体7位(4x+) ④ 共通テスト+競技歴 ⑤ 高校よりも更に高いレベルで競技ができる! 視野が広がります!
	<b>川上 拓海</b>	① スポーツ科学部 ② 今治北高校(愛媛) ③ インターハイ優勝(1x) 全国選抜優勝(1x) ④ スポーツ推薦 ⑤ 有名な選手と漕げる
	<b>桑島 倫之介</b>	① スポーツ科学部 ② 大宮高校(埼玉) ③ 関東予選出場 ④ 一般入試 ⑤ 早朝の荒川をモーターボートで飛ばせること。(マネージャー)
	<b>近藤 果凜</b>	① スポーツ科学部 ② 小松川高校(東京) ③ インターハイ7位(4x+) 全国選抜10位(2x) ④ 自己推薦 ⑤ 一度きりの大学生活で、一つの目標に向かって仲間と情熱を持って高めあうことができる!
	<b>佐藤 淳平</b>	① 法学部 ② 早稲田本庄高校(埼玉) ③ 硬式野球部 ④ 内部進学 ⑤ 健康な生活を送れている気がいたら戦う顔になっていた
	<b>高橋 唯梨</b>	① 社会科学部 ② 浦和第一女子(埼玉) ③ 埼玉県新人1位(4x+) 関東選抜3位(4x+) ④ 一般入試 ⑤ 大変だからこそやりがいがあり、毎日が充実している!
	<b>中崎 優美</b>	① スポーツ科学部 ② 松山東高校(愛媛) ③ インターハイ2位(4x+) 全国選抜8位(4x+) ④ 自己推薦 ⑤ 他にはない部を運営する経験ができる
	<b>萩原 千貴</b> (チーフ)	① スポーツ科学部 ② 智弁学園高校(奈良) ③ サッカー部 ④ 一般入試 ⑤ 学生トレーナーとして、様々な経験ができる





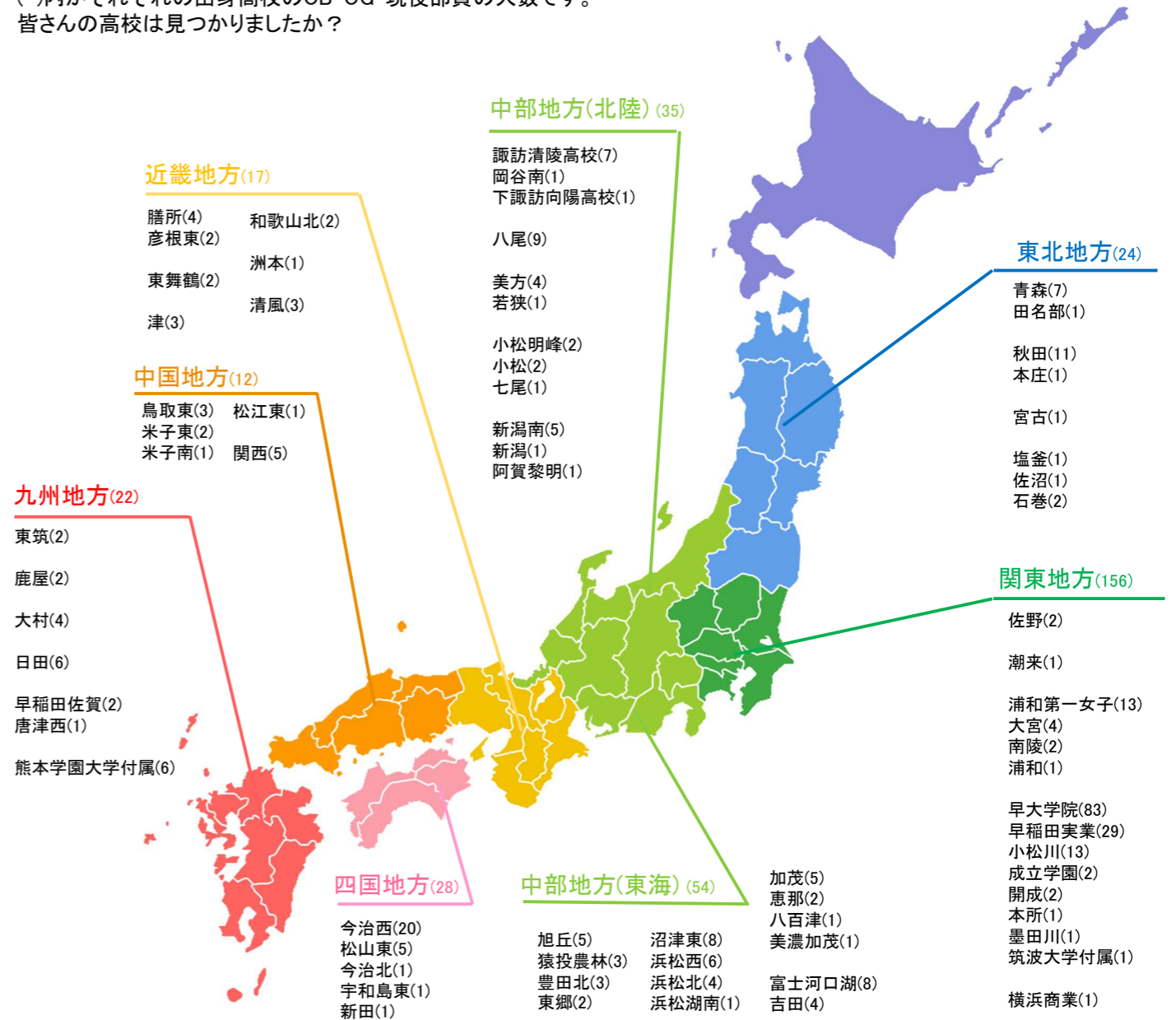
① 学部 ② 出身高校 ③ 高校時代の戦績 (or 部活) ④ 入学方法 ⑤ 大学のボート部に入って良かったこと

 <p><b>藤倉 望妃</b>                  ① スポーツ科学部                  ② 佐野高校(栃木)                  ③ インターハイ3位(2x)                  栃木国体7位(4x+)                  ④ 共通テスト+競技歴                  ⑤ 高いレベルの仲間と一緒に練習することができる</p> <p>漕手</p>	 <p><b>細瀬 海斗</b>                  ① 政治経済学部                  ② 早大学院(東京)                  ③ インターハイ都予戦3位(4x+)                  ④ 内部進学                  ⑤ ゴールを持つことで、限界を更新し、アツくなれること</p> <p>マネージャー</p>	<p>Sophomore 2年生 ▶▶</p>
 <p><b>青山 純也</b>                  ① スポーツ科学部                  ② 浜松西高校(静岡)                  ③ 全国選抜7位(4x+)                  東海総体3位(4x+)                  ④ 共通テスト+競技歴                  ⑤ たくさんの人々とボートを通して関わること</p> <p>漕手</p>	 <p><b>岡部 秀磨</b>                  ① 社会科学部                  ② 仙台第二高校(宮城)                  ③ 野球部                  ④ 一般入試                  ⑤ 環境、先輩、同期に恵まれて高いレベルで活動できていること</p> <p>漕手</p>	
 <p><b>北井 駿矢</b>                  ① 政治経済学部                  ② 開成高校(東京)                  ③ ボート部                  ④ 一般入試                  ⑤ 毎日新たな気づきがあり、充実した生活を送っています！</p> <p>マネージャー</p>	 <p><b>木下 真斗</b>                  ① 教育学部                  ② 川口高校(埼玉)                  ③ 卓球部                  ④ 一般入試                  ⑤ 多様なバックグラウンドを持った仲間と出会えたこと</p> <p>漕手</p>	 <p><b>熊野 悠希</b>                  ① 政治経済学部                  ② American school of Dubai                  ③ -                  ④ グローバル入試                  ⑤ 毎日厳しい練習をこなすことで自信がついてくること</p> <p>漕手</p>
 <p><b>齋藤 素也</b>                  ① 政治経済学部                  ② 立川高校(東京)                  ③ 卓球部                  ④ 共通テスト                  ⑤ 寮で最高の仲間と楽しい生活を送れること！</p> <p>漕手</p>	 <p><b>白山 惺之</b>                  ① 政治経済学部                  ② 早大学院(東京)                  ③ インターハイ都予選優勝(4x+)                  インターハイ準々決勝(4x+)                  ④ 内部進学                  ⑤ 毎朝晩、給食みたくに仲間たちとご飯を食べられること</p> <p>漕手</p>	 <p><b>長崎 楓太</b>                  ① スポーツ科学部                  ② 諏訪清陵高校(長野)                  ③ インターハイ3位(2x)                  全国選抜5位(2x)                  ④ 自己推薦                  ⑤ 未経験者を含めた、選手の成長を間近で見ることができること</p> <p>マネージャー</p>
 <p><b>林田 颯月</b>                  ① スポーツ科学部                  ② 熊本学園大附属(熊本)                  ③ インターハイ4位(4x+)                  全国選抜7位(2x)                  ④ スポーツ推薦                  ⑤ 恵まれた環境でレベルの高い練習をすることができる！</p> <p>漕手</p>	 <p><b>平賀 俊丞</b>                  ① スポーツ科学部                  ② 小松川高校(東京)                  ③ インターハイ5位(4x+)                  鹿児島国体6位(4x+)                  ④ 共通テスト+競技歴                  ⑤ 高校の時よりも恵まれた環境で活動できること</p> <p>漕手</p>	 <p><b>宮城島 啓太</b>                  ① 商学部                  ② 白鷗高校(東京)                  ③ 軟式野球部                  ④ 一般入試                  ⑤ 寮生活で自律した生活ができるようになった</p> <p>漕手</p>
 <p><b>宮澤 光樹</b>                  ① スポーツ科学部                  ② 諏訪清陵高校(長野)                  ③ 全国選抜10位(4x+)                  鹿児島国体6位(1x)                  ④ 自己推薦                  ⑤ 高校の時には知らなかった知識をたくさん得られること</p> <p>手漕</p>	 <p><b>山崎 鈴夏</b>                  ① 社会科学部                  ② 早稲田佐賀高校(佐賀)                  ③ 九州大会4位                  インターハイ出場                  ④ 内部進学                  ⑤ 毎日が充実していて成長を感じられることです</p> <p>漕手</p>	 <p><b>若林 はる帆</b>                  ① スポーツ科学部                  ② 成立学園高校(東京)                  ③ アジアジュニア選手権代表                  全日本選手権14位(1x)                  ④ スポーツ推薦                  ⑤ トレーニングルームが広くて設備がNTO並に整っている</p> <p>漕手</p>

## 出身高校マップ

早稲田の漕艇部には全国からボート部出身の高校生が集まります！  
過去30年の間に早稲田大学漕艇部に在籍していた部員の出身高校を紹介します！

1995年卒業～現役部員のうち、高校時代からのボート競技経験者  
348人を出身高校別に人数集計してみました。  
( )内がそれぞれの出身高校のOB・OG・現役部員の人数です。  
皆さんの高校は見つかりましたか？



※現在ボート部が無い高校は除いております。



## 1. ローイングコーチ・テクニカル指導

早稲田大学漕艇部には総勢9名のローイングコーチが在籍しており、日々一流のコーチ陣による手厚い指導を受けることができます。日本代表経験者や全日本級の大会の優勝経験者も多数在籍しており、皆さんの**成長**をバックアップします！

 <p><b>杉嶋 俊幸</b> (H25 日大卒・東レ滋賀OB) 公認コーチ3資格保有 インカレ優勝・日本代表経験有</p>	 <p><b>船木 豪太</b> (R4卒) スポーツ科学研究科所属 インカレ準優勝・2021年主将</p>	 <p><b>長谷川 理実</b> (R6卒) 全日本優勝・インカレ3位</p>
 <p><b>竹内 友哉</b> (H29卒) コーチ歴8年 インカレ優勝・日本代表経験有</p>	 <p><b>原口 聖羅</b> (H25卒) 公認コーチ3資格保有 日本ローイング協会所属 2024パリ五輪代表コーチ</p>	 <p><b>小堀 日暉</b> スポーツ科学研究科所属 COX出身・早大学院兼任コーチ</p>

他3名

戸田のポートコースを日々伴走したり、荒川練習でモーターボートに乗ってそれぞれの選手に対してフィードバックを行います。早稲田のコーチは陸上から声をかけるだけでなく、実際に一緒に乗って水上での指導を行うこともあります。

水上での指導にとどまらず、エルゴやバック台(水上での動きを陸上で確認できる器具)等を用いて、体の使い方やオールの方法等の指導も行います。


直接的な指導にとどまらず、一緒にビデオミーティングに参加したり、資料や動画を活用しながらローイングレクチャーを定期的に行います。理想の漕ぎや理想の動画と、自身の漕ぎを比較しながら、全ての選手が同じように目指す漕ぎを理解し、課題を改善できるように支援します。

他にも、COX経験者によるCOXへのコールやラダーに関する指導、早慶戦におけるレース戦略レクチャー、リギングの相談、練習メニューの相談等、様々なコーチが自身の得意分野でスキルを発揮します。



## 2. 栄養管理・調理

勝利のためには、日々の食事がとても重要です。厨房の衛生管理や、おいしいご飯の作り方を指導して下さる現役料理人のOBや、スポーツ選手の栄養管理を専門とする管理栄養士の方々による献立の監修・サポートの元、選手のパフォーマンスを最大化させるための食事提供を支援します。



**村田 浩子**  
(早稲田大学スポーツ栄養研究所研究員・公認スポーツ栄養士、管理栄養士、健康運動指導士 資格保有)

女子選手を中心に、増量目的の栄養サポートや、希望者へのISAK(身体計測の国際基準)による計測、およびフィードバック等を行います。女子選手が自炊をするにあたって、どのように栄養管理を工夫すれば良いのか、また、レース前の食事はどのようなものをどのようなタイミングで摂ることがベストであるのか、専門家の視点からサポートを行います。

どうしたらおいしくご飯を作ることができるのか、食材の栄養成分を活かすためにはどのような調理の方法が良いのか等、プロの料理人としての視点で食事作りをサポートします。調理だけでなく、料理において最も重要な「衛生管理」に関する指導も行います。

**正垣 克敏**  
(H27卒 代々木ビストリア・イタリアンレストラン料理人)

**ある1日の献立**





- チキンソテー
- 小松菜の煮びたし
- ひじきのサラダ
- ご飯とみそ汁
- ヨーグルト
- 豚もも焼肉丼
- オクラのおひたし
- ほうれん草の白和え
- ヨーグルト
- キウイ、みかん
- 鶏もも肉の照焼チキン
- にんじんコンソメスープ
- ごぼうの甘酢炒め
- きゅうりのたたき
- ごはん、卵、納豆

**栄養セミナーの様子**

**調理サポートの様子**

## 3. データ分析、練習記録の見える化

早稲田大学漕艇部の勝利の強さは、「データ活用力にある」といっても過言ではありません。体組成の測定やWT重量・エルゴ記録の集計はもちろんのこと、「どうしたら**水上のスピード**が出るのか」「今の低レートのスピードで2000mのタイムはどの程度になるか」等、水上の日々の練習データを目に見える形で可視化し、フィードバックを行うことが特徴的です。

 <p><b>船越 湧太郎</b>(R3卒) 公認コーチ3資格保有</p>	 <p><b>飯島 温人</b>(R4卒) 公認審判員資格保有</p>	<p><b>1. 心拍計・乳酸測定器を使用した強度管理</b> 部員全員に心拍計を貸与し、日々の練習において、メニューのターゲットにあった強度での練習を行うように指導しています。乳酸測定器を用いた測定も定期的に行い、成長の評価を行っています。</p> 
<p><b>2. スピードコーチ・NK Logbook・Concept2アプリの活用</b> 部員全員に1人1台のスピードコーチを配布し、日々の練習データを専用のアプリに記録してもらいます。各選手からアップロードされたデータを集計し見える化します。</p> 		

**3. Empower Oarlockの活用**  
Empower Oarlock(水上での出力やパワーカーブ、レンジ等を測ることができるツール)を活用しながら、それぞれの選手のレンジを合わせたり、リギングを修正したりします。スピードデータともリンクします。



**5. 水上スピードチェックツールの活用・予想2000mタイムの算出**  
それぞれの選手・クルーがアップロードをしたデータを、専用のスピードチェックツールに読み込ませることで、各カテゴリーにおける目標スピードおよびそれに対する現状の達成率・予想2000mタイムを把握することができます。

選手	Category	タイム	達成率	2000m 予想
Aチーム	1st	00:39.2	96%	00:39.2
	2nd	00:39.2	96%	00:39.2
	3rd	00:39.2	96%	00:39.2
	4th	00:39.2	96%	00:39.2
Bチーム	1st	00:39.2	96%	00:39.2
	2nd	00:39.2	96%	00:39.2
	3rd	00:39.2	96%	00:39.2
	4th	00:39.2	96%	00:39.2

各選手は日々のスピードデータを見ながら、スピードが伸びる漕ぎ方や練習方法を模索し、課題の改善に繋がります。勝ってきたクルーのスピードデータを多数保有しており、それらとの比較・評価も行います。

## 4. フィジカル・コンディショニング

ローイングの勝敗の8割は「フィジカル」によって決まります。早稲田大学漕艇部にはそんな選手のフィジカルを向上させるべく、ウェイトトレーニングの練習メニュー作成・フォーム指導を行うスタッフや、選手1人1人のローイング動作改善・コンディショニングをサポートするスタッフがいます。専門家からの指導を受けることで、選手は健全に成長することができます。



**竹内 大輔**  
(NSCA-CSCS保有・ストレングスコーチ・現在はフリーランスとして主に大学スポーツ選手を指導)



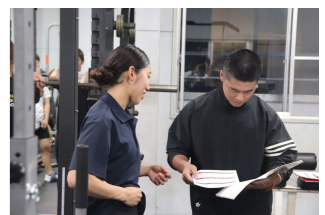
**神田 祐三**(H22卒)  
(パーソナルトレーナー/整体師)

2018年からコーチングスタッフとして参画しています。主な業務はウェイトトレーニングのプログラム作成とジムでのトレーニング指導、フィジカル測定の管理やストレッチの指導などです。全身の筋力をエンジンにしてボートは前に進みます。筋力を中心に選手の潜在的な体力を向上させることがストレングスコーチである私の役割です。怪我を予防し、効率的に体力アップするために科学的根拠に基づく合理的なプログラム作成と指導を日々心がけています。Let's Workout!

同じ動作を繰り返すボート選手は偏った身体の使い方をしているために腰や膝への負担が多く、慢性痛やケガに繋がることがあります。ケガによってパフォーマンスは低下し、選考や試合などあらゆるチャンスを逃します。私は動作改善と身体を整える観点から、ケガをしにくい身体づくりや疲労軽減、リハビリなど身体のケアやパフォーマンスアップについてサポートを行っています。



WTトレーニングの指導の様子



選手へのフィードバック



個人の課題に合わせた施術



体の可動域を広げるストレッチ

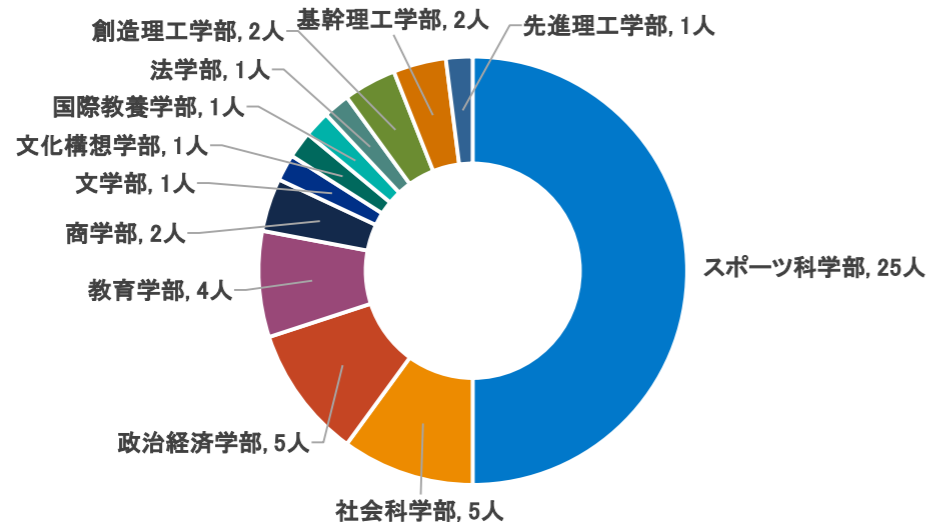
## 早稲田大学・全学部紹介

早稲田大学には全部で13の学部があります。

そのうち、漕艇部には人間科学部を除く12の学部について所属部員がいます。



### 漕艇部部員の所属学部



高校でボート競技を行っていた部員の多くが「スポーツ科学部」または「社会科学部」に進学します。理由は、「競技歴利用入試」や「自己推薦入試」といった、高校時代のボート競技での頑張りを評価してもらえるような制度が整っているからです。漕艇部が最もおすすめしているのもこの2学部です。そんな、スポーツ科学部と、社会科学部について次ページにて簡単に紹介します！



## 学部紹介(スポ科・社学)

### スポーツ科学部



スポーツ科学部は、幅広い学問の手法を用いてスポーツを科学的に追求する学部です。伝統的な日本のスポーツ界をリードする一方で、英語教育や海外プログラムを通じて国際力を高めています。2年時から6つのコースに分かれて専門分野を学び、スポーツ医学や健康スポーツなどの研究を行います。

健康スポーツコース	健康づくりを通じて豊かな社会を実現する能力を身につける
スポーツ医学コース	スポーツでの自然科学領域の知識を深め身体運動の意義を探る
スポーツコーチングコース	スポーツスキルを向上させるための技術的・理論的背景を学ぶ
スポーツ文化コース	現代社会におけるスポーツのあり方について学ぶ
スポーツビジネスコース	多彩なスポーツビジネスの場で活躍する能力を身につける
トレーナーコース	アスリートやあらゆる年齢層の健康体力づくりのサポートについて学ぶ

#### ①専門性の高い講義

実用的なスポーツ実践講義から座学形式の講義まで豊富なカリキュラムが存在。人生100年時代の現代におけるスポーツの最先端を学ぶことができ、女子比率も年々高くなっている。

#### ②最先端の研究機材

2019年に導入された高性能MRIは日本に数台しかない最新機材。スポーツ研究のトップを走るための設備も充実している。



#### ③トップアスリートとの出会い、学び

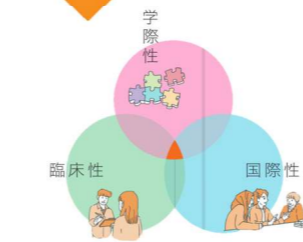
早稲田大学漕艇部からオリンピック選手や日本代表選手が生まれているのと同様に、スポーツ科学部には様々な競技のトップアスリートが集結し、ゼミや講義を共に受ける。早稲田大学を卒業した著名なトップアスリートによる講演・講義が行われることも多く、学びの機会が非常に多い。



### 社会科学部



社会科学部では、政治学・経済学・法学・商学などの科目を履修することができます。学際性を重視したプログラムにより、複雑な社会問題を的確に把握・解明する能力を養い、世界に発信できる国際感覚を身につけます。



**学際性**とは、一つの対象や目的について、複数の学問分野から研究や分析を行うことをいいます。社会科学部では、社会科学総合分野に限らず、「政治学」「経済学」「法学」「商学」「情報科学」「人文科学」「自然科学」といった様々な分野の授業が用意されており、自由に選択することができます。

1つの分野にとらわれず、広い視野を持って物事を考えられるようになります。

### 早稲田アスリートプログラム(WAP)



早稲田大学の体育会部員には、学業と部活動を両立し、社会性と豊かな人間性を兼ね備えた人格形成を目指す「早稲田アスリートプログラム(WAP)」が用意されています。漕艇部においても、本業である学業を疎かにすることの無いように、試験前は練習量を調整する等、文武両道を重視しており、毎年多数の「成績優秀者」を輩出しています。

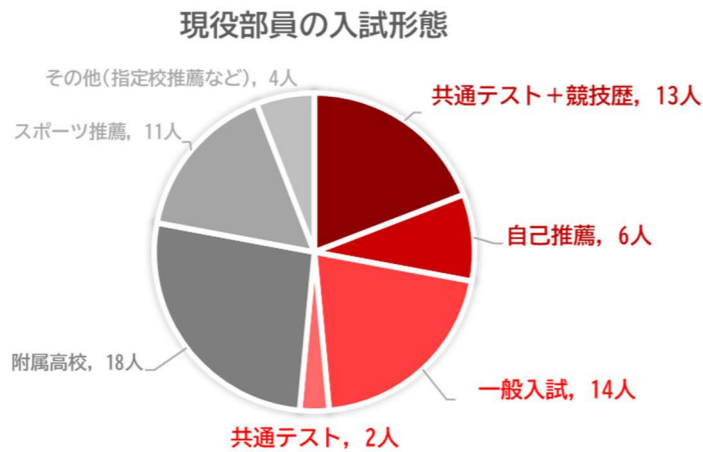


※その他の学部に関する情報や、スポーツ科学部・社会科学部の詳細は左記QRコードまたは以下URL(早稲田大学の学部紹介ページ)からご確認ください。  
<https://www.waseda.jp/top/academics>

## 漕艇部・現役部員の入学方法と入試紹介

「早稲田大学漕艇部」と聞くと、スポーツ推薦ばかりの強豪校・そもそも勉強ができないと入学するのが難しい、といったイメージを持つ人が多いかもしれませんが、実は必ずしもそうとは限りません。「県大会での上位入賞やインターハイ出場等の活躍をされている皆さんの頑張り」を共通テストの点数に合算して評価してもらえる入試方式(共通テスト+競技歴方式)や、「早稲田大学でボートを続けたい」という強い思いを評価してもらえる自己推薦入試など、実は7種類以上の入試形態が設けられています。

下のグラフは、現役部員の入試形態を集計したのですが、自身に合った様々な方法で入学していることが分かります。特に「漕手」に限って言えば、スポーツ推薦や附属高校よりも圧倒的に共通テスト利用者や自己推薦での入部の方が多というのが実態です。



特に高校時代にボート部で活動していた皆さんにおすすめなのが、「共通テスト+競技歴方式」と「自己推薦入試」の2つです。次のセクションから、それぞれの入試方法について紹介します。

推奨

### 1. 共通テスト+競技歴方式

共通テスト+競技歴方式は、「スポーツ科学部」のみで実施されている試験方式で、**共通テストの得点(配点400点)**と**競技歴の得点(配点150点)**を合算して合否が判定されます。1月に行われる共通テストの結果(必須2科目+選択1科目)をそのまま利用することができます。

競技歴については、県大会での上位入賞実績や、インターハイ・全国選抜大会出場実績は、高い評価を得られ(ほぼ満点)、小論文や面接等は一切ありません。他の一般入試等の入試方式とも併願可能で、今年は**75名**程度の募集があります。

#### 【合格部員の競技歴】

Aさん	
関東大会	W4x+ 優勝
インターハイ	W4x+ 2位
全国選抜	W2x 10位
Bさん	
インターハイ	M4x+ 5位
全国選抜	M4x+ 8位
Cさん	
インターハイ	M4x+ 6位
全国選抜	M4x+ 10位

#### 【入試体験談】(スポーツ科学部2年 栃木・佐野高校出身 藤倉 望妃)

- 早稲田大学スポーツ科学部の自己推薦を受けようと思ったきっかけ、理由は何ですか？  
➤自己推薦入試で落ちてしまい、早稲田大学に入れる最後のチャンスだと思い受けました。
- 大学でもボートを続けようと思った理由は何ですか？  
➤高校で日本一になれなかったのが、大学で日本一を目指したいと思ったからです。
- 共通テストを受けるにあたって、どのような対策、勉強法を行いましたか？  
➤私は英語、数学I、地理を使ったので、主にその3教科を重点的に勉強していました。英語はリスニングが苦手だったので、音源を2倍速で聞いてゆっくり聞こえるようにしていました。数学は、基礎を固めることを大切にしていました。地理は、地図帳に直接書き込みをして覚えました。また、問題を解いて間違えたところをノートに書き出して同じ間違いをしないようにしていました。
- 高校生に一言！  
➤私の高校のようにあまり偏差値が高くないところからでも、競技歴方式であれば、早稲田に入れるチャンスはあります！一緒に早稲田でボートしましょう！！



### 2. 自己推薦入試

自己推薦入試とは、評定平均や競技成績等を元に自らを推薦できる制度で、「スポーツ科学部」と「社会科学部」に設けられています。高校での**評定平均が3.5以上**(社会科学部は4.0以上)であることが出願要件で、自己推薦書・小論文・面接の3つの試験によって評価されます。それぞれ**40~60名**程度の募集人数です。詳細は右のQRコードからご確認ください。(※2025年3月度入学の出願は既に終了しています。2026年度入試要項は未定ですが、募集内容や募集時期は大幅な変更はありません。)



↑ スポーツ科学部



↑ 社会科学部

#### 【書類選考時提出 活動実績例】

Aさん(スポーツ科学部)  
鹿児島国体 M1x 6位  
全国選抜 M4x+ 10位  
インターハイ 補漕

Bさん(社会科学部)  
近畿大会 M4x+ 2位  
全国選抜 M4x+ 7位  
インターハイ 準決勝進出

Cさん(スポーツ科学部)  
インターハイ M2x 3位  
全国選抜 M2x 5位  
国体 M4x+ 10位

#### 【入試体験談】(スポーツ科学部1年 長野・諏訪清陵高校出身 長崎 楓太)

##### ●早稲田大学スポーツ科学部の自己推薦を受けようと思ったきっかけ、理由は何ですか？

➤ある程度の戦績と出願基準の評定を満たしていたのと、スポーツ推薦入試の結果を踏まえて受験することを決めました。

##### ●自己推薦を受けるにあたって、どのような対策、勉強法を行いましたか？

➤学校の先生方に面接練習をお願いしました。保健体育教員や体育等に知見のある先生との練習が効果的で、なるべく多くの先生と練習を行うようにしていました。また、重要な内容について触れられている保健体育の教科書を読み、知識を得るようにしていました。その他にもスポーツ関連のニュースを中心に調べたり、現代の社会問題とスポーツの関連について考える・調べることをよくやっていました。

##### ●早稲田の先輩方の面接指導はどうでしたか？

➤そこまで身構える必要はなかったです。(⇒過度な身構えは精神的にNG) 面接練習と小論文対策が有用で、試験に役に立ったと思います。

##### ●高校生に一言！

➤進路決定は冷静に！自分の学びたいこと・やりたいことがその大学・学部・学科で実現できるのかを様々な手段で確認することが大切！



漕艇部では自己推薦入試に必要な志望理由書の作成や模擬面接の実施・小論文の対策等をサポートします！  
面接や書類審査に不安がある方はぜひご連絡ください！

### 3. 一般入試

スポーツ推薦や自己推薦等、競技歴が優れていないと入れないと思われがちな早稲田大学漕艇部ですが、前ページの通り、おおよそ1/4が一般入試から入部しています。高校時代、良い成績を残せなかった選手や、大学からボートを始める未経験者でも、全日本級の大会で入賞している選手は数多くいます。また、社会科学部・スポーツ科学部以外の学部で学びたいという理由で、実際に高校時インターハイでトップレベルだった選手が、自身の学びたい学部一般入試で受験するケースも沢山あります。レベルの高い試験にはなりますが、コツコツと努力をして一般入試で入学できる選手は漕艇部に入ってから成長し続け、トップ選手になる人が多いです。

### 4. その他

#### ◆スポーツ推薦(総合型選抜Ⅱ群):

インターハイや全国選抜大会、国体等でメダル獲得や優勝経験のある選手、U19日本代表経験のある選手を中心に、漕艇部部長の推薦に基づき選考が行われます。スポーツ推薦入試は公募制ではなく、また入部できる人数も限られております。詳細を知りたい方は別途お問い合わせください。

#### ◆内部進学: 早稲田大学の附属高校(早大学院・早稲田実業・早稲田本庄・早稲田佐賀など)からの入学者になります。

◆指定校推薦: 指定校推薦は、学部ごとに決定した指定校の学校長に推薦された方が出願できる入試制度です。学部により、指定校の決定方法、被推薦者の資格要件が異なります。詳しくは高等学校の進路指導担当の先生に確認してください。



それぞれの入試方法の詳細については左記QRコードまたは以下URLからご確認ください！  
<https://www.waseda.jp/inst/admission/undergraduate/system/>

早稲田大学漕艇部にはおおよそ1000名のOB・OGがおり、様々な業界の会社に就職しています。また一般企業への就職に限らず、社会人団体でローイングを続ける人や、公務員として都道府県の職員として働く人や、教員として高校のボート部顧問に就任する人、大学職員となる人、海外に留学してコーチ資格を取得する人など、様々な人がいます。

## 早稲田大学漕艇部・OB・OG就職先マップ(順不同)

<b>金融(銀行・証券・保険)</b> 	<b>メーカー</b> 
<b>マスコミ・広告</b> 	<b>サービス・コンサル・IT</b> 
<b>商社</b> 	<b>インフラ・不動産</b> 
<b>小売・ネット通販</b> 	<b>その他(官公庁・大学等)</b> 

## 就活支援

漕艇部では、ローイングに関する支援だけでなく、OB・OGによる手厚い就活支援を受けることもできます。各々に寄り添った支援体制を築いております。

- キックオフ**
  - 対象部員全員に足並みを揃えた就活の目的、進め方を説明
- 自己分析**
  - 一人一人に即した面談機会を通じ、強み・弱みなどを示唆
- 業界/企業研究**
  - 自己分析をもとにした業界研究の絞り方などをアドバイス
- OB・OG訪問**
  - 社会人としての礼儀、作法も含め各OB・OGが対応
- エントリーシート**
  - 自身のアピールを要約できるように添削・推敲を実施
- 面接**
  - ボート経験者として伝わりやすい説明の仕方、話し方を練習

## OB・OGより



**木目田 健二**  
H23卒/法学部出身  
三菱商事株式会社/漕艇部前監督

ボート競技に限らず、大学生活では、ご自身が心底熱中できるコトを探して、それに全身全霊をかけることで、かけがえのない時間や仲間を得ることができます。勉学、留学、スポーツ、資格試験、バックパック、アルバイト、その他自己研鑽。全てが全て、正解だと思います。もし、熱中できそうなことの一つがボート競技でしたら、是非試しに漕艇部の門を叩いてみてください。そこには、世界一や日本一を目指す者、競技の深みを探究する者、指導する者、支援する者、組織をマネージする者、其々が其々、自分なりの一番を目指して、汗や涙を流しながら、時に言葉にできない程の歓喜を味わいながら、何かに必死になっている、カッコいい人達が沢山います。そんな人達と一緒に「一番」、獲りにいってみませんか？



**大石 綾美**  
H25卒/スポーツ科学部出身  
アイリスオーヤマ株式会社  
オリンピック(リオ2016、東京2020、パリ2024)に3大会連続で出場

あなたも早稲田大学漕艇部でかけがえのない時間を過ごしませんか？ここには目標に向かって夢になれ環境があり、悔しさも嬉しさも共有できる仲間をつくることができます。また、伝統校だからこそ卒業された先輩方との繋がりが強いので競技の支援は勿論、就職活動や人生相談などアドバイスを頂くこともできます。あらゆるサポートを受けて充実した4年間を過ごすことができます。私のボート人生において早稲田大学漕艇部で過ごした4年間はかけがえのない時間でした。あなたも早稲田大学漕艇部の仲間になりませんか？



**菅原 拓磨**  
H29卒/国際教養学部出身  
合同会社ooooo 代表社員

高校からボート競技を始め、初めての2000mエルゴは8分台でした。7年間の競技生活を経て、全日本選手権で最終日に残るような選手にまでなることができました。卒業してからは、会社を起こし様々な事業を手掛けています。ボートも起業も初めは誰しもが、未経験者からスタートします。しかし、同じ時間の中でどれだけ目標を高く持ち、達成できるかは環境と自分の意志に大きく依存します。早稲田には自主性と規律のバランスを重んじ、目標を達成するためにあらゆる努力を惜しまない文化があります。その過程で得られた経験は卒業した後も生き続け、卒業生の多くは各界で、国内外で活躍しています。卒業後に就職するだけが人生ではありません。そんな自由な風土が早稲田にはあります。

## 12 Q&A

### 寮生活についていけるか心配です。入寮はせずに、通いで練習参加でも良いのでしょうか？

全く問題ありません。入寮をするかどうかは本人の意思次第です。実際に入寮をせず都内から通いながら練習に参加する部員もいます。また、女子に関しては入寮という概念は無く、全員が各自でアパートで暮らしています。まずは通いで練習に参加して、途中から入寮をするという方式でも問題ありません。

### 1ヶ月にかかる経費はどのくらいでしょうか？

男子部員で、およそ6~7万円、女子部員で10~12万円程度です。内訳は以下の通りです。

- ①部費: 部費(活動費)は、5,000円/月です。他に固定費はありません。
- ②食費: 艇庫で食事をとる場合は、1食500円です。朝晩全て艇庫で食事をとる場合は、月に16,000円前後となります。女子部員等、艇庫で食事をとらず自炊とすることも可能です。昼食やOFFの日等、食事が提供されない時は各自で調達します。(15,000円~20,000円/月)
- ③家賃: 男子は入寮する場合は家賃はかかりません。女子はアパートを借りるため6万円前後かかります。
- ④水道光熱費: 男子は10,000円~15,000円程度、女子(アパート)は8,000円前後です。
- ⑤その他(交通費・交際費・生活費等): 10,000円~20,000円/月

### アルバイトをすることは可能でしょうか？

競技生活に影響を及ぼさない範囲であれば可能です。実際多くの部員がアルバイトをしています。

### 高校時代に良い戦績を残せていないけれど大丈夫でしょうか？ 練習についていけるか心配です。

全く問題ありません。早稲田大学の漕艇部は、全国トップレベルの選手~高校地区予選レベルの選手、大学からボートを始めた未経験選手まで満遍なく在籍しており、それぞれに合った練習や指導を行います。入部してすぐの時点では、トップ選手とそうでない選手の差は大きいですが、半年~1年程度トレーニングを積み重ねれば、その差はほとんどなくなります。

### 高校時代は漕手でしたが、マネージャーやトレーナー、COX等のポジションにつくことは可能でしょうか？

可能です。マネージャーやトレーナーの半数は高校時代漕手として活躍していた人達です。また、大学からCOXに転向した人もいます。

### 上下関係は厳しいですか？ 厳しいルールはありますか？

厳しい上下関係や競技生活を高める上で不要なルールは一切ありません。トレーニングや水上練習では全員が同じ立場です。規則正しい生活を行うことや、練習場所を整理整頓し清潔に保つこと、船を大切に扱うこと等、競技レベルを高めるために必要なことについてはルールを設けて指導を行います。また、挨拶や報道相をしっかりと行うこと等、社会に出る上で必要なマナー等についても身に付けられるように指導することもあります。

### 奨学金はありますか？

早稲田大学が独自に設置している校内奨学金はおおよそ「100種類」あります。そのすべてが返済不要の給付型奨学金です。(めざせ！都の西北奨学金、小野梓記念奨学金など)

また、漕艇部においても独自の奨学金を設置しており、漕艇部に所属する一部の学生を対象に、年間40万円を支援しています。早稲田大学の奨学金については、「早稲田大学 奨学課」のHPを検索、漕艇部の奨学金については漕艇部までお問い合わせください。

## 13 アクセス・ご連絡先

### 高校生向け

当冊子をご覧いただき、ご質問・ご不明点がございましたら下記メールアドレス(QRコード読み込み可)にお気軽にお問い合わせください。艇庫や練習の見学に関するお問い合わせから、入部・入試に関する相談まで何でも承ります。

【漕艇部新歓専用メールアドレス】

[wasedarowingshinkan@gmail.com](mailto:wasedarowingshinkan@gmail.com)



以下、漕艇部のホームページや各種SNSアカウントにも様々な情報を掲載しております。



↑ 公式HP



↑ 公式PV



↑ 公式Instagram



↑ 新歓Instagram

### 高校顧問の先生方へ

漕艇部ではスカウト担当を設けて、リクルーティング活動を行っております。今後弊部のスカウトに関しては、スカウト担当の早川までご連絡ください。

引き続き漕艇部をよろしくお願いいたします。

リクルート担当

早川 憲 (H4卒)

連絡先

090-2546-8632

[h-kenken@ta3.so-net.ne.jp](mailto:h-kenken@ta3.so-net.ne.jp)



### 出張コーチング・オンラインコーチング、承ります

P17、P18に記載の「早稲田大学漕艇部スタッフによるサポート」のうち、「1.コーチング」、「3.データ化・データ分析」について、実際に受けてみたい・話を聞いてみたいという方は下記アドレスまでお気軽にご連絡ください。新歓の一環として行う限定的な内容にはなりますが、無料で実施させていただきます！

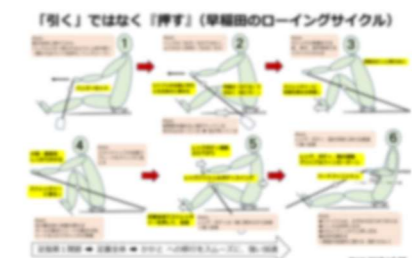
★出張コーチング、ローイングレクチャー(ローイングテクニック・トレーニングメニュー・データ分析)

※首都圏以外の場合は交通費のみ負担をお願いします。

★オンライン(ビデオまたはメッセージ)での動画チェック、レクチャーも可能です。

【コーチング・お問い合わせメールアドレス】

船越: [funashi274@icloud.com](mailto:funashi274@icloud.com)





If you can dream it, you can do it.  
夢を叶える場所、早稲田大学漕艇部。



## WASEDA UNIV. ROWING CLUB

2024年11月20日発行

早稲田大学漕艇部

所在地 〒335-0024 埼玉県戸田市戸田公園1-40

TEL 048-442-3107

E-mail rowing.waseda@gmail.com

URL <https://www.wasedarowing.net>

早稲田大学漕艇部

