



明 柔

2000, F

明治大学柔道部明柔会会報

吉田・阿武『金』

(世界柔道選手権大会)



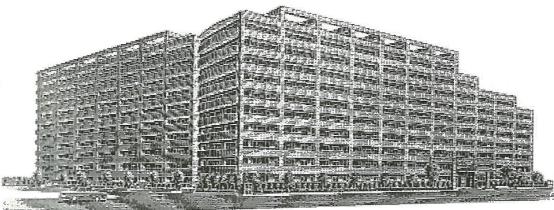
90kg級で念願の初優勝に輝いた吉田選手



前大会の72kg級に続いて78kg級で優勝を飾った阿武選手

cho
New Concept Mansion Series

進化するステージ。



●クリオレジデンス横浜鶴見 建物完成予想図

人が暮らし、
豊かに交流する場所。

人がいきいきと
生活する空間を

私たちとはステージと考え方です。
マーケット志向型の
ビジュンに基づき

“クリオ”マンションシリーズを
核としてトータルな、
総合生活文化産業をめざし

いま新しい一步を
踏み出しました。

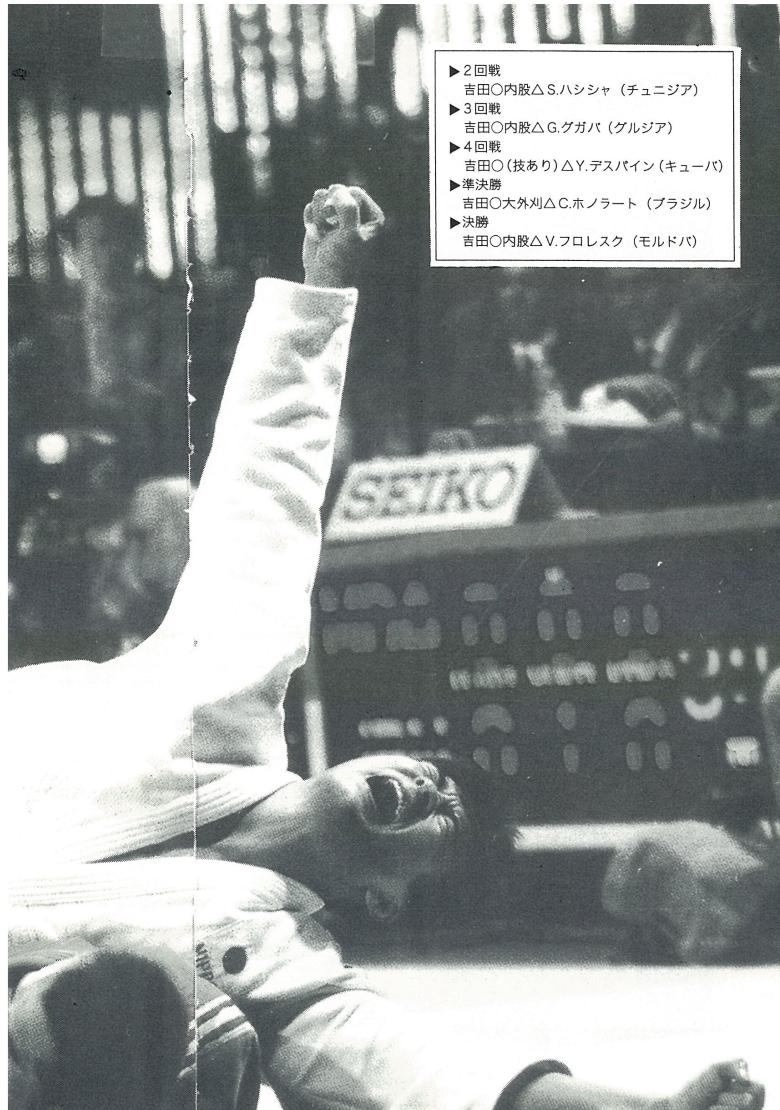
MEIWA 明和地所

〒150-0555 東京都渋谷区神泉町9番6号 明和地所渋谷神泉ビル
TEL.03(5489)0111(大代表)
●建設大臣免許(4)第4118号 ●(社)不動産協会会員

吉田秀彦

(-90kg)

三十路の涙。



- ▶ 2回戦
吉田○内股△S.ハシシャ（チュニジア）
- ▶ 3回戦
吉田○内股△G.グガバ（グルジア）
- ▶ 4回戦
吉田○（技あり）△Y.デスパイン（キューバ）
- ▶ 準決勝
吉田○大外刈△C.ホノラート（ブラジル）
- ▶ 決勝
吉田○内股△V.フロレスク（モルドバ）

明大柔道部を卒業して	11	吉永	9
近況報告	10	中野	8
社会人となつて	9	博之	8
一年生社員の感想	5	花岡	8
世界選手権大会をふり返つて	4	吉田	8
応援ありがとう	4	秀彦	8
新入生入学状況	4	阿武	8
国際大会出場者	2	教子	4
猿渡優勝（講道館杯）	3	選手団副長	4
大会所感	3	上村	4
大会成績	2	春樹	4
体重別選手権	1	大介	3
国体選手権		百瀬	1
卷頭言		惠夫	
明柔会		助監督	
（明治大学柔道部明柔会会報）		秀島	
目次		大介	



阿武教子 (-78kg)

- ▶ 2回戦
阿武○反則勝△許苑鈴（チャイニーズ・タイペイ）
- ▶ 3回戦
阿武○合技△E.サンミゲール（スペイン）
- ▶ 準決勝
阿武○（注意）△姜旼廷（韓国）
- ▶ 決勝
阿武○大内刈△尹玉峰（中国）

写真「近代柔道」提供

O.B.交歓

昭和三十六年度卒業生「交遊抄」

須磨周司先生讃追悼文

国体を終えて

ドクターの目

隨筆

武道教育で「知育」を

マネージャー便り

合宿所運営委員会について

撰学金広告

編集後記

岩田 久和	19	15	13
坂本 譲正	21		
森 幸夫			
奥 一生	30		
山内 鉄生	31		
秋山 桂一	23		
42	40		



巻頭言

姿先生のこと

部長 百瀬恵夫

本学発行誌『紫紺の歴程』に拙稿「姿節雄・三四郎・物語」を寄せた。その際多くの文献を染しめたが、三船久蔵著『柔道回顧録』(昭和二十八年、黎明書房刊)に次のような内容の一文があった。

昭和八年頃、姿先生は叔父さんにつれられて三船久蔵十段宅に書生入門の許しを得に参上した。三船先生は、姿両氏に「しばらく待って下さい」といつて、いささか思うところがあり二時間ほど外出された。やつと帰つてきた座敷へ行くと、叔父さんは相変わらず座つていて。本人はとみると、これもまた少し離れたところに屏風を背にキチンとわつていて。三船先生は本人に向かつて切り出した。「ながいこと待たせたな、年はいくつだ」、「ハイ、十八才です」、「そうか、なかなかいい身体だな、ちょっと立つてみい」姿は立つた。立つがはやいか、ドシャンと転んだ、屏風にぶつからなかつたのがもつけの幸い。間髪入れずにいつた。「よし、試験及第! 置いてあげよう」そして、三船先生は次のように説明された。「長く待たせておくと私のいない間に、膝を崩したり、胡座をかいたりする奴が多い。しごれが切れて転んだのは、正座をつづけた何よりの証拠だ。転んだことで君は合格だ」

このような経緯で、姿先生は三船家の書生になられたが、三船先生の人を見抜く人間学は、まさに柔道の神様と呼ぶにふさわしい。そして、姿先生は、弱冠二十才で五段となり、やがて明大の主将となつて、六段のとき陛下の御前で、全国六段級の試合に出場して一等の栄冠を得、恩賜の日本刀を捧領されたのである。

姿先生は、三船門下生を許された光景そのままの真摯な姿勢で、生涯を送られたことを改めて知らされる思いである。

大會成績

平成十一年後半

大會成績

全日本学生体重別団体優勝大会
大阪府立体育馆 十一月六・七日

先	回	二	大	中	先	一
野	西	中	明	高	中	矢
中	野	村	治	山	濱	嵩
○	○	○	7	○	○	○
横	横	内		袖	内	小
四	四			釣	外	大
方	方			り	内	内
固	固	股		込	刈	足
			0	み	刈	俵
幡	新	興	拓	股	り	返
野	儀	殖		股	い	
				0	し	1
					回	戦
					一	回戦

準決勝		大 中 先				三回戦				大 中 先				中吉		
野	西	中	明	高	中	矢	芳	野	西	中	明	高	中	矢	永	○
中	野	村	治	山	濱	嵩	垣	中	野	村	治	山	濱	嵩	永	○
外	外	外	外	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
掛	挂	挂	挂	袖	内	内	内	払い	合	合	合	横	警	小	内	○
け	導	意	意	釣	り	込	み	巻	わ	せ	せ	四	方	刈	外	○
○	○	○	○	込	み	股	股	込	み	技	技	固	告	り	股	○
岩	玉	石	天	上	下	藤	春	福	伊	松	龍	花	岡	宮	坂	本
見	城	松	理	出	澤	井	木	井	田	本	谷	川	田	宮	沢	本
			4							0						

中芳垣
矢嵩
大外刈り
中濱返
田○押さえ込み
田中簡井森
大棟田
中月五日

業体解合総

株式会社
村上工業

代表取締役 村上光昭

〒272-0004

千葉県市川市原木2393-3
電話 047(328)0979(代)
FAX 047(328)0982

娯 楽 の 殿 堂

ミヒヤホール

水道橋・神田・鶯谷・淺草・三河島・上野

喫茶・パブ・レストラン
山の音
水道橋・駿谷・浅草

水道橋・鶯谷・浅草

お近くにお越の節は
是非お立寄り下さい!!

代表取締役 由野一郎

大会所感

助監督 索島 大介

両大会とも

日頃の稽古の

内容が結果に

現われた。勝



力もさる事な
つためには実
力もさる事な
がら、自身の持てる力を本番で一〇〇
%出し切れるか何うかにかかっている。

級で猿渡琢海（JRA）が決勝で増地
所定の練習時間を凡々とこなし、た
だ汗を流すだけの稽古から抜け出せな
いものは決して戦力とはならない。彼
らがいかに素質に恵まれていようと
並みの選手で終る。

何故なら、柔道はルールのある戦い
であるからだ。稽古であつても攻めて
は弱肉強食の非情を避けず、自身の弱
点をつかれた時は、リベンジ・スピリ
ットをたぎらせて挽回をはかる。

真の稽古はお互の妥協を許さないト
ム。稽古はお互の妥協を許さないと
並みの選手で終る。

いうことだ。稽古時間いっぱい精神を
集中し続ける事は至難である。にもか
かわらず我々はこれをやり通さなけれ
ばならない。

まき返しに向けて頑張りたい。

猿渡、講道館杯に優勝

シドニーオリンピックの選考会の一
つである講道館選抜大会一〇〇kg超

級で猿渡琢海（JRA）が決勝で増地
選手（新日鉄）を下して優勝。（十一
年十二月、警視庁武道館）

井上智和（新日鉄）二月
フランス フランス
棟田康幸（一年生、法）
オーストリア
高山一樹（四年生、経営）三月

口シニア
井上智和（新日鉄）二月
フランス フランス
棟田康幸（一年生、法）
オーストリア
高山一樹（四年生、経営）三月

商 : 金谷允道	（報徳学園高校）
（170cm 66kg）	
政経 : 古賀崇裕	（佐賀商業高校）
（175cm 100kg）	
政経 : 伊藤富士	（山形一葉高校）
（182cm 81kg）	

尚、二月十四日（法医学部）と十七日
（政経学部）の試験に三名が挑戦する。

国際大会出場選手

井上智和（新日鉄）二月
フランス フランス
棟田康幸（一年生、法）
オーストリア
高山一樹（四年生、経営）三月

口シニア
井上智和（新日鉄）二月
フランス フランス
棟田康幸（一年生、法）
オーストリア
高山一樹（四年生、経営）三月

新入生入学状況

平成十二年度の体育推薦入試が昨年
十一月から始まり、現在五名の合格が
決まっている。

合格者氏名

経営 : 杉田洋一（世田ヶ谷学園高校）
（170cm 100kg）

商 : 南陽大（大濠高校）
（175cm 100kg）

商 : 金谷允道（報徳学園高校）
（170cm 66kg）

政経 : 伊藤富士（山形一葉高校）
（182cm 81kg）

政経 : 古賀崇裕（佐賀商業高校）
（182cm 120kg）

一一〇kg級の井上は緒戦より積極柔道に徹し、決勝では一本

勝こそ逃したが、韓国蒋選手を圧倒して初優勝を飾った。

二連覇を目指す女子七八kg級の阿武は安定した試合運びで勝

ち上り、決勝は中国の尹選手にボイントを先行されたが鮮かな

ひかえたンドニーオリンピックの前哨戦、また、オリエンピック出場

枠のかかった大会でもあることから、我々としては代表選手の決定

以来、海外、国内の合宿、個別分
散合宿を重ね、オリンピック出場

権全階級獲得、また、より多くの金メダル獲得をめざして選手

強化にとり組んできた。

外国有力選手対策はもちろん、メンタルトレーニング、体調
管理にも専門家の協力を得て万全を期した。途中、ケガや体調
不良で調子を崩した選手もいたが、彼らも九月にはコンディショ
ンが整い、全選手ほぼベストの状態で現地入りすることが出
来た。

一日前、一〇〇kg超級の篠原は、はじめやや硬さが見られた

が抜群のパワーで勝ち進み八年ぶりにこの階級に金メダルをも
たらした。

ドイツ

猿渡琢海（JRA）三月

二日目、男子九〇kg級、最年長吉田が全試合素晴らしい戦いぶりで優勝した。

夏の合宿では調子が上がらず苦しんでいた吉田だったが、尻
上がりに調子を上げて来た。たしかにバルセロナオリンピック
の頃の技の切れこそ見られなくなつたものの、ベテランらしい
試合運び、組み手のうまさに得意の内股をからませての完勝で
ある。日頃の精進と、ここ一番にかける集中力に敬意を表したい。

八一kg級の塘内は一回戦で敗退、ボイントでリードしていくながらタイムアップ寸前の逆転負けである。

女子七〇kg級の上野は三回戦で敗れたが、敗者復活戦で五位となり辛じてオリンピック出場権はものにした。

同六三kg級、十九歳最年少の前田は得意の背負投で緒戦から
決勝まで全て一本勝ち、日本女子としてはじめて初出場で初優
勝を飾った。

三日目、男子七三 kg 級中村兼三、今日は体重調整も順調で調子もよく連霸の期待が高かつただけに三回戦一本負けの敗退はよもやの事だった。

六六 kg 級の中村冨成もコンディションの良かった一人であり優勝のチャンスは十分にあると見ていたが、「一回戦で敗退した。しかも残り時間迄に〇秒の技ありであった。中村兼三、行成とも国際大会のキャリアも十分、しかも好調で臨んでいるだけにこの敗退の要因分析は大事である。

女子五七 kg 級武田はブラジル選手と技有り同士の勝負となつたが、ポイントでリードされ一回戦敗退。

同五一 kg 級橋崎は安定した試合運びで勝ち進み四回戦で強豪の北朝鮮ケー一を大外刈一本で下し、決勝では積極攻勢でキュー一のペルデシアにせり勝つて金を獲得。

四日目、二階級制覇を目指す篠原が無差別級に出場、落ち着いた試合運びで抜群の強さを發揮、全試合一本勝ちの完勝。

六〇 kg 級の徳野は速い動きからの攻めで順調に決勝に進み、

ここでも「効果」(指導)とポイントを先行したが、三分すぎ

体落と「一本」を喫し、キューバのプロに名を成さしめた。女子無差別級の二宮は七八 kg 級の雪辱を期して、キューバ、ベルトナルドとの決勝に臨んだが、一進一退の二分すぎ体落と「一本」で敗れた。しかし、本大会で見せた彼女の積極攻勢は、シ

ドニーへつながるものと見た。

四八 kg 級の田村は一回戦から持ち前の闘志溢れる攻撃柔道で危険なく決勝に進出した。決勝の相手キューバのサボントは互に手の内を知りつくしていることからポイントこそ奪えなかつたものの三一〇の旗判定で勝ち、見事四連覇を達成した。

全試合を終え、日本チームの成績は金八、銀二、銅一。この金メダル八個という成績は過去最高のもので、男子は八年ぶりに金メダル獲得を過半数に復活させ、女子ははじめて過半数獲得を達成した。

以上の成績は世界柔道の現況から見て高い評価を与えることが出来る。また、本大会から IJF が設けた「年間最優秀選手賞」と「一本トロフィー」を前者を篠原、田村が、後者を篠原、前田と日本勢が独占した。

これは我々日本柔道が日頃目ざしている「一本」を取る柔道の素晴しさをアピールした、まさに快挙であった。

いずれにしても本大会日本チームは上々の成績を始めたわけであるが、当然ながらこの結果に浮かれてはいけられない。

現在、世界の柔道はみな紙一重の差で戦っている。同じメンバーで明日戦えばその結果は予想し難い。

また、金八個の陰にかくれてしまつたが、大きな課題が残された。男子の軽量・中量クラスで金を逸したことである。これまでのオリンピック、世界選手権で確実に金メダルをとり続

け、我々も大いに期待をしていた階級だけにショックであつた。

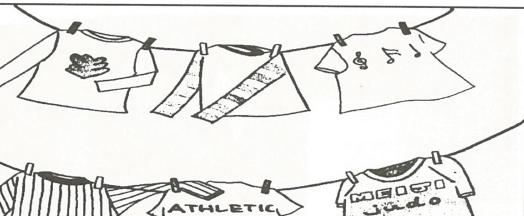
さらに、八一・七三・六六 kg 級はメダル獲得がならなかつたばかりか、オリンピックの出場枠も落としてしまつた。チャンスはまだあるとはいももの流れがちょっと変れば何がおきてもおかしくないことを痛感させられた。

結果論ではあるが、勝った選手に一様にいえることは、組み手がしっかりとしいる、時間いっぱい攻めきれる体力、気力があつた、ということである。

さて、シドニーオリンピックもカウント・ダウンに入り、選手強化も終盤を迎えた。海外遠征、合宿と続くわけだが所属チームとの連携をより密にし本番で「心、技、体」の充実ぶりを發揮できる選手作りをめざしたい。

「勝つて兜の緒を締めよ」の心境である。

旭化成工業㈱



住宅ローンサービス株式会社
代表取締役 杉原 橋
東京都新宿区西新宿 6-12-7
〒160-0023 ストーカビル 609
TEL (03) 3343-7000 FAX (03) 3343-7700

応援に感謝して

(明大柔道部監督 新日鉄㈱ 吉田 秀彦)

宿願の世界選手権優勝を果たすことが出来ました。何度もチャンスを逃しているだけに喜びはひとしおです。

これも皆様の日頃の御支援によるものと感謝しております。夏にやや体調を崩しましたが、その後のコンディション作りがうまくいった事、また、最後の機会と受けため、迷いなく戦えた事が良い結果につながったものと思います。オリンピックイヤーの二〇〇〇年を迎え、今年は柔道人生をかけて頑張る所存です。変わらぬ応援をお願いいたします。

応援に感謝して

(警視庁 阿武 敏子)

皆様の御期待に応えることが出来、ホットしております。連覇達成とはいいうものの、大会をふり返って見て余裕をもつて戦えた試合は一つもありません。欠点を早期に修正し、これからも悔いの残らぬ試合が出来るよう、ひと試合ひと試合に気持ちを集中して頑張ります。年が明け、先ずはシドニーの代表権獲得に全力を投注します。ありがとうございました。

社会人となつて

一年生社員の感想

株式会社安川電機
管理本部人事グループ 花岡 亮

私が明治大学を卒業して、一年が過ぎようとしている。社会人としてはまだ半人前で、仕事の方もほとんどこなせないでいる。

しかし、考えてみれば社会人一年目の新入社員が仕事で会社に貢献しようとしている。社会人としてはまだ半人前で、仕事の方もほとんどこなせないでいる。

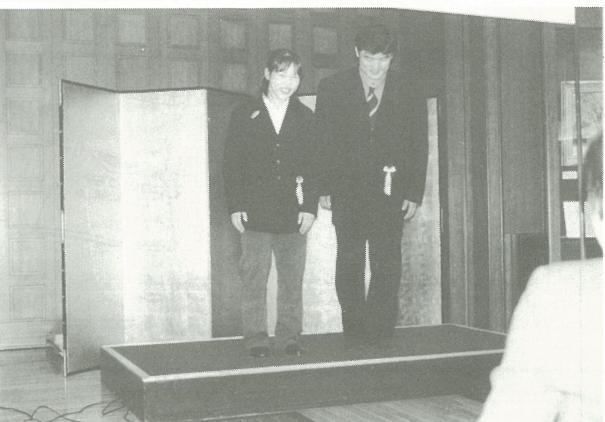
文科系の学科を専攻していた者にとってはそう感じることが多い。つまり、社会人一年目の新入社員が仕事で会社に貢献しようとすることは非常に困難である。しかしながら、私には一つだけ会社に貢献できことがある。それが柔道である。安川電機の看板を背負って試合に勝つことで安川電機の名を世間に広める、そ

ると思う。柔道を仕事で使うことはないが、何よりこれは自分自身の自信となる。柔道だけではない。体力も大抵の人には負けない自信がある。

この自信を与えてくれるのは、これまで十数年間続けてきた柔道であり、大学四年間を明大柔道部という特殊と言えば特殊な環境の中で過ごしてきたという事実であるのではないだろうか。

会社の同期の友人とよく話すことがある。その友人は「大学で学んだこと、会社に入つてからやる仕事は全く別もの」と言っていた。要するに大学で学んだことが社会に出て役立つかといえばそうではない。大学で学んだことは、社会に出てしまえば単なる基礎であり、これからは応用が必要になつてくるのではないかだろうか。

しかし、明大柔道部は普通の学生はできない重要なことを教えてくれた。人付き合いのなんたるかということから酒の飲み方まで、言葉ではなく実践で



祝勝会 11.12.21 大学記念会館ホール



明大柔道部で過ごした期間は決して無駄ではなかつたと思う。いろいろな人から、様々なことを学ぶことのできる、非常に貴重で希有な期間であるのではないかだろうか。大学四年間をそんな環境で過ごすことができて本当に良かった。今、社会人になって心からそう思える。

近況報告

旭成工業
労働部 中野博之



在学中は、先生方や明柔会の皆様には大変お世話になり、厚く御礼申しあげます。早いもので、私も社会人になつて一年が過ぎようとしています。

私は平成十一年三月に明治大学政治経済学部を卒業し、四月に旭成工業㈱に入社しました。

初めの一ヶ月

輩方に恵まれ充実した日々を送つております。

それでは、職場での仕事の内容を説明したいと思います。

私の職場では、主にパソコンを使用します。学生時代にパソコンとは縁のなかつた私にとっては、システム担当に配属され最初の一ヶ月間は、地獄の日々でした。

毎日、パソコンを目の前にし、手にはパソコンの本を持ち、キーを打つ動作の繰り返しでした。その甲斐あって何とか一通りのことはできるようになりました、現在

月間は、新入社員研修を受け、その後、宮崎県延岡市の支社別館にある、労務部システム担当に配属されました。

旭成工業㈱には、尊敬する上村春樹先生をはじめ、明治大学柔道部の先輩方が多くおられます。こういった方々と一緒に仕事をできることをありがたく思っております。

また、現在の自分は、職場の上司や先輩方に恵まれ充実した日々を送つております。

さて私は、旭成工業㈱の柔道部にも所属しています。練習の内容は、朝は六時から三十分程のトレーニングを行い、夕方は、仕事後の四時五十分から柔道の練習を行っています。仕事との両立なので練習できる時間は、一時間半程度です

が、とても充実した練習が出来ています。

これからも、仕事と柔道の両立を目指し、明治大学柔道部のOBであるという誇りを忘れず、日々精進していくたいと思います。

明大柔道部を卒業して

京葉瓦斯
総務部 吉永喜史

京葉瓦斯㈱本社総務部に勤務しております。昨年卒業の吉永喜史です。柔道部員としても活動しております。

会員として一年目の感想などを書くようにいわれました。文章を書くのは苦手なのですが、全国の先輩方に少しでも報告できればと思い、明大柔道部を卒業して”という題で書かせていただきました。はじめに、沢山あります思い出の中から印象深いものを二、三書きます。

先ず、私が高校生の時、はじめて明大

最後に現役部員の活躍と明柔会の発展を祈念して、近況報告とさせていただきます。

吉永喜史は、明大柔道部を卒業し、四月に旭成工業㈱に入社しました。

道場を訪ねた時の印象は忘れられません。道場が狭く、しかもカギ型の変形であつたことです。高校の道場の方がよほど立派だと思いました。私は体が大きいので、この道場で大丈夫か?と瞬間思つた程です。しかし、その道場にはテレビでしか見たことのない有名選手が何人も汗を流していたのです。

まもなく入学した私は、柔道の修業は道場が良いとか古とかで中味がまるものでないことが解かり、同時にこの稽古についていけたら必ず強くなれると思ひました。

多くの先輩方に教えていただきましたが、小川先輩にはよく稽古をつけ、でも、世界のレベルと自分との差を、いやという程感じさせられました。同期の渡辺もしごかれた一人ですが、彼の最近の成長の裏にはあの練習があつたのだうだと思います。(人ごとではなく、私も頑張ります)。

は職場のホームページを作成していくます。まだ分からぬ事がありますが、職場の先輩方に指導を受けながら頑張っております。

今、社会ではパソコンは、ビジネスの必需品になつております。そして、この総合会社で仕事ができることをありがたく思つております。

また、現在の自分は、職場の上司や先輩方に恵まれ充実した日々を送つております。

それで、職場での仕事の内容を説明したいと思います。

私の職場では、主にパソコンを使用します。学生時代にパソコンとは縁のなかつた私にとっては、システム担当に配属され最初の一ヶ月間は、地獄の日々でした。

毎日、パソコンを目の前にし、手にはパソコンの本を持ち、キーを打つ動作の繰り返しでした。その甲斐あって何とか一通りのことはできるようになりました、現在

はここが一番の場だと実感したものでした。

私は四年間、団体、個人戦と選手に選んでいただきましたが、さしたる成績を上げる事が出来ず申し訳なく思つているのですが、中で忘れない事は、何と云つても卒業の年の団体優勝です。これは同期の渡辺、奥村、三木たちと私の入学した時からの夢でした。そして、この優勝の報告を入院されていた姿先生に報告できた事、四年生として、これほど

嬉しかったことはありません。

姿先生は私たち皆の御快癒の願いも空しく、昨年二月にお亡くなりになりました。私は先生によく稽古をしていただきました。先生に直接指導いただいたことが明治に入つて良かった、と考えている大きな部分です。

先生の思い出をより鮮明にするため、吉田監督以下、部員たちが優勝報告に病院を訪れたときの様子を書いてみます。あの日、先生は部員たちに囲まれ、ベッドで体を起こされ優勝旗に束になつてぶら下つている歴代の優勝校名の書いてある帶の中から明治大学と書いてある帶一枚一枚手でさぐつておられました。私は先生の御心中を察し、胸が熱くなりました。

病院の屋上で記念写真を、ということになり、車イスを用意すると、先生は「歩いて行く」と二ッコりされ、不自由なお体を真直ぐのばし吉田監督の肩に手をのせて、一步、一步エレベーターに向りました。

昭和三十六年度卒業
「交遊抄」

昭和三十六年度卒業

OB交歓

我々昭和三十六年度の卒業生は昭和三十三年四月に明治大学に入学し柔道部に入部した。いや、柔道部に入部したいが為に明治大学に入学したのが本音である。北は北海道から南は鹿児島までの各地の強豪が入部した。総勢二十二名であったと記憶しているが入部後、早い時期に退部した人もおり、内数名は名前も思い出せない。卒業時には十七名だったと思うが、内二名は既に鬼籍に入っている。そして卒業後、疎遠になる者があり、昭和五十七年より開始した年一回の開催である同期会で顔を合わせることが出来るのは約十名となつている。迎戸を迎えるにあたり、柔道部在籍かより今まで我々同期生の交遊を振りか

えつてみたいと思う。

学生時代の思い出は一年生の時主将神永昭夫先輩を中心と錚錚（そうそう）たる先輩方が四年生であったこと。勿論、東京大会、全国大会共に優勝であった。しかし、二年生、三年生の時は先輩方の努力もむなしく優勝出来なかつた。そして、どうとう我々が四年生となり学生最後の年となつた。田中章雄主将を中心と優勝を誓い一致団結で練習に励んだ事を思い出す。自指すところは惰性からの脱皮であり練習方法を変えたり、遂にはオランダのヘーシングに柔軟体操を教わつたりもした。大会においては作戦を田中主将と選手達に一任させていただいたのも優勝したいと



- 13 -

かわれました。先生は身をもつて私たちに男しさを教えて下さっているのだと、感動しました。「何うじや、吉永！」とよく声をかけて下さった先生の温顔が忘れません。私は微力ですが先生の柔道に対する御志を後輩たちに伝える努力をするつもりです。

次に一年生社員の周辺についてお話しします。仕事については、いわれた事を一生懸命やるだけですから特に何もありません。有りがたい事に、京葉瓦斯㈱には明大柔道部の先輩方が多く、新人として心強い思いをしております。また、当社柔道部の歴史は古く加瀬先輩、諏訪先輩の時代には実業団全日本に二連覇しています。是非とも頑張つて当時の実力を再現させたいと考えております。さて、現役部員の中で明治は中嶋、山本、赤井澤先輩と私の四名で、稽古は明大道場でやっています。他校出身の人たちも一緒です、京葉瓦斯柔道部に御期待下さい。京葉瓦斯㈱は私にとって仕事、生活

面の環境が素晴らしい、良い会社に就職出来た事を喜び、周りの皆様に感謝しております。
以上、簡単ですが近況報告と学生時代の思い出について書きました。皆様の御健勝を祈念してペンをおきます。

豊かな心で、大きな未来へ。
21世紀へ向って、着実に成長しています。

KK
KINSUOHO
株式会社 キンショードー

包装用品並びに梱包資材の製造加工

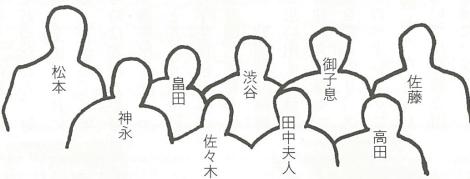
代表取締役 渡辺 欣嗣

本社・工場 東京都北区浮間3丁目5番28号
〒115 電話 (03) 3964-9317番地
FAX (03) 3967-9408番
神田営業所 東京都千代田区三崎町2丁目21番10号
〒101 電話 (03) 3262-4635番

- 12 -



故田中章雄夫人御長男を迎えて（横浜）



て、東京大会では負けたものの、全国大会では見事優勝することが出来た。強い後輩たちが入部してくれて選手層が厚くなっていた事と合わせて、四年生を中心部員が一致団結していた事が優勝出来た大きな要因であったと思う。

卒業後二十年を経て、田中章雄君の発案で開始した同期会も同期生の出身地を選び、「故郷めぐり」と称して開催しており、平成十一年度は高田誠之助君と小生の故郷である福岡県久留米市で開催、母校久留米商業と明善高校の柔道合同練習を参観し、後輩たちを激励すると共に久留米の夜を楽しんだ。宴もたけなわとなり話題にのぼるのは学生時代の柔道であり、全国大会で優勝出来てよかつたという事である。充実感においてこれにまさるものはないと思う。

還暦という人生の大きな節目を迎え、我々は老いざらばえことなく、又、新たな人生の一歩を踏みださねばならない。

それでは日本経済新聞掲載の交遊抄約

にマネージャー松本の眼を通して同期生の消息を報告したいと思う。

同期の主将は東京都出身の田中章雄君（東京・故人）である。皆のリーダーとして遺憾無く力を發揮した。博報堂に勤務、欧州にて数年間柔道をコーチ、帰国後、独立して㈱雄和企画を設立、事業家となるも東京都柔道連盟理事として活躍、柔道と柔道部のお酒をこよなく愛した好漢も先年惜しまれつゝ亡くなつた。

副主将は福岡県久留米出身の高田誠之助君（東京在）。同郷で高校では一年先輩、一年間富士製鉄（広島）に勤務し社会人を経験、大学では同期となり行動を共にした。独立心旺盛で事業を起こし、現在では造園業界の一方の雄であり㈱誠和の社長として事業を発展させると共に明柔会幹事長として明大柔道部の発展に尽くしている。お酒と演歌大好き人間である。

黒の合宿所を出て町道場の住込みを尽くしている。お酒と演歌大好き人間である。宮城県仙台出身の神永正夫君（福岡在）は、故神永昭夫先輩の実弟である。東洋醸造㈱に入社、福岡一仙台一福岡と経験したのは北海道札幌出身の佐藤栄吾

君（横浜在）。三井建設㈱に勤務、横浜支店次長として昨年停年であつたが顧問となり現在も勤務している。軽量級にて実業団柔道で活躍、最近はゴルフの方も柔道並に腕前を上げてきている。

姿察にて共に過したのは北海道札幌出身の畠田道夫君（川口在）。学生時代の中山競馬場のアルバイトを思い出す。卒業後は中央競馬会に入社、理事長の秘書、競馬場の場長を歴任の後、去年子会社の日本トータリゼータ㈱に勤務、専務として頑張っている。

青森県出身でズウズウ弁が仲々抜けきれないのは佐藤治君（岡山在）である。クラボウ勤務後、柔道衣等衣類を扱う㈱サトハルを創立、岡山に居をかまえた。社長として事業経営と柔道のコーチ業に忙しい。まだ、現役でも通用しそうなタフガイである。

福岡県福岡出身の佐々木義宣君は福岡に帰つてきている。学生時代、身体に似合わぬ内股の大わざが光つた。三井建設㈱に入社、東京勤務の後、福岡に転勤後退社し、現在は㈱ホンダパーク福岡の社

長として経営に専念。神永正夫君と共に博多の顔である。

学生時代、体育会の委員として活躍したのは鹿児島県鹿児島出身の木下征彦君（鹿児島在）である。西郷隆盛をほうふつさせる気概の持主、百キロ超級であったがダイエットに成功し細身となつている。鹿児島に戻り、株木下石油店の社長として、厳しい環境の中、経営に取組んでいる。

さて、最近疎遠になつてゐる同期生達を紹介しよう。

岩手県福岡出身の大林眞人君は博報堂入社後米国に留学、帰国後は独立して事業家の道を歩んでゐる。

東京都出身の岡部勝人君（東京在）は岡部商事㈱を創立、事業經營のかたわら北区柔道連盟に所属し、後進の指導も行つてゐる。

静岡県沼津出身の塩崎英一君（沼津在）は、日産自動車㈱勤務後地元に帰り、中古車販売の会社を經營していたが

現在健康を害し、療養中である。

岐阜県岐阜出身の篠田邦昌君（岐阜在）は地元にて㈱ユーピックの社長として服飾関係の会社を經營している。

宮崎県都城出身の早瀬勝義君（尾張旭在）は、日立情報システム㈱に勤務、醉つて電車と柔道、大ケガをした。この度までたく停年を迎へ、現在充電中の事。

その他の在学中に退部した人達、卒業以来消息のつかぬ人達として、秋田出身の○○君、福岡出身の水野君（故）、長崎出身の早瀬君、出身地不明の辻本君、工学部出身の○○君等が居た。

マネージャーを勤めた私、福岡県久留米出身の松本順吉（千葉在）は東京貿易㈱に勤務、まもなく停年を迎える。すすぐる人がいて道友会に入会、毎年五月三日は総会であり、会員と共に嘉納治五郎先生のお墓参りをしている。今年より近くに眠つておられる姿先生のお墓参りもさせていただきたいと思っている。

縁あつて明大柔道部に入部した同期二三人会飛驒高山

出席者 甲斐福人会長、小川登志雄、高山で行われた。幹事役は東海地区の伊藤彰郎君、勝峯孝文君。

福田一朗、宮下潔、小林敏邦、石井暢、森田次男（旧姓田中）、作田順二、徳山操、伊藤彰郎、勝峯孝文、そして今日は一年先輩、徳永三幸さん、長谷川博行さ

十一名。年月が過ぎ去ると共に疎遠になる者、鬼籍に入る者あり、友と言える人達が増える事なくただ減つてゆく。

年一回開催の同期会他で顔を合わせる友達は元気な顔を見せてくれているので、当分の間は減らないだろうと思う。

さけられない事ながら、大切な友人をこれ以上減らしたくないと切なく願う今日此頃である。

松本順吉 東京貿易㈱



校歌齊唱

んの特別参加があつた。（徳永、小川、甲斐、森田、伊藤の各氏は夫人同伴）。周知のようすに飛驒白川郷は世界遺産、民俗史のふる里である。一行は二日間にわたり地元長谷川先輩の引率で高山市内遠近を巡り、山国飛騨の素晴らしさを満喫した。山歩きを趣味にする小川も満足したらしい。

三三会の東海地域開催は今回で三度目、そのたび毎伊藤、勝峯の世話になつてゐるのだが今回も伊藤がこの日のためにミニバスを購入して待つていてくれた。

夜の部は久しぶりに顔を見せた徳山が存在感を存分に發揮した。すなわち、広間の宴会を終えて呑み直しに入るや、徳山の柔道教室がはじまつた、ということである。

吉本のタレントと思わせる愉快な口調に乗せた「背負投物語」にみな引き込まれ、柔道立体漫談といふところか。三〇年代「背負投の徳山」で一家を成

した彼の技のノウハウは、即、現役に取り入れさせたいビビットなものだが、それにもまして特に冗舌という誤でもないのに、生き手を魅了する楽しい話術には感心する他はない。ペティちゃんといわれたやさしい人柄がいまもつて変わらないのが嬉しい。また、呑みながらやつてゐるのに寝るものがないのも愉快である。そして気がつけば午前三時、明日に備えて皆あわてて床に着く。

二日目の夜も、こりずにまた柔道談義。今度は徳永先輩が作田、徳山を相手に寝技の研究をはじめめる。作田も昔は寝技が強かつた。力が入って寝起きの浴衣が綻びたりする。

そのうちに福田と小林が柔道の将来というレベルの高い話題で議論をはじめた。皆もはまり込んでそこそこの意見を発し、議論は延々と続く。まさに侃々諤々。アダ名が校長先生の石井も御老体？にめげずつき合っている。専務理事として、いま東京柔道連盟を引つぱつ

いる福田に対し結構みなモノをいつてい
るのが面白い。

この日も寝たのが午前三時。みんな柔道
が好きだといえばそれまでだが、それに
してもこの六三オグループのタフなこ
と…。ウイスキー三本となにがしかの
酒、焼酎が消えていた。

さて、われわれ三三会に専属のエン
ターテイナーがいるのをご存じだろう
か。佐賀の森田次男夫人である。彼女の
舞踊は宴会のメインであり、いまやわれ
われのパーティに欠かせぬものとなつて
いるのだが、その、コミカルで生まれじ
なつりには、発会以来、不動の芸能部長
である宮下もいち目おいている。
彼女の特別ショードには御亭主森田のパ
フォーマンスがハナを添えることにな
る。謹嚴実直が洋服を着たような森田
が、舞台ソデで音曲カセットを操作して
いる時の実に何ともいえない表情は不ま
じめな連中を感動させるに十分だ。
そのうち夫妻に、甲斐会長から感謝状

須磨周司先輩追悼文 よき出逢い

岩田 久和

うな気がして、こうして先輩の追悼文を
書いているのが信じられません。

先輩は、勝負師でここ一番に強く、特
に一九六九年世界選手権大会では得意の
左背負い投げを武器に、一度のチャンス
で見事に日本代表となりそして世界チャ
ンピオンになられました。

得意技が同じで体型も似ていた先輩
は、私にとって大きな目標でした。

指導者としても、ブラジルのウジミナ
ス製鉄所柔道クラブの初代コーチとして
会社から派遣され、卓越した柔道理論と
指導力でクラブの基礎を作成し、またブ

ラジル柔道界にも大いに貢献されたと聞
いてます。帰国後も新日鐵の監督とし
て、東業団大会でチームを優勝に導くな
ど選手の育成にも指導力を發揮されまし
た。

ただ、六年前に私が東京へ転勤してか
らは年に数回お逢いするだけだったの
で、今でも

福岡へ行けば「岩田元気か、早く
九州へ帰つて来いよ」と声を掛け

てもらえそ
が贈られるのでなかろうか、次回の出し
ものが楽しみだ。



温泉、そこには先年メキシコから帰った
二年後輩の山口友孝君がホテルをやつて
いるからだ。

わが名マネージャー小川が、早ばやと
下見に出来かけ一泊して旧友を温めている。
期日は未定だが、この機会に年
度外の諸兄にも参加を呼びかけたい。

皆で山口君の元気な顔を見に行こうで
はないか。

さて、三三会のことを書き出すとキリ
がなくなるで駄文はこの辺で打ち切る。
それではお手を拝借!

小林記

日本石油株式会社
プリヂストンタイヤ

特約店
ヨコハマタイヤ

送電線路建設工事設計施工
高田電設株式会社
大成火災海上保険代理店
松岡商事株式会社

代表取締役 松岡 義隆

本社 熊本県八代市高下町1827
電話 0965-33-2181~2182

送電線路建設工事設計施工
高田電設株式会社
大成火災海上保険代理店
松岡商事株式会社

取締役社長 高田 喜之
(昭和30年度卒)

本社 東京都新宿区大久保1-10-4
電話 03(3209)8241(代表)
支社・出張所 仙台・名古屋・札幌

二つ目は、先輩は私のパートにいた正木さん（拓大）が苦手で、試合前に「負けたら冬休み帰さんぞ」と脅かされたので、帰りたい一心で必死に戦い何とか勝つことが出来ました。少しは先輩の援護射撃も出来たと思っております。

また、先輩がお酒・競馬・麻雀が大好きなことは皆様もご存知だと思いますが、私も第二道場の横山酒店で先輩から酒を教わりました。広島の江田島では日本酒の一升瓶を横に置いて大いに飲み、酔うと「花と電」など豪快に歌われたこと、ブラジルから手紙が届き天皇賞の馬券を買うようにとお金が入っていたにはビックリしたことなど思い出されます。

特に、ブラジルから帰国された日のことですが、新山谷寮で一緒に夕食をしていた時、突然奥さんに「岩田がどうしても飲みに行こう」と誘うから一寸出掛け来ると言われ、二人で久しぶりに飲みに行き、日本酒を美味しそうに飲まれます。

国体を終えて

坂本 翔正

「人光る。くまもと国体」、二巡目に

入った第五回国民体育大会は、平成十一年十月二十三日熊本県で開催された。

県民はこの国体を二十一世紀に継げる記念大会として、成功に向けて大いに盛り上った。そのなかで我々関係者は開催決定以来、知事をトップに据えた「県実行委員会」のもとで業務の遂行に精力的に取り組んできた。

私は県柔道連盟理事長の立場から山鹿市で行われる柔道競技の競技会副委員長として総合的な競技運営にたずさわることになった。私はこれまでに選手、審判員あるいは選手団役員として国体参加の経験をふんではないが、ホスト役としての責務は格別の事であり、自身の柔道人生を賭ける気概で事に当ってきた。以下一部ではあるが業務の跡を振り返って見たい。

まず、先催各県の関係者との面談、施設、設備の視察、全柔連主催の各大会の視察などにとりかかった。平成五年からである。その結果、多くの問題点とノウハウがインプットされ、それらの結果を基に明柔の先輩でもある全柔連鳥海事務局長の指導を得て、競技会運営の要項を三点にしぼりこれを指針として掲げた。

一、運営に伴う役員等の養成
二、会場等における施設整備の設置、点検

三、本県チームの競技力向上対策

（競技力向上対策では明柔、熊本の後輩上村全柔連強化部長にアドバイザーとして参加していただいた。）



村上春樹八段（熊本県小川町出身）熊本県チームアドバイザーと共に、10月24日（月）大会会場にて（山鹿市総合体育館）

つた段階、すなわち平成七年夏、大会リハーサルの一環と開催県としての至上命令である県国体選手の強化を目的に、95世界選手権大会及び、ユニアーナード出場候補選手団の合宿練習を、久木野村グリーンピア阿蘇で開く計画を立てて参画していただいた。

この基本指針に基いて「県」「山鹿市」、「県柔連」と協議、連絡調整を重ねてたのであるが、結果、強化合宿、合同練習、候補選手選考などハード面の仕事を忙殺しながらも基本的な体制作りは徐々に整つていった。一通りの体制が整

た後、今度は急に麻雀がしたいと言われ、確か島海先輩と丁度上京されていた中谷先輩だったと思いますが、電話で呼び出し徹夜で麻雀をし、翌日は、中山競馬場へ行き有馬記念を楽しむなど、帰国と共に先輩のご冥福を御祈りいたします。

昭和四十六年度 新日本製鐵株

最後に「ひとの世のしあわせは人とが違うことからはじまる よき出逢いを」という相田みつをの詩がありますが、須磨先輩との出会いは私にとって本当によき出逢いだったと心から感謝すると共に先輩のご冥福を御祈りいたします。

ジャムの専門メーカー
JAS 標格認定工場・輸出品製造承認工場
株式会社スドージャム

宮崎
東京・大阪・札幌・仙台
名古屋・福岡・松本
埼玉 三本 (兵庫県)
長野県松本市大字宇賀 5958番地
☎ 026-2681

武里柔道クラブ

会長 小川 登志雄 (S33年度卒)

埼玉県春日部市大枝 904-4
☎ 048-736-6059

て、県競技力向上対策本部長（副知事）に直談して予算を確保した。

この合宿には県柔連、県警、実業団から旭化成、学生から明大が参加し、総計二七〇名の大型合同合宿練習となつた。

この企画は県、久木野村、県体協、柔連、熊本日々新聞社、熊本明柔会そして全日本柔道連盟とわれわれのスムーズな連携のおかげで好評裏に終了したのであるが、国体訓練としてまことに適宜なイベントであつた。

さて、平成十一年十月二十三日、秋晴の肥後路に天皇、皇后両陛下をお迎えし開会式が盛大に挙行された。ひと月前、本県を襲った十八号台風の被害にもめげず、この日を待ち望んでいた八十六万県民は、地元阿蘇出身、女子柔道二宮美穂選手の宣誓を万感の思いで見ていたに違いない。

大会期間中私は各会議、打ち合せ、レセプション等々の仕事を忙殺しながらも無事所定の任務を終えることができ

た。これもみな関係各位のおかげによるものであるが、特に職場の理解と協力の

賜であつたと認識している。会期中県内各地、各所で、それこそ不眠、不休で職務にあたつている同僚警察官の姿に接し、身の引き締る思いであった。いま感謝の気持でいっぱいである。

「天の時、地の利、人の和」、まさに三位一体となった熊本国体は大成功の評価を得て終了した。明柔会の諸兄にも厚く御礼を申し上げる次第である。

最後に残念であった事を一、二上げれば、熊本県の高校を卒業した大学生には県代表選手の資格があるところから、本県高校出身の明大柔道部員、野中一平、吉永富大、野寺真史、宮本泰史の四君に期待をしていたのが誰も選考されなかつた事、これは私の油断なのであるが、山鹿市で明柔会を開けなかつた事である。

また、大会中、頸椎脱臼骨折という重傷を負つた選手が出たことも痛恨事である。

昭和四〇年度 熊本県警
た。事故に伴う健制度の確立を考えさせられた事である。

さて、この業務に参加して以来、いさかの苦労もあったが、実に多くの事を学ぶことが出来た。この体験を糧に更なる柔道の発展に微力を尽す所存である。

昭和四〇年度 熊本県警

ドクターの目

選手の食事と ウェイトコントロールについて

駿河台日大病院循環器科非常勤講師
全柔連医学特別委員

秋山桂一



新しく二〇〇〇年代を迎え、明柔会の

諸兄も気分も新たになりますます、精励のことと思います。昨年十二月吉田秀彦監督、阿武女史の世界選手権（バーミンガム）優勝祝賀会に出席させていただき、その折O.B.の小林敏邦氏より明柔会会報

に柔道部員向けに食事とウェイトコントロールについての参考意見を投稿してほしいとのお話を承り、

これから選手指導その他において少しでもお役に立てていただければと思いつゝ筆とさせていただきました。

柔道は日本で生まれた格闘技で、東京オリンピックを契機に世界中に広がり、それに伴い世界柔道の水準の伸び方は著しいものがあります。日本選手といえどもオリンピックや世界選手権などでの金メダルを取ることが非常に難しくなっています。このような状況にあって

一方体重制限のない重量級の選手にも当然過正体重があり、わずか一千kgの達成がスピードやパワー、技の切れ、スタイルなどに大きく影響することがあるといふことも頭の中に入れておいてください。

柔道のように厳しい体重制を取り入れている競技では、まず各自の適正体重を正確に把握し減食に伴う筋力低下を極力避けるようにすることです。ですから現役の選手諸君には稽古と同様に食事の重要性をも十分認識してほしいと思います。

されてきていることが食事とウェイトコントロール（主に減量）です。

春季強化合宿 三月十三日より十九日まで春季強化合宿を新日鐵広畑で行います。団体優勝に向け密度の濃い合宿を行いたいと思います。
お近くのO.B.の皆様、激励、応援お待ちしております。

春季強化合宿

三月十三日より十九日まで春季強

化合宿を新日鐵広畑で行います。

団体優勝に向け密度の濃い合宿を行いたいと思います。

お近くのO.B.の皆様、激励、応援お待ちしております。

られ、魚を丸ごとすり身にして作ったダング汁を発育期、成長期に頻繁に食べさせたと云われています。おじい様の適確な食事指導が大きな効果を得たことは皆さんご存知のことあります。

からだづくりの決め手は当然食事であります。が、食事成分を効率よく摂取するには食べるタイミングや睡眠が大きい関係してきます。からだ作りに必要な成長ホルモンは寝寝や夜間睡眠中のノンレム期(寝てから1~2時間)に分泌量が高まるので、食事時間を調節することにより摂取した栄養分をより効果的に取り込むことが可能です。このよくなごからだが発達する時期には睡眠が大きく影響してきます。たとえ一日あたり同じものわ同量食べても摂る時間によつて栄養効果が違つてきます。

それでは食べるタイミングはいつがよいかといえば、成長ホルモンが多く分泌される寝寝前と寝寝の前です。

最近の選手たちを見ていると一般的の若

白質を増加させることが大事で、減量は体脂肪を減らし体重に占める体蛋白質の比率を大きくすることです。

それでは減量のポイントはどうと過度の水分と脂肪を減らすことです。勝つためには減量による体力の低下を起こさないことが一番大事なことで、減量時には体脂肪率を測定し、減量可能な範囲を予測し、普段から目標体重に近づけておき、体重十五%以上の減量は行わない(極力一〇%以内)、減量期間は二週間前後で完了させるように心がくください。

極端な水分制限は直前のみにし、それが無理であれば、潔く階級を上げるべきです。利尿剤の使用は尿中に水分とともにミネラルを排出してしまい、筋力を著しく低下させるのでやめたほうが賢明です。

減量はからだ作りとは逆で、夕食よりも朝食を中心にして食べることが体脂肪率を下げる良い食べ方で、夕食から睡眠までです。

者の食生活同様朝食抜き、間食、清涼飲料水、インスタント食品、ファーストフードなど動物性脂肪の摂取が多く、食物繊維、カルシウム、鉄分の不足がみうさんご存知のことあります。

からだづくりには皆さんご存知のようにあります。が、食事成分を効率よく摂取するには食べるタイミングや睡眠が大きい関係してきます。からだ作りに必要な成長ホルモンは寝寝や夜間睡眠中のノンレム期(寝てから1~2時間)に分泌量が高まるので、食事時間を調節することにより摂取した栄養分をより効果的に取り込むことが可能です。このよくなごからだが発達する時期には睡眠が大きく影響してきます。たとえ一日あたり同じものわ同量食べても摂る時間によつて栄養効果が違つてきます。

それでは食べるタイミングはいつがよいかといえば、成長ホルモンが多く分泌される寝寝前と寝寝の前です。

最近の選手たちを見ていると一般的の若

骨格づくりには皆さんご存知のようにあります。が、食事成分を効率よく摂取するには食べるタイミングや睡眠が大きい関係してきます。からだ作りに必要な成長ホルモンは寝寝や夜間睡眠中のノンレム期(寝てから1~2時間)に分泌量が高まるので、食事時間を調節することにより摂取した栄養分をより効果的に取り込むことが可能です。このよくなごからだが発達する時期には睡眠が大きく影響してきます。たとえ一日あたり同じものわ同量食べても摂る時間によつて栄養効果が違つてきます。

それでは食べるタイミングはいつがよいかといえば、成長ホルモンが多く分泌される寝寝前と寝寝の前です。

最近の選手たちを見ていると一般的の若

骨格づくりには皆さんご存知のようにあります。が、食事成分を効率よく摂取するには食べるタイミングや睡眠が大きい関係してきます。からだ作りに必要な成長ホルモンは寝寝や夜間睡眠中のノンレム期(寝てから1~2時間)に分泌量が高まるので、食事時間を調節することにより摂取した栄養分をより効果的に取り込むことが可能です。このよくなごからだが発達する時期には睡眠が大きく影響してきます。たとえ一日あたり同じものわ同量食べても摂る時間によつて栄養効果が違つてきます。

最近の選手たちを見ていると一般的の若

骨格づくりには皆さんご存知のようにあります。が、食事成分を効率よく摂取するには食べるタイミングや睡眠が大きい関係してきます。からだ作りに必要な成長ホルモンは寝寝や夜間睡眠中のノンレム期(寝てから1~2時間)に分泌量が高まるので、食事時間を調節することにより摂取した栄養分をより効果的に取り込むことが可能です。このよくなごからだが発達する時期には睡眠が大きく影響してきます。たとえ一日あたり同じものわ同量食べても摂る時間によつて栄養効果が違つてきます。

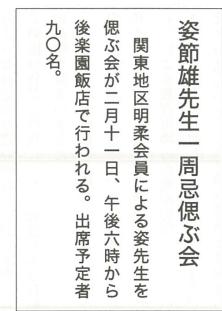
最近の選手たちを見ていると一般的の若

骨格づくりには皆さんご存知のようにあります。が、食事成分を効率よく摂取するには食べるタイミングや睡眠が大きい関係してきます。からだ作りに必要な成長ホルモンは寝寝や夜間睡眠中のノンレム期(寝てから1~2時間)に分泌量が高まるので、食事時間を調節することにより摂取した栄養分をより効果的に取り込むことが可能です。このよくなごからだが発達する時期には睡眠が大きく影響してきます。たとえ一日あたり同じものわ同量食べても摂る時間によつて栄養効果が違つてきます。

最近の選手たちを見ていると一般的の若

骨格づくりには皆さんご存知のようにあります。が、食事成分を効率よく摂取するには食べるタイミングや睡眠が大きい関係してきます。からだ作りに必要な成長ホルモンは寝寝や夜間睡眠中のノンレム期(寝てから1~2時間)に分泌量が高まるので、食事時間を調節することにより摂取した栄養分をより効果的に取り込むことが可能です。このよくなごからだが発達する時期には睡眠が大きく影響してきます。たとえ一日あたり同じものわ同量食べても摂る時間によつて栄養効果が違つてきます。

最近の選手たちを見ていると一般的の若



での時間間隔を大きくとり、食後の活動時間を作り、十分に休息を取ることで、効率よく筋肉を育むことができます。それでは減量のポイントは、どうと過度の水分と脂肪を減らすことです。勝つためには減量による体力の低下を起こさせないことが一番大事なことで、減量時には体脂肪率を測定し、減量可能な範囲を予測し、普段から目標体重に近づけておき、体重十五%以上の減量は行わない(極力一〇%以内)、減量期間は二週間前後で完了させるように心がくください。

そして減量中一番気を付けなければならないことはカルシウムと鉄分を不足させることです。カルシウムの99%は骨の中へ蓄えられており、そのカルシウムは数ヶ月間の間に破壊と生成を繰り返しているので、継続したカルシウムの摂取は非常に重要であり、減量中カルシウム不足になると骨がもろくなり将来骨粗鬆症などの合併症を引き起こす危険性があります。

消化吸収がよく、普段食べなれた温かい食事がよく、牛乳、ごぼう等の腸内ガスを多量に発生させる食物は避け、試合30~60分前には温かい緑茶や、砂糖抜きの紅茶やコーヒーなどを飲み神経系や細胞を目覚めさせることもよいでしょう。

スポーツ選手にとっての食事の重要性を十分理解して、これから選手生活につれては、筋肉を増やすための筋肉増量剤(アナボリックホルモン)などの薬物は、人間に体内に重大な障害をもたらす副作用があるので絶対にやめるべきです。

ウエイトコントロールには、体重を増すことと減らすことの二通りがあります。体重の増量で体脂肪を増やすと体蛋

武道教育で「知育」を

森 幸夫

(原稿到着順)

近況と隨筆



想を実現させる具体的な方法を見失っているのではないかと思います。

最近の日本人。機械は相手にできるが、人間を相手にできなくなりつづり、システム化され、マニュアル化される環境の中で想像力がなくなり、野性を失って、人間のようないく動くかわからないものに対する応用の能力を失いつつあります。対人関係で心身のバランスを崩したり職場を離脱したりする人が増えています。どう対処すればいいのか。むずかしいテーマですが、方法がないわけではありません。有益な情報は身の回りに転がっています。なかなか見えてこないのは、意識的であると無意識的であると問わざる、対象を良く吟味せずに結論を出してしまった情報が絶対的に情報遮断してしまっているのです。

我が国の歴史と共にあつた武道は、「動き方」の知恵の宝庫です。動き方の知恵としての武道の心得です。腕力レベルの実力や試合成績しか問題にしない昨今の武道で、イメージを描きにくいが、武道とは本来、「試合競技」だけのものではなく、武道とは本来「競技者」ではないのです。利害対立する世界で、自滅を避け護るべき者たちを護りぬ

く知恵と動き方の原理、および行動力が武道の本質部分なのです。

武道をとりまく我が国社会にも武道についての「情報遮断」や「軽率な予断」があります。と言うのは、「武」の文字のイメージが武道人やスポーツ人の「スポーツ根性」の様に思われている様です。

かつて「武徳」と呼ばれた、武道の鍛錬によっての人格特性をみがくとは具体的にはどんな人間像なのか私の個人的考え方を述べたいと思います。「武徳」についての解釈は武道の人間の間もさまざままで定義があるわけではないことを記して。

武道が育てる人間像とは、まず自主独立の気概と実力を内包した洒脱謙譲、強者にこびらず弱者にやさしく、社会的地位が高くとも無位冠人の間も柔軟性を通じて高いものと卑しいもの、美しい振舞いとみにいく振舞いが組み合つて、たゞまえ論と本音を使い分け、敵側の人間とも話しあげる柔軟さと、人と喜びや悲しみを分からちえる一片の「素心」を失わず。危機に臨んで余裕を失わない、その人が身近にいるだけで周囲に安全感を与える、いざと言ふ時に頼りになる

「乱」に強い人間のイメージです。

武道が人格を育てる根拠は、武道の実力の精神的な内容として、日常の練習活動すれば、少なくとも基本的な能力は身につきます。状況によつては思考力開発、すなわち「知育」だけに焦点を合わせた学習も可能で、その能力の活動範囲を武道外にまで広げ、日常行動の活用に考えていけば、それが人としての実力になります。

視野、相手の実力を見抜く批判眼と洞察力、柔軟性と思考力。人の心の動きに対する感度と自己制御力。他人に注文をつけず、支持や理解を期待しない強さ。受け身に回らず後手に回らない主体性と積極姿勢、結果責任を負う能力、強さから生まれる弱者をいたわる余裕、可能と不可能を見分け、必要と不要が整理できる現実処理能力。

武道教育の狙いは人を打つたり投げたりする技に長じた凶器のような人間を育てる事ではなく、現実処理能力をもった頼もししい人間を育てる事にあります。

武道の世界の実力の開発を「知育」につなげる要領は次のようなものです。

武道でいう「問合」や「位取り」は自然

るような決定的な違いがあり、大正末期からこの国は狂氣の時代に入り、戦後日本は行動の基準を見失いました。

昭和史は書けない、書こうとするときが狂いそうになる語ついていました。

司馬遼太郎さんが「気が狂いそうになる」と訴えていたのは、この国の昭和期を動かしの根底には、我が国が体質的な弱点をさらけ出していく傷害率75%という潰滅的な敗北を喫したノモンハン事件(昭和14年)の戦闘のことがありました。明治期までの日本人と昭和とが異りました。

以後の日本人の間には、こども時代から思議な思いで思はれていたが、広い視野に立つて「知育」とは何かという事を考え直してみたいと思います。現在の学校教育は知育偏重に流れていると思います。昨今学校教育に「知育」がないと思わないが、現在行われている知育は、人間の知能の開発については「一部の開発でしかなく、与えられた環境、与えられた条件の枠内での受動的な知能操作にすぎず、本当の知育とは与えられた環境、与えられた条件の中で發揮できないような種類のものではない」と思いました。

むしろその環境を作り必要な「条件」をみずから設定する能力の開発であると思います。日本の教育は「知育」についての視野が狭く、理想を掲げる事はできません。その理

体」という姿勢を含めてどう動くか判らない相手に対処する時の基本となる心得で、三つの心得を知識として持つていれば、対人関係の実力は上昇します。これが武道の知育効果で「知」のはたらきであり、「あ、そうか」と氣付かせるのがつまり生きた「知育」です。

「相手の実力を見抜く・批判眼と洞察力」を例にとれば、相手の実力を見抜けないこと、が、時として命にかかるなどの問題のノモンハンの戦闘を考えれば解ります。

司馬遠太郎さんの悲しみや焦燥感の原因、国がその名において育てたエリート集團であるはずの秀才参謀たちがみせた、「敵を知り己を知る」ことを要する意外性です。ソ連の新兵器であるBT型戦車については事実、何を知らないかった。この戦車に生銃の九七式戦車で立ち向かって一瞬の内に屑鉄にされ、こちらからの砲撃は砲弾が相手に届かないこと司馬遠太郎が語る日本（週刊朝日）の中で口悔しながらも、自分は死んでしまったわけではない。司馬遠太郎さんの取材によれば、その情報をもったのが陸軍大学の成績はビリに近かつた人物（須見新一郎）だったと言うので、「ビリが持つて来た情報が賢いはずがない」という参謀本部で一笑に付して握り潰したのだという。「一、二年後のノモンハンの戦闘では日本の戦車第一連隊はこのBT型戦車に倒され潰滅した」。司馬さんは昔話をしているわけではない。この「ビリが持つて来た情報が賢いはずがない」といった類の、論理的に何の必然性もない飛躍は現代の我々の周囲にも満ち溢れている。そんなはずはない、そんな馬鹿なことが、まさか彼が、あの人が始めたんだから私も、みんなそう言つて居まらない、無責任な、人を自滅に導く危険きまわらない「知の欠落」です。

人を自己啓発や自己修練に向かわせるのは「おそれる」、つまり危機感である。危機感の代表的なものが「自滅」です。人は一人でいる時は自力で生きなければなりません。自分に頼るものはないから常に感覚は鋭敏に研ぎ澄まされる。これが二人になると相互依存が始ままり、思考停止が起こる。日本人は特にこの傾向が強い。日本人の特徴であり弱点であるところ「集団化」思考

停止」という方程式の見本です。

この「集団化」と「思考停止」の関係を客観的に見抜くことも普通性で言う「見切り」です。この「見切り」は普遍性を持たせて「動き方」の心得として置き換えることで成功したら、その効果は武道の実用性と実益という視点から言っても武道が担うべき社会責任から言つても、目覚ましい成果と言うことができます。理想の実現には方法論がなければなりません。思想は「動き方」に理論は「実力」になつていなければなりません。武道の練習は、理想実現のための具体的な動き方の追及です。

剣の使い手でもあつた幕末期の平戸藩主松浦静山は剣術と礼儀は同じものだと言つています。「礼」による護身は腕力で身を護るこよりもはるかに効率的で、危機対処法としての腕力による護身の限界と礼による護身効果を比較検討せざる事がすぐれた「知育」で、人としての実力を上昇させます。試合成績から目を転じて、日常行動の動き方の中に武道の心得を活用することを考える場合、礼儀作法は武道の心得そのものだと感じます。

人の心の動きに対する「感度」を生命とす

泉屋の



株式会社 泉屋製菓総本舗

名古屋

おりづけて65年承
お好みの総合メーカー

「33年度卒 伊藤彰朗」

銅料用外国産大麦・恵比須印庄パン麦・挽碎麦
二種混合飼料 コーンフレーク 酒造原料
会社 塚本食糧工業所
〒838 福岡県甘木市大学2420
☎ 0946(22)2061~2140 FAX 0946(24)4564
取引銀行 福岡銀行 甘木支店
福岡銀行 甘木支店
福岡銀行 甘木支店

る武道教育で、子供たちに礼儀作法を一から教えるべきです。それは次代を担う子供たちの「生き抜く力」への栄養補給になると確信するからです。

(國學院久我山高校教諭 昭和四十二年卒)

中華を極める

中華冷凍食品メーカーとして
専門生の高いプロの商品をつくります

一品香食品株式会社

〒811-0025

福岡県粕屋郡久山町久原3776-14

TEL 092-976-1414

FAX 092-976-1507

マネージャー便り



主務 奥 一生

全国の諸先輩、又御父兄の皆様には益々御活躍の事と存じます。部員を代表して日頃のご支援に厚く御礼申し上げます。

私は奥一生は昨年は副務を、そして今年は主務の仕事を勤めております。部の運営の仕事をするようになつて二年目ですが、これまで様々な経験をしてきました。その経験を生かし、主務の責任の重きを肝に銘じ、今後も精一杯勤めて行く所存です。

現在、部員は高山主将以下三十五名

つくるものと思われます。東京地区だけでも東海大学には世界選手権金メダリストの井上、国士館大学には講道館杯2連覇の鈴木など世界レベルの選手も多数おり、厳しい戦いが予想されます。兄の皆様には、是非会場に足を運ばれ、選手たちを応援して頂きたいと思います。

最後になりましたが、今後も姿勢範の意志を受け継ぎ、部員一同明治大学柔道部の伝統を守つて日々精進して行く所存です。

皆様のご健康とさらなる御活躍を祈念いたします。

広島県立高校卒

政治経済学部3年

(四年四人、三年九人、二年十四人、一年八人)全員合宿で生活をしております。今年からさらなる合宿所生活の充実をはかるため、新規に合宿所運営委員会が発足いたしました。OBの方々の御協力で建設された合宿所をこれからも大切に使用させて頂きます。

さて、一九九九年は姿節夫師範のご逝去に始まつた激動の一年でした。

全日本学生柔道優勝大会では接戦の末、決勝で国士館大学に破れあと一步のところで連覇を逃がしてしまいました。また、今年から新規に行われた全日本学生柔道体重別団体優勝大会でも天理大学に敗れました。しかし、個人戦においては一年の棟田康幸(法学部)がすばらしい成績を上げました。まず、全日本柔道選手権大会で準優勝を納め、スペインで行われたユニアード競技大会では100kg級に出場し優勝という快挙を成し遂げました。そして、十月に行われた

世界選手権で吉田監督と阿武教子(平成十一年先輩が共に優勝され、全国に明治大学柔道部の名を轟かせました)。私は生活においても変化のあつた年でした。まず、これまで部員の服装は統一されておりませんでしたが、今年、皆様のおかげで柔道部員のブレザーを作成する事が出来ました。これからいろいろな場所でこのブレザーを見かけるかと思います。

次に、授業出席ノートを秀島監督に提出するシステムを作り、学業面の向上にもさらに力をいれる事としました。単位取得のため、いろいろと指導導いたりしている百瀬部長をはじめ関係の諸先輩に、部員を代表し心より感謝を申し上げます。

二〇〇〇年は、オリンピックの年です。吉田監督をはじめ、選手のなかに明治関係者が選ばれることと期待しております。

そして、学生の試合もさらに盛り上がります。

小藤田整骨院

院長 小藤田勝彦
(S40年度卒)

東京都板橋区弥生町38-7
TEL 03-3972-0055

富士産業

株 代表取締役 谷藤義明
(34年度卒)

〒173 東京都板橋区大谷口上町44-11
電話 (03) 3956 9615

よろづや名物
ニッポンハム

パリツ!!

薰りはじける
ウイナー

南日本ハム株式会社

代表取締役社長 厄子 雅雄

本社 〒883-0021 宮崎県日向市大字財光寺1193番地
(0982) 54-4186 FAX(0982) 54-4187

合宿所運営委員会について

山内 鉄生（昭和五十三年度卒）



平成十一年十一月 明柔会幹事会に於いて合宿所運営委員会が正式に承認されました。「初耳である」と頭を捻る諸先輩方も多いと思いますが、文末に有りますような規定及び規則を策定致しました。

「明治大学体育会柔道部員を社会に有為な人材として送り出す為」に必要な指導・教育のうち、合宿所での生活に拘わる指導を活動の目的としています。加えて諸先輩方の浄財により建てられた自黒新合宿所を大切にし、未永く存続させる為の指導をすることは言うまでもありません。

平成十一年度 合宿所運営委員会スタッフ

委員長	副委員長	副委員長	副委員長	助監督
山内 秀島	水野 洋太	高山 一樹	赤井沢 一晴	佐々木伸也
			(平成五十三年度卒)	(平成五十三年度卒)
			(四年生・主将)	(四年生)

この席を置く友人の息子が合宿所生活数ヶ月のみを経験した一年生の夏休み、立派に成長し里帰りしたそうです。その一番は掃除、「母さん、水道の蛇口こうすると綺麗に成るよ」古ハブランを持ち出して擦り始めた。そして賄いを自分達で行つていろいろしく、一人一食の予算から安価でボリューム有るメニュー等々、習った事を話した。たぶん二年生になつたのでしよう。生活に不自由無く育つた彼は自分の部屋の片付けさえもしたことが無かつたそうです。

明治大学体育会柔道部合宿所 清掃担当表

明治大学体育会柔道部合宿所 清掃担当表

寮長：高山一樹 副寮長：水野洋太、中浜信吾

清掃箇所	担当責任者	担当者
食堂	馬庭（4年）	(3年) 奥 (2年) 塚田、宮本、那川 (1年) 早川、沢田
階廊	段下	馬庭（4年） (3年) 中濱、野寺 (2年) 落合、松原、山田 (1年) 坂本、古賀
風ランドリー	呂	馬庭（4年） (3年) 野中一、吉永 (2年) 飯銅、増村 (1年) 棟田、宮城
便洗面所	所	水野（4年） (3年) 芳垣、南波 (2年) 西野、鈴尾、松山 (1年) 加藤
外玄回り 玄 屋ベランダ	上 ダ	水野（4年） (3年) 中富、須磨 (2年) 橋本、中村 (1年) 矢、野中啓

中濱 真吾（三年生）

当委員会の目的を具体的に説明すると合宿所に於ける学生生活の管理です。大学生であるのにも拘らず自主運営が出来ないのか？この辺が微妙です。

「いじめ・暴力・暴行」ご承知の通り昨今のスポーツ選手による不祥事並びに認識の不足による事故等、我が明柔学生には心配無用の事柄と思いつつも『転ばぬ先の杖』で万全を期する事は賢い選択であると思います。明柔学生はいつでも真摯で立派な人として有り続けて頂きたいと願うからです。

関東学柔連に所属し、差して強豪とも言えぬ大学柔道部。そ

こに席を置く友人の息子が合宿所生活数ヶ月のみを経験した一年生の夏休み、立派に成長し里帰りしたそうです。その一番は掃除、「母さん、水道の蛇口こうすると綺麗に成るよ」古ハブランを持ち出して擦り始めた。そして賄いを自分達で行つていろいろしく、一人一食の予算から安価でボリューム有るメニュー等々、習った事を話した。たぶん二年生になつたのでしよう。生活に不自由無く育つた彼は自分の部屋の片付けさえもしたことが無かつたそうです。

何處にも有る他愛ない事と私は思えませんでした。現明柔学生が里帰りの際、親にこの成長をアピール出来るのでしょか？先輩は勞わり導き、後輩は敬い従う（柔道が強い・弱いに拘わらず）こんな昔氣質といわれるような柔道部が私の理想です。

私はこの委員会の重要な責任を深く理解しているつもりであります。諸先輩の仰る「早急の対策を！」は、不可能と考えております。が、しかしあ引き受けした以上、牛歩同然ですが精一杯努力致します。前記のスタッフのみでは好結果を望むには非力と思われます、全国の諸先輩に紙面をお借りしましてご協力を賜りたいと存じます。

宜しくお願ひ致します。

平成十二年一月九日

を必要とする。

第四条（組織）

- 一、本委員会に次の委員を置く。
委員長 一名
副委員長 三名

- 二、前項の職のうち、委員長及び副委員長はOBから、学生委員は現役学生からそれぞれ選出するものとし、明柔会長及び監督・助監督からの推薦と部長の承認が必要とする。
ただし、学生委員の選出方法については委員長の権限に属するものとする。

第五条（職制）

- 一、委員長は、第三条に基づき本委員会の目的を果たす為の活動全般に権限を有する。

- 二、副委員長は、委員長の活動を補佐するものとし、委員長不在の場合は予め指定された順に従いその代理を務めるものとする。

- 三、学生委員は、委員長、副委員長の活動を補佐するものとし、その実行に際しては学生の代表としての立場を自覚して、学生間へ本委員会の具体的活動の周知伝達に努めなければならない。

第六条（寮規則）

- 一、本委員会の活動をより実りあるものとする為、別に寮規

明治大学体育会柔道部合宿所運営委員会規定

第一条（名称）

本会を、「明治大学体育会柔道部合宿所運営委員会」と称する。（以下「本委員会」という）

第二条（目的）

本委員会は、明治大学体育会柔道部員を社会に優位な人材として送りだす為に必要な指導・教育のうち、合宿所（以下「寮」という）での生活に拘る指導を活動目的とする。

第三条（根拠）

本委員会は、明治大学体育会柔道部部長（以下「部長」という）及び明治大学体育会柔道部OB会会长（以下「明柔会長」という）の信任を以つて活動の根拠とし、本規定及び合宿規則の施行・改訂、また、その実行に際しては部長の了承

則を策定する。

二、寮規則では、次の事項について定める。

- ①入寮資格について
- ②寮の運営に関する学生間の業務分担（役職）について
- ③清掃、施設管理等の業務の分担制について
- ④起床、消灯及び門限について
- ⑤食事及び入浴等について
- ⑥早朝トレーニングについて
- ⑦外出、外泊について
- ⑧部外者の利用について
- ⑨寮費について
- ⑩合宿所内での禁止事項について
- ⑪罰則（退寮等）について
- ⑫その他円滑な寮生活に必要な事項について

（合宿所要覧）

第一条 この規則の施設要覧は次のとおり。

- (一) 名 称 明治大学体育会柔道部合宿所

- (二) 所 在 地 東京都目黒区下目黒五丁目三〇の八

- (三) 電話番号 ○三一三七一二一八六六一

- (四) 部屋数 個室（二～三名）二室

- (五) その他 食堂、浴室、駐車場その他付帯設備

第七条（指導日）

- 毎月一回
二、定例指導日 每月一日
三、解散前日、集合当日、強化合宿前、試験開始前、その他寮則が遵守されるよう具体的な指導を行う。

- 二、委員長以下の各委員は、次の指導日に寮内施設において

- 寮員長が必要と認める日

- 第八条（会議・報告・連絡）
第一、委員長は指導日以外にも必要と認めた場合は、会議を召集出来る。

- 本規則は、「明治大学体育会柔道部合宿所運営委員会規定」に基づき定めたものであり、全ての寮生は規則を遵守し、明

治大學体育会柔道部の一員としての自覚と責任を持つて規律ある生活を営まなければならない。

(管理及び運営)

第三条 審の管理及び運営について、次のとおり定める。

(一) 審の根本的運営方針は、明治大学体育会柔道部合宿所

運営委員会(以下「委員会」という)によつて定められる。

(二) 審生の生活指導及び審の管理運営については、委員会

委員長(以下「委員長」という)が権限と責任を持つ。

(三) 具体的な運営については、この規則で定められた細則に拠るものとする。また、これに基づく指導は委員会

規定に定められた「指導日」に行う。

(四) 「指導日」を含む通常の指導、または細則で判断する

以外の事例については、委員長が招集した委員会でこれを図る。

(五) 審に学生委員から選出された審長及び副審長二名を置く。

審長及び副審長は学生代表としての立場を自覚し

て、審生の意見・実体を詳らかに委員会に報告するとともに、委員会の指導活動内容を審生に周知徹底しなければならない。

(六) 「指導日」は、毎月一回の定期指導日の他に、解散前日・集合日・強化合宿前・試験開始前及び委員長が必要と認める日とする。

四、任務
・学生審長は委員長を補佐し、審生を代表して合宿所運営の責任者として執行に當る。また、委員長に全てを報告する義務がある。

・学生副審長は、学生審長を補佐し、一名が審生活の秩序に拘わる事項に、もう一名は審の施設(会計を含む)に拘わる事項の責任者とし、全てを学生審長に報告する義務がある。

・学生副審長は、学生副審長を補佐し、自学年寮生の責任者とする。また、自学年寮生に必要事項の伝達を徹底し、その事項が適切に遂行されているか確認し、学生副審長に全てを報告する義務がある。

(三) 清掃、施設管理等の業務の分担制について

・清掃は、毎朝、朝トレ後に行なうこととし、担当者・担当箇所について

は、別表のとおりに定める。なお、最終確認は各担当の最上級生が行なうこととする。

・大掃除は毎週土曜日の練習終了後直ちに帰寮して行なうこととし、最終確認は予め定めた順に従い最上級生が行なうこととする。

(細則)
第四条 審生活に必要な細則は次のとおりとする。また、強化練習期間・試験期間等の通常日(試合以外の授業期間)以外の期間中の細則適用については、委員長が認めた場合に限り更変出来ることとする。

(一) 入寮資格について

入寮資格は、明治大学体育会柔道部員、または委員会で特に認めた者、在寮期間は原則四年とし、これを越える場合は委員会の了承を必要とする。また、別紙の誓約書に父兄・本人の署名・捺印して提出しなければならない。

(二) 審の運営に関する学生間の業務分担(役職)について

一、役員(合宿所内に次の委員を置く。)

・学生審長
・学生副審長
二名

・学生副審長
二名

二、任期 委員の任期は一年、但し再任を妨げない。

三、選任 学生審長は柔道部主将が兼任する。

・学生副審長は学生審長が推薦し委員長が選任する。(四年生が望ましい)

・学年主任は、各学年部員が互選し、学生審長・学生副審長の承認を経て、委員長が選任する。

・施設管理
・施設管理は、寮生各々が合宿所及び付帯設備等を大切に扱う事は言うに及ばず、自ら破損や汚した時は勿論、発見した場合には直ちに学生副審長に申し出る事。また、学生副審長は、速やかに対処する事。(要報告)

・合宿所の維持・管理条必要事項が生じた場合は、学生審長に申し出をし、学生寮長を中心ミーティングにより解決を付ける事。

・下記時間は、学校がない時の原則時間であり、授業がある時・試合前・試験前等の門限・消灯時間は別表のとおりと定める。

・起床 消灯及び門限について

・起床 六時一五分

・消灯 二三時〇〇分

・門限 (月・金) 二三時

・(土) 二三時

・(日) 二三時

※授業等で門限まで帰寮することが出来ないことが明らかな場合は、予め週毎に寮長まで帰寮することが出来ない

たは副寮長に届け出る事。

(五) 食事及び入浴等について

・食事　・朝食　七時三〇分～八時三〇分

（朝ドレ終了後、月～土）

・夕食　帰寮次第～三時

（間に合わないときは連絡

する　事、月～金）

・入浴　・月～土曜日（原則シャワーを利用）

・日曜日　（風呂に入浴）

※いざれも消浴前までに使用すること

（夜間に利用する場合は静かにすること）

(六) 早朝トレーニングについて

早朝トレーニングは月～土曜日午前六時三〇分から行

う。（試合の週は休み）

また、トレーニングの内容については、監督・助監督

から指導された内容を主将の指示のもと実施する。

(七)

外出・外泊について

外出については門限を厳守すること。また、公務・練

習・授業以外の外出については所在を明らかにする

事。

外出・外泊については門限を厳守すること。また、公務・練

習・授業以外の外出については所在を明らかにする

事。

外出についても監督・助監督または委員長・副委員長

が認めた場合には、原則禁止。また、下記のような

外泊についても監督・助監督または委員長・副委員長

特別な場合は学生寮長および副寮長に届出した後、所定のノートに連絡先が分かるように記入する事。

特別な場合の例として

合宿・父兄・恩師等が東京に来た時、これ以

外の場合は、予め監督・助監督または委員長

に了解を得ること。

(八) 部外者の利用について

O.B. 及び父兄以外は原則禁止とする。

※O.B.・父兄であっても宿泊を希望する場合は、予め

監督・助監督及び委員長のいずれかに連絡する事。

(九) 寮費について

寮の運営に掛かる費用のうち、食費・光熱水量等の実

費を寮生は寮費として毎月定められた日に、遅滞無く

支払わなければならない。その金額の決定は、委員会

が行うものとし、管理は委員長の命を受けた寮長が厳

正に行う。

また、寮長は出納台帳を作成し、領収書等の必要書類

を添付して指導日及び委員長または副委員長が求めた

場合は、これを速やかに提出しなければならない。

原則三五〇〇〇円とする。

尚、金額等変更が生じる場合は合宿所運営委員会

で決定する。

(十) 合宿所内での禁止事項（厳守）について

（その他心得）

第六条 寮生は、この規則の主旨・精神を良く理解して、道場寮以外の場においても言動、服装等に注意を払い規律ある行動をとること。

平成十二年十月二十七日

明治大学体育会柔道部合宿所運営委員会
明治大学体育会柔道部会長
委員長

平成十二年一月十七日 昭和三十九年度卒

野坂良雄氏 ご尊父

平成十二年一月二四日 昭和五十年度卒

飯塚明氏 ご尊父

第五条 寮生は、柔道修業者であると同時に明治大学の学生であることと肝に命じ、学業に励精しなければならない。

授業への出席等に従事する柔道部部長・監督・助監督が行うが、寮内での就学指導については委員会が行う。

含む）

連絡順位

一、委員長（または、監督・助監督）二、副委員長
三、寮長四、副寮長

（学業）

第五条 寮生は、柔道修業者であると同時に明治大学の学生であることと肝に命じ、学業に励精しなければならない。

授業への出席等に従事する柔道部部長・監督・助監督が行うが、寮内での就学指導については委員会が行う。

人と環境と産業のハーモニー、
それが私たちのテクノロジーです。

創業以来培ってきた私たちの技術は、
土木、建築、機械、電気・計装、
コンピュータ、製鉄関連事業など、
様々な分野への取り組みであります
太平工業は、
総合エンジニアリング企業として
これらの技術を複合し、
より高い視点から「心をこめた技術」として
提供してまいります



TAIHEI
KOGYO

太平工業株式会社

代表取締役会員 阿南 椎正

〒104-0039 東京都中央区新川11-23-4
TEL 03(5543)6000 FAX 03(5543)6007
<http://www.taihei-kogyo.co.jp>

心をこめた技術を Technology with Heart



建設用重仮設材
リース/施工

目標は常に無限大

日商岩井鉄鋼リース株式会社

〒104 東京都中央区八丁堀2丁目9番1号 TEL 03(5543)2500

奨学金募集のお願い

平成12年1月15日現在

募金申し込み会員数 198名

申込金額 23,880,000円

入金済額 20,390,000円

平成10年7月より開始した奨学金募集事業は現在まで上記の通りに推移致しております。募集事業は今後も目標額(3500万円)に達するまで継続して参ります。まだお申込でない会員各位及びお申込済みで未入金の会員各位におかれましては、下記口座宛に御芳志をお寄せ下さいます様お願い申し上げます。

奨学金募集事業に関しましては、何卒御理解を賜り絶大なるご支援を賜ります様重ねてお願い申し上げます。

明柔会奨学金振込口座

富士銀行 お茶の水支店

普通預金 No.1615241 明奨会 姿節雄基金

 共同石油株式会社特約店

アスファルト・石油類総合販売

株式会社 男鹿興業社

代表取締役社長 国 安 均

本 社 秋田県男鹿市船川港船川字埋立地1-18-2
TEL (0185) 23-3293(代)

秋田営業所 秋田県秋田市檜山川口境13-7
TEL (0188) 35-3362



男鹿なまはげ給油所	男鹿市船川港船川字化世沢 178	(0185) 24-3292
鹿渡なまはげ給油所	山本郡琴丘町鹿渡字西小瀬川 69	(0185) 87-2316
千秋なまはげ給油所	秋田市千秋矢留町 2-43	(0188) 34-1736
牛島なまはげ給油所	秋田市仁井田栄町 1-31	(0188) 39-2316
広面なまはげステーション	秋田市広面字谷地冲 22-11	(0188) 32-7633

ステーキ & シーフード「パンフ」
秋田市山王 1丁目 6-7 / 渋ビル 2F (0188) 62-7800

真心サービスで社員一同
心からお待ちしております。

ゆる文の面を、合宿生活を通して学ぶ。
そのためのステップということである。
合宿所が単なる宿泊所であつてはなら
ないことは言を待たない。
その意義を考慮し、委員たちが時間
をかけてとりまとめた諸事項の詳細を
掲載した。是非、目を通していただき
たい。

委員会は、合宿所生活を経験し、現
在の学生気質に十分通じている若手の
OBを中心には、学生委員も入つて構成
されている。若手が社会人となつて学
んだみずみずしい社会体験が、これか
らの指導運営に生かされるものと期待
している。
おりしも、重大な刑事案件を起こし



編集後記

山内鉄生君をキ
ヤツブとする合宿
所の運営管理に関
わる委員会が昨年
年末に発足した。

た某大学、有名部の廃部が報じられた。
悲痛という他はない。

(K)

海産物問屋

ししゃも製造卸



ちりめん

煮 干

塩 乾 魚 

代表取締役 山崎昌徳 S24商卒
宇和島市中沢町1丁目2 電話(0895)25-1616(代)

明 柔 年二回発行
平成十二年二月 発行
編集者 神田和
発行人 神田和
発行所 明治大学体育会柔道部明柔会
東京都千代田区神田駿河台一
明治大学体育会柔道部明柔会
有限公司 渡辺欣勝堂
東京都千代田区神田駿河台一
明治大学体育会柔道部明柔会
・〇三一三二九一四八八九
・〇三一三二六二一四六三五
・〇三一三九六七一九三三七

日本工業規格表示許可工場

宮崎生コン株式会社

代表取締役 宮崎照満
(昭和44年度卒)

本社／熊本県八代市郡築一番町213
TEL 0965-37-0224



**MEIJI UNV. JUDO CLUB
PERIODICALS**