

日本大学体育会体操部部誌

櫻 樹

第
二
号

桜 樹

このことばの意味は、部員諸君が常に学生を中心として、リーダーシップを忘れず、豊かな学園生活と部生活との創造を願って、前体操部部長秋葉安太郎先生が名付けられ、さらに自ら題字をお書きになったものである。

櫻

樹

(お
お
じ
ゆ)

才

二

号

日本大学体育会体操部



水
二
号

日本大正...

目次

桜樹才二号に寄す	秋葉安太郎	1
人を得た体操部	平野平三	3
正月雑感	門脇春男	6
国際スポーツ大会を終えて	遠藤幸雄	9
きものときもち	門脇和子	13
フレツシユマンへのアドバイス	早田卓次	15
春よ来い	渋谷多喜	18
奮起せよ日大	磯部忠通	19
海外ニユース	ソ連「海外スポーツ」誌より	20
苦あれば楽あり	山中勝男	22
怪我とマネージャー	志賀正昌	22
海外だより	ロペール・パリアンテ	24
運動傷害のいろいろ		25
動物園へ行つて見てごらん		29
中庭の花の美しい時	中島元	30
トランポリンの独りごと	小松武雄	30
どんぐりのコーチ	小栗郁郎	32
抱負	真島孝礼	34

今年の反省

掌の手柄

言語学専攻

ある小さな後悔

ふと夏休みのことが

試合前、一週間の練習法一考察

「ひざくせ」について

部生活

練習日記

近況報告

変な眠り

大学生活二ヶ月

合宿に参加して

ある日の日記から

怪我、ケガ、けが

大学体操へのスタート

雪と鉄棒

お耳拝借

昭和三十八年度成績

編集後記

卒論テーマ

鶴見 興人

平野 昌宏

梅崎 捷也

河原 正昭

川口 幸彦

田中 寿男

藤田 公一

吉川 公子

海谷 美代子

船木 政明

宮崎 節子

川口 亨

小柴 守夫

岩田 淳

橋口 泰武

山内 悟

桜樹 第二号に寄す

前体操部部长 秋葉 安太郎

昨年機関誌「桜樹」が本学体操部に植えつけられたが、立派に根づき、既に新しい枝を張り幾輪かの花もつけるようになった。まことに嬉しいことである。

遠藤幸雄君は既に世界一流の大選手となった。これについで、早田卓次助手、渋谷多喜助手の両君も、幾たびか海外諸国の大会に出場して入賞し、国際的選手としてその地歩を固めつゝあり、更に在学生の中から佐藤優子さん、下手真美子さんの二人がオリムピック候補選手或いは強化選手に選ばれたが、この日を夢みて体操部を創立した私にとってには言い知れない喜びであり、快哉を叫びたい気持であると共に、監督の門脇春男講師、遠藤幸雄、門脇和子両助手をはじめ、先輩や部員諸君が精進を重ね、体操部発展のために一致団結努力したための成果であることに思い到る時、深い感謝の気持を禁じ得ない。

私はかねがね、体操部ばかりでなく、新設した体育学科の術科面に対する施設の不備を心苦しく思っていたが、ようやくその時期が来て、今工事中の第二体育館の実現を見

ることができるようになった。これが竣工すれば、屋内の術科は殆んど間に合うようになり、不十分ながら、研究室、実験室、その他脱衣室、シャワー室などの附属施設もできる。従来よりは相当教育や研修の能率をあげられるものと期待している。

来年度も体操部を目ざして体育学科に入って来る新入生が沢山おると思うが、それまでには新体育館も完成する筈であり、外国のオリンピック選手も来て練習することになるであろうから、今から体操部の体制を整えると共に、清新の空気、フアイトの育成、技術の練磨向上に一段と努力せられ、桜樹の幹が太く高く延びますます枝も張り花の数も増すよう、より一層の精進と団結とを望んで已まない。

昭和三八・一二・二〇稿

人を得た体操部

体操部部长 平野 平三

いかに組織がよく、立派な部則をつくっても、人を得なければ、その部の発展をのぞむことはとうていできない。

わが体操部が創設以来短日月で、全国大学のビッグスリーにはいり、男女共に学生選手権者を出し、発展の一路を進んでいる理由はいろいろあるが、その一つに人を得たことが最大の原因であると思う。

まづ創設者が、すでに大正の初期（日本の体操競技がオリンピックに初参加したのが昭和七年）からの体操愛好者で、今日まで体操競技に深い関心を持ち続けてこられた秋葉先生である。先生は大学本部の常務理事、文理学部長と激職にありながらも体操部を創設し、常に世界的選手を育成しようという夢を捨てなかつた。私はその熱意に動かされて優秀な指導者を探し歩いた一人である。

丁度小野選手が卒業の年であつたので、教育大学に行き、当時の体育学部長本間先生に交渉して彼を迎えることとした。ところが彼が慶応大学に入学することになって、こ

の話はまとまらなかつた。

この時私の頭に浮んだのが、水泳部の村上監督のことである。彼は葉室主将時代のマナージャーであり、競泳における記録を残してはいないが、古橋、橋爪、古川、福島等の名選手を育てている。名コーチ必ずしも名選手であつたものとは限らない。要はそのスポーツに対する熱意の問題である。

そこでこの話を日本体操協会の近藤天氏のところに持ち込んだところ、流石は日本の体操競技を世界一にひきあげる原動力となつた近藤氏である。よしそれなら理工学部出身で教養はあり、学生時代体操部主将を勤めて統卒力あり、技術も優秀で監督として最も有能な人をと推薦してくれたのが、現監督の門脇春男氏である。

この部長、この監督の背後に文理学部事務局長原田先生の全面的な協力があり、施設用具を完備したので体操部の基盤は確立したのである。

続いてコーチとして、メルボルン・ローマの両オリンピックで活躍した曾我部和子さんとローマオリンピック優勝メンバーの一人であり、東京オリンピックの金メダル候補にあげられている遠藤幸雄氏の二人を迎え、更に今年から前年度の学生選手権者である早田、渋谷の両氏が加わり、いよいよ体操部の指導陣容は充実したわけである。

ここにおいて、オリンピック東京大会における遠藤氏の優勝、早田、渋谷両氏の入賞、学生選手諸君の活躍が期待されている時に秋葉部長に辞められたことは体操部にとって

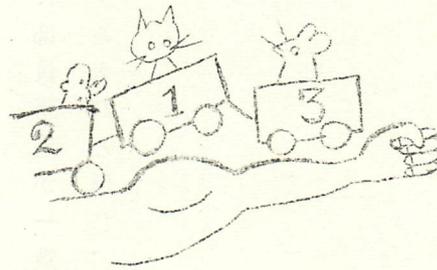
大きな捕手である。しかし秋葉部長の体操部を愛し、体操部の発展をのぞむ気持ちに変わりはない。ただ体育会の副会長として三十三の運動部全体を指導する立場上やむを得ず私にバトンを渡されたのである。私は体操競技の経験はないが、昭和三年の第一回日本学生陸上競技の選手権大会出場以来、その優勝を夢みて三十数年間微力をつくし、今年ようやくその夢を実現することができた。この経験を体操部に生かし、初代部長秋葉先生の夢を実現すべく努力を続け、人を得た体操部の一員としての責任を果たしたいと念じている。

監督、コーチを中心に部員諸君が一致協力し、研究努力を続ければ必ずこの夢は実現し、体操部は益々発展するものと信じ、部員諸君の一層の精進を希望する。

昭和三八・一二・二五

ーオリンピックは

やってきたー



監督 門 脇 春 男

近頃年の暮れになるとなんとなくなくなったのしくなつてくる。それは、この部誌「桜樹」が新しく号を重ねるといふことからきている。

現在の体操部の活動をふりかえってみる一つの

手がかりとして、またそれを先輩や後輩、現役、さらには明春進学するであろう新人、そして父兄に。さらには、日頃お世話になっている諸先生にありのままの部生活をお知らせできるこの雑誌が、部長先生をはじめ部員の御協力で完成されつつあるということだ。

さて、オリンピックということばに引張り廻されながら暮れた一九六三年であったが、いろいろと想い出の多い年だった。

久し振りでくつろいだ正月を、四国は高松の女房の実家ですごすことができたので、頭の体操という意味をかねて「桜樹」の原稿を書く。

新しい年を迎え、オリンピッククムードが益々たかまってきた。そこでいよいよ迫りきたスポーツの祭典、第十八回オリンピック大会が東京で開催されるその意義などについて考えてみた。

いろいろのことが挙げられるだろうが、つぎの四点にしぼった。

- 一、平和の裡に迎えることができそうだ。
- 二、東京で開催する。

一、 体操競技は、立派な成績が期待できる。

一、 運動競技施設と公共施設とがこれを機会によく作った。

私がまだ子供の頃、第十一回オリンピック大会の映画「民族の祭」「美の祭典」を観たが。この時は、子供心にも、早く走ったり、高く跳んだりするのを見て、なにか興奮するのをおぼえた。

古代ギリシャのオリンピアの遺跡で、凹面鏡を利用して灯した炬火（トーチ）は、ギリシャ乙女の手から半裸のたくましい若い男性走者に手渡され、野を越え、山を越え、谷を渡り、川を渡り一路ベルリンの会場へ運ばれた。

三段跳で十六米の世界新記録を出した田島直人氏、水しぶき上げ力泳した葉室、遊佐氏等の真黒な童顔。さらには、女子二〇〇米平泳の前畑秀子さん（現姓兵頭）の劇的な場面、すっかり興奮した名アナウンサー、故和田氏の「前畑ガンバレ、前畑ガンバレ」のアナウンス、……

以来二十八年経た今日でも私の脳に、耳にそし

て脳裏にはつきりと印されている。

最近にあつては、「世紀の祭典」は別の意味で感激した。丁度ローマ大会の終つた次の年の六月二十三日、新装なつた上野の東京文化会館で一般封切に先だつて皇太子御夫妻御来席のもとに観る機会に恵まれた。

永遠の都ローマでの第十七回大会は、歴史的な背景を生かし、世界の若人の躍動する筋肉を余すことなくカラー写真でとりまくつた迫力のもり上つた作品であつた。ローマ郊外の大競技場を埋めつくした十万におよぶ大観衆、大日章旗をかかげて歩む旗手の小野喬選手、白地に赤の縁どりした日本選手団のプレザークोट。さらには遺跡カラカラ浴場を利用した体操競技場での日本選手の勇姿。……

国際オリンピック委員会ができてから七十年。この間にあつて第十二回大会は東京に決定しておつたが、あの忌まわしい第二次大戦の口火となつた支那事変がはじまり、とうとうオリンピックは開催不能となつた。こんなことを思い起すに

第十二回大会を果せなかつた東京に、再びその機会を与えてくれた世界の信頼にこたえんがためにも立派に成功させ、世界の人々の期待に応えたいものである。

五輪の旗は世界の五つの大陸を象徴するとか、ヨーロッパ、北アメリカ、オーストラリアなどではすでにオリンピック大会が開催されおるが、アジアでは最初のオリンピック大会である。アジアでリーダーシップをとる日本で開催されることは意義のあることだ。

ブランドー・ジョージ会長が年頭のメッセージで「日本の国民は知性と実行力とに富み、勤勉である。アジアではじめてのオリンピックが東京で開催されることも、日本の国力の回復の一つのすばらしい現われといえる」と日本で開催される意義をのべていた。

つぎに私達のもつとも身近かな体操競技は、第十八回大会二十種目中では最も活躍が期待される種目である。過日の国際スポーツ大会で初めて採用された新ルールを、こんどのオリンピック大会

でも採用することになつてゐる。今迄よりもっと難かしい技を要求してゐるこのルールのもとで試合をすることは、日本選手は、いろいろと外国の選手のもののできない独創的な技を沢山もつてゐることからして大変有利である。ローマ大会、プラハーでの世界選手権大会に引続いて三度目の世界制覇をなし遂げることとなるだろう。勿論そのためには選手、役員、努力なくしてはできないことだ。われわれの仲間からもこの優勝に貢献するメンバーがなん人もは出場するだろうが、オリンピックの檣舞台で堂々と活躍することを想像するだけでもたのしい。

オリンピック関係の施設も都市計画の一環事業として急ピッチで完成しつつある。このような公共施設は立派にして後世に残すことは意義のあることだろう。

美しい国土、親切で礼儀正しい日本人。明るくオリンピッククムード、スポーツマンシップなどのみなきこの秋を思うと心はずむものがある。

部誌創刊号で秋葉前部長がのべられていた。

「来るべきオリンピック大会場に、へんぼんとひるがえる日章旗、そしてそのもとに立つわが部員の勇姿、これが私の画いている未来像である。しかも、この未来像への曙光は既に見えそめている。……」そのオリンピックがもう間近にやってきたのだ。

このようなことを考えながら新しい年を迎えた。生涯おそらく再び開催することのないこの東京大会をなんとしても成功させたいものである。

三九・一・四記

註、第十一回大会は一九三六年にベルリンで開催。

第十七回大会は一九六〇年にローマで開催。第七回大会は一九二〇年にアントワープで開催。

一八九四年六月二十三日に国際オリンピック委員会創立、この日を記念してオリンピックデーとよんでいる。

炬火（トーチ）は、一九三六年ベルリン大

会から使用される。

五輪旗は、一九二〇年アントワープ大会から使用される。

国際スポーツ大会を終えて

男子コーチ 遠藤幸雄

東京国際スポーツ大会は去る十月十一日新装なつた国立競技場で七万の大観衆をまえに小野選手の力強い宣誓によって開始された。今大会の参加選手は国内選手と国外選手とがあり、特にソ連はローマオリンピックの選手権者シャハリンを筆頭に、過去数回にわたり勝負をまじえた強者ばかりである。またユーゴスラビアのツェラール選手にしても、今年の欧州選手権者であり油断の許せない選手であった。彼等の自由問題は過去の試合を通じて大体の予想は立てられたが、規定問題につ

いてはスバルキアードのフィルムもなく、まったく未知数であった。したがって勝負はこの新しい規定問題をどの程度自分のものにしていくかというのと、新しい採点方法をどの程度理解しているかであった。

十月八日ソ連選手等と共に練習する機会をえた。久しぶりにみる彼等の技、新しい規定問題のさばき……わたくしは心臓の高鳴りを禁じえなかった。恐らく彼等にしても同様であったにちがいない。

以上のように互いにさぐりを入れての合同練習であったが、規定問題については鞍馬以外驚くこととはなかった。十月一二日いよいよ試合が開始され、一六日の決勝まで息もつまる激戦が展開された。次にその苦しかった五日間をふりかえり、わたくしが感じたままを徒手から順を追って記したいと思う。

一、徒手 種目別の決勝に残った選手がみな日本選手であったことは日本側の圧勝ともいえる。しかし規定問題については相当あられずりであり、

練習不足からくる後半のスタミナに欠点があったように思う。簡単なバランスにしても決して粗末にしてはいけない。徒手運動には姿勢保持まで味のある一連の動きが必要であり、自分の気持を演技を通して相手に理解させるまで練習を重ねなければいけない。

自由問題に関してはソ連選手もローマオリンピック以来日本的な要素をとり入れ、高度な転回運動内容もなかなか豊富で、着々その進歩をみせている。彼等がこまかい決めと味とを修得したときわれわれは泣きべそをかくことのないよう彼等にないものを求めなければならぬ。

二、鞍馬 鞍馬についてはどうも日本選手は外人に弱い。そして劣等感さえもっている。ツエーラー選手のそれを見るといよいよである。彼の規定問題のさばき、とくに終末動作はこれからの練習に大変結構なものであった。個人総合のタイトルを目指す日本選手は、今後その差を極めて僅なものにするためには相当の努力が必要である。
わたくしは幸いにも決勝に残ることができたが、

運悪なくツエラールのあとの試技順でみじめな思いをした。

しかしそれも途中であきらめの気持ちに変わり、かえって思い切りできたようにも思う。結果は終末動作のない演技に終る。平常の練習で相当の負荷をかけて鍛えないと試合時の思いもよらぬ体力の消耗に打ち勝てないことを再確認した種目であった。

日本選手の旋回には悪い意味での個性がありすぎるように思う。わたくしは鞍馬を握って以来苦しみ、いまとなって修正に必死になっている状態である。したがって鞍馬について初歩からの練習方法をもっと研究し統一したらどうであろうか。

三 吊輪 規定問題は案外やさしい種目構成だけに、やればできるといふ気持ちから一つ一つを粗末にした傾向がみられた。とくに日本選手には倒立の決めがあまく、全体の印象として落着きのないものになっている。揺れやすい二つの吊環での演技だけでもっとタイミングなどを考慮しなければならぬ。

自由問題ではスパルタキアードで九九五を出したというソ連のレオチエフ選手に注目した。彼は調子を出しきれずに終った。九九五の演技を是非再現してもらいたかったのはわたし一人だけだったろうか。

わたくしは昨年の世界選手権と何等変化のない、それ以下の技で自由問題を終えた。種目別競技では一発勝負のダブル宙返りを試み、それが成功して救われた感がある。したがって吊環に関して危険な橋を渡った幸運のメダルでもあったわけである。

四 跳馬 すばらしい跳躍は前半、後半ともにスケールの大きいものであるべきである。今回の規定問題では後半に重点をおき前半の印象をなくしている。勿論これについては直ちに反省させられたわけであるが、それにしてもわたくしが一位にならなければいけない理由はどこにあったらう。決勝の伸身跳にいたっては粗末の一語につきる。これは練習怠慢にあるわけで時間がなかつたという理由づけはできない。

また今回はじめての採点方法で種目別競技を行
ったが、その練習時間に一考を要するように思う。
踏切板の調整などで相当の時間がかかり、その上
二種目ともなれば五分間の練習時間で到底間に合
うはずがない。外人選手においても新しい技の披
露はなく低調な種目であった。

五、平行棒 楽な気持でやった自由問題に思わぬ
ミスがあった。時間的にどのくらいの誤差があっ
たのだろう。試合というものの難しさをつくづく
感じた。

過去外国選手に比べていつも秀れているという
評判を裏切り、そのタイトルを逃がしている。原
因は失敗にあるわけであるが、種目の構成など何
かがあるはずである。東京大会では是非日本人の
ものにしたい悲願の種目ともいえる。

六、鉄棒 さすがは小野選手という表現がびつた
りの種目であった。一方ソ連選手も豪快な技で応
酬し体操の花にふさわしくみごたえがあった。と
くにケルデメルチ選手の無限までの演技は実にす
ばらしく、鉄棒の名手ストロポフ選手の優美さと

対称的な動きを見せていた。

小野選手の座をおびやかすたくさんの日本選手
がいたとはいえ、彼等に徒手と同じように細かい
点にまで味を出されたなら、金メダルの扉の鍵を
紛失することになるかもしれない。去る六月のN
HK杯で大失敗して以来多少ノイローゼ気味だっ
たわたくしは新しい採点方法いっばいの線で自由
問題を終った。これとて昨年より内容がお粗末で
個人総合のタイトルをもつ者として心苦しい思い
である。

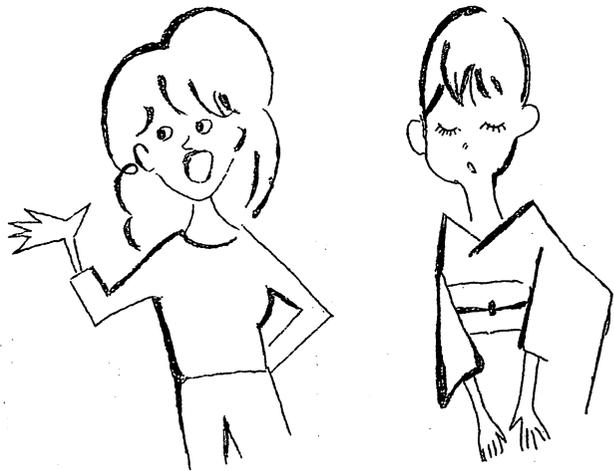
技への探求は単に種目をふやすことに止まらず、
いまできている技への極限を求め、残された貴重
な時間を大切に使用したいものである。

以上男子六種目について述べたが、今大会でソ
連選手、ツエラル選手にしても、互いに手のう
ちの一端を把握したわけですからソ連では本番ま
での方向づけが論議されていることと思う。新聞
ではソ連選手の不調を策略と書かれていたが、彼
等なりに一生懸命だったように思う。

結果的には日本選手が上位を独占はしたが、オ

リンピック大会では今回のようにすべて日本の審判というわけにいかないし、何よりも彼等の強さを忘れてはならない。メダルへの道は役員と選手の精進以外にありえない。正月は一日から練習をはじめめる。自信が持てたと思っていながら本番ではどうしようもなかった経験が過去にある。そんなことのないように今度こそは絶対的な自信をつけたい。そのための過程は自分との戦いだと思わず自分に勝ちたい。勝負はこれからである。

きものときもち



女子コーチ 門脇和子

自分の持っている洋服の中で、一番気に入っている洋服を着て出かけた一日。別段どういうこともなく心楽しい思いをする。

それと反対に、朝出掛けに大慌てとその辺にぶ

ら下っている洋服を着て出掛けると一日中ピツタリこなくて、もう少しましな恰好をしてくれはよかつた。前の晩にアイロンの一つでもかけておけばよかつたのに……と一日中氣になつて落ちつかない。

和服を着ると動きがゆつくりとなり、歩くときでもパツパツといきおいよくあるくわけにはゆかない。いわゆるおしとやかにシヤナリ、シヤナリとなつてしまう。

ストラックスをはいてセーターでも着れば動作も和服の時と違つて活発になる。別に意識してそうするのではないのだがそうなる。

練習の時でも、ダブダブのトレパンをはいた時とタイトの時では、やり始める前から氣持も体のしまり具合も違つているように思う。

またワンピースと称する試合用のユニフォームを着ると、肩ただけで腹筋のあたりがキュツとひきしまつて体の重心がぐつと上へあがつて来る。

ゴム底の布のシューズをはいた時はあまり足の線が出ないし、足首をのばさなくてもよいような

氣になつてしまう。

皮のシューズ、真新しく足にびつたりくついでくるようなのをはいた時は、自分ながら足が軽く、足の線が急によくなくなった様に思えたりする。ジャンプまで軽く、宙返りをしてもいつもよりうんと浮いて、マット、跳馬などぐつと調子があがつたりする。

なか実が本当によく出来ていれば着る物になんか左右されたりはしないのだろうが、そこは凡人の悲しさ、大抵の人は多かれ少なかれ影響される。試合は別として、練習時のスタイルは個性のある。もつとも自分の技がよく見えるようなスタイルで練習したらどうだろうか？

特に、練習をさぼりたいような時、スランプで困っている時、自分の一番好きな色の好きなスタイルの練習着を着て体育館に出ればどうだろう。

学生の頃、フイギユアスケートの練習を見た。練習だのに素敵な色の洋服を着て氷上に舞うごとに赤と白の短いスカートがひろがって、苦しい練習になごやかさと夢をそえていた。

フレッシュマンへのアドバイス

男子コーチ 早田 卓次

一年生の諸君はもうすぐ二年生になろうとしている。東京での暑い七、八月の苦しい練習や、二月の寒い冬のつらい練習を経てきた今日、諸君は梅の花咲き乱れる四月に日本大学へ入学した当時と現在とをあらゆる面での比較をしてみるのもいいことだと思う。

まず生活面での大きな変化、親のそばから離れて一人りで下宿し、炊事、洗濯、針仕事、買物まで自分でやらねばならなくなったこと。同じ道を修めんとする全国各地から集った優秀なる同輩、先輩と友情を結び得たこと。

練習場では以外ときびしい上級生、先輩。大所帯での合宿等々、すべての面で新しいものと対面し、そしてそれを自分なりに解決してきた。

今日は、二年生にもうすぐならんとしている諸

君、即ち新人から中堅へと脱皮しようとしている部員諸君へ私の日頃考えているトレーニングの一考察をのべアドバイスをしたい。

一、生活規則

諸君の中に、選手としてのきびしい生活の規則を守ることには苦痛を感じている人がおつたとしたら、それを取り除かねばならない。その一つに、スポーツ生活をやめることが一番てっとり早い。またスポーツ生活を続けたいと願う人は、どこにその無理があるかを検討してみる必要がある。

われわれの環境は、われわれにたえず影響をおよぼしている。中枢神経系統の条件反射作用がトレーニングによって定着させることができるから、トレーニングをすることを怠ったら、この条件反射はまったく無に近づく。例えば、定った時間にトレーニングをする習慣をもっている選手にあっては、その条件反射作用は時間をかければかける程発達してくる。そして、その練習時間が近づいてくると、力がみなぎり、身体を動したくなるだろう。それはその選手の中枢神経系統（わかりや

すくいって、運動神経とでもいうか)がすでにその練習に合うようになったからである。朝寝をする人は、朝寝の習慣がすでに身についている。また早起きの人は、なんの抵抗もなく自然に一定の時間に目が醒めてしまう。このようにこの定った事柄に身体全体が合ってしまったのである。

そこで諸君が選手生活をよりたのしく、強くおくりたかつたら、生活規則を確立し実行すべきである。

睡眠時間

学生生活をしている関係で朝八時半から授業のある諸君は、寝る時間は夜十一時頃から七時頃までが望ましい。起床と同時に軽い体操(ザリヤーツカ等)を実施。一〇〇分の授業、一〇分の休憩、授業、休憩という具合に頭腦的作業をして本練習に入るのだから、睡眠時間もこの程度が一番いい。

練習時間

食事との関係もあるので一概に時間を決めるのは誤解をまねくおそれがあるが、昼食後三時間位経た三時頃から七時頃までが一番いいのではない

だろうか。(昼食を軽くすませるともっと早い時間からでもいい)夕食は練習終了後一時間、睡眠の一時間半、二時間位前が最も適当だ。入浴は、毎日すすめたいが、食事直後とか、きつい練習後すぐはさけた方がよい。また、ときたま長湯をして汗を十分にかくことも必要だろう。

三 食 事

よい効果をあげるためには、合理的な練習をしたり、生活規則をきちんと守る以外に、正しい食事をとることは必要なことである。

われわれの食事の量と質は、年令、性別、運動量、環境等によつてだいぶ違ってくるが、一日の必要カロリーは、四、〇〇〇〜五、〇〇〇カロリーである。ただ単に腹一杯になればいいという考え方はさけるべきだ。また値段の高いものを喰べたから栄養があると考えるのは愚なことである。たとえ目刺で食事をしたとしても、要はいかにそれを胃から腸から吸収するかにあると思う。しかし、日本人のように澱粉ばかりの食生活は持久力のある筋肉的の体はつくれない。われわれに一番

必要な瞬発力と耐久力とは期待できない。

血や肉や骨をつくるのは、蛋白質であり、カルシウムである。日本人の栄養の欠点は脂肪のとり方の不足があげられるが、われわれはもつともつと牛乳とかバター、チーズを多くする機会をもつと効果のあがるトレーニングができる。

胃の中に各種の食物のとどまっている時間

(・A・フルスタレフによる)

一〜二時間	水、茶、コーヒ、ココア、ミルク、スープ、半熟卵等
二〜三 "	ミルクとクリーム入りのコーヒとココア、ゆで卵、煮た魚、白パン等
三〜四 "	むした肉類、リンゴ、黒パン等
四〜五 "	焼いた肉類、豆のスープ、煮豆等

体調の整った状態で練習することが一番望ましいことはいうまでもない。食後、あるいはひどい空腹感をもった儘時間を重ねたところで、練習の効果という面から考えたら、その割に効果があがらないだろう。自分の体調を練習時間に合わせる

よう工夫すべきだ。

つぎに、のみ物であるが、これも規則を守る必要がある。どの乾きをかまんすべきではないが、どんな場合であつても一度に多量の水分を飲んではいけない。これは絶対に慎しむべきで、のどを潤す程度にとどむるのがよろしい。

また、糖分についても、疲れたからといって、一度に沢山のものをとる必要はない。一二〇〜一五〇グラム以上は摂取できないからである。

三、練習日記

スポーツを行う選手が、練習日記をつけないうことは、自分のさらに伸びようとしている能力の成長を止めているようなものだ。技が狂ったとき、体調のうまくいかないとき、新しい技を覚えるとき、指導するとき等々。この日記は、反省、計画のために絶対に必要なことでトレーニングの一部と考えるべきである。

四、健康管理

自分の身体は、自分が一番よく知ってなければならぬ。

この方法として、主観的な感覚（一般的な身体

の調子、気分、食欲、睡眠、練習に対する意欲等）

||できれば毎日起録をとった方がよい。||客観的

なデータ（体重、胸囲、身長、肺活量、背筋力、

走力、跳躍力、柔軟度脈博等）||年に二、三回位

データをとり比較をする。||などからして自分

の身体の状態を常に知っておることが必要である。

疲労とか、痛みとかの初期的な自覚の記録は、

大事にいたるのを未然に防ぐことにもなる。われ

われは怪我をしたらおしまいである、怪我をしな

いよう細心の注意を払わねばならない。

以上、練習に対する生活規則、睡眠、休息、食

物、健康管理等について述べたが、新人の諸君は、

スポーツマンとしての誇りをもって、これらを実

践する義務があるだろう。

諸君は、入学した当時に比べて実に遅しく、強

く成長している。このまま「なにくそ」という負

けん気で二、三、四年と年数をかけると、オリン

ピックの選手になることも決して夢ではないだろ

自信をもって練習に励むことを望む。

春よ来い

女子コーチ 渋谷多喜

今、私がついている大きな悩みは、オリンピッ

クに出場するとか、いいものを身につけたいとか、

ぐっすり眠りたいとかいうことではなく、一日一

日の練習がなんの苦もなくできたらどんなに倅せ

であろうか、ということである。というのは、今

膝を痛めているので思うように練習ができないか

らである。

一昨年の秋、ヨーロッパ遠征中に痛めたのがい

まだに全快していない。特に寒い時は三日と続け

て練習ができない位である。しかし暖くなるとそ

うたいして痛みは感じない原ら夏から秋にかけて

は割合調子よく練習や試合ができる。そこで普段

している。この保温の仕方にもいろいろあるだろうが、私の場合は、痛む部分の保護、保温は勿論であるが、とにかく身体全体を冷さないことに注意している。食物においても、脂肪分を沢山含むバター、チーズ等を主とした献立を作りながら、できるだけ練習のしやすいような状態をつくることに注意している。

調子のよい時は、自分ではもうこの辺で練習量のセーブをしておかなければ、と思いつながらついで、練習が終つたあと、痛む膝の手当をしながら、明日は練習量をオーバーしないようにしようと思う。

練習が終つて考えてみれば、なにも膝を使うものばかりをムキになってやらなくても、膝を全然使はないでもやれる種目もあるのにも思う。このような種目をえらび、もつと無理のない練習計画をたて暖かくなつたら調子をあげてゆきたい。

この寒い冬は、細心の注意を払ってトレーニングをし、一日も早く暖かい春のくるのを待ちわびている。

奮起せよ 日大

全日本学生体操競技連盟

副幹長 磯部 忠通

オリンピックに参加し優勝することが最高の目標であるならば、学生体操競技の最高目標はインカレにおいて優勝することであろう。スポーツを行つてゐる人は、誰れしものがこの優勝を一度は経験したいと願うだろう。

日本大学に体操部が創立されてから早や七年の才月は経た。諸君はこの優勝という目標に向つて日夜練習に励み、努力してきたことであろう。過去をふりかえつてみるに、常にあと一歩といふところで優勝を逃がしている。実力は全く伯仲してゐるにもかかわらず、いつも僅差でやぶれている。いろいろの原因はあるが、要は、教育大、日体大を決定的に圧倒するだけの力が不足してゐることだ。レスリング会長八田氏は「判定で勝つな、フオールで勝て」と選手にはっぱをかけていると

か、とかくこの種の競技は、判定で勝負を決めるのだから、誰れがみても、強いといわれる試合をしなくては優勝できない。選手は力を養い相手をノックアウトをする気分でやらなければならぬ。

一方選手の演技を判定する審判員の構成にも一考を要する点がある。現在のインカにおいては、一つの試合をするのに最低三十二名の審判員が必要である。その三十二名中たった一人か二人より日大から審判員がでないことは、著しく競技をする上において選手に不利である点をあげたい。日体大、教大は両方で約八〇%の二十四、五名の審判員を出す、これは先輩達が審判員の資格を卒業と同時にとり、競技会があると大勢集まり、競技会に協力する結果、このような型となってあらわれるのである。日本大学のOB諸兄もお忙しいこととは思いますが、後輩のためにも、競技運営を円滑に行う上からも、何卒御協力を賜りたいと存じます。

伝統が浅いのによく頑張っているということばに甘えてはいけない。歴史で勝負をするのではな

い。実力の世界であることを自覚して、選手諸君も優勝を目標に懸命の努力をして欲しい。

他大学は、Aクラス進出の具体的目標を、「打倒日大」においておることは事実である。日大に勝つことによって優勝への足がかりを掴むのだといっている。

日本大学は、学生体操界の「目」である。日大はもつと強くなっては意味がない、体操界の現状をみつめ、日本の体操の将来のために、もつともつと努力をしなくてはならない。日大こそが体操界のバイオニアとならねばならぬのだ。奮起せよ諸君。

海外ニュース

ソ連「海外スポーツ」誌より

日本のスポーツ界にとっては、東京国際スポーツ大会は真の意味のオリンピック・リハーサルで

あり、ソ連スポーツ界にとっても東京大会の強敵のひとつである日本チームの性格を客観的に、また全面的に知る上によい機会を与えられたのである。

「如何なる条件のもとに東京大会が行われるか？」ということは、われわれをはじめとして、外国の役員、選手が最も関心をもっていることだ。

競技場、宿舍、食事等はよく準備されていたが、インフォメーション・サービスと輸送の問題は相当の不評をかっていた。日本側は、欠陥の批判に対しては良心的に耳をかたむけ、残った一年で全力を尽して東京大会を立派に運営すると誓っていた。

競技自体をみると、体操競技はおもしろかった。日本側は全日本選手権を兼ねて東京国際スポーツ大会を運営した関係上、日本選手は十月上旬にベスト・コンディションにもつてゆくよう選手をトレーニングしていた。しかし、ヨーロッパ諸国の選手は、すでにシーズン・オフになっていたため、調子は下り坂であった。

男子総合では日本チームは楽勝した。日本選手は上位六位を独占した。種目別でもかなり好成績をあげてたが、総合ほどの圧勝ではなかった。いずれにしても日本は、金メダルの独占を狙っていることは確かだ。数千人の同胞の声援を受けて日本男子チームは実力を倍加するだろう。メルボルン、ローマとつづいてソ連の最大の強敵である。女子の部では、日本チームは幾分進歩の跡は認められるが、ソ連をはじめとするチェコ、ハンガリーのヨーロッパ選手を相手に対等に試合をするまでには相当の日時を要するだろう。



苦あれば楽あり

主将 山中勝男

体操を始めたのが高校一年の時、それからすでに七年、私自身あきずによくやったものと感じております。

それは体操という名のスポーツの魅力に引かれ、ただ好きというより愛していたからこそである。その証拠にこの七年間というもの自分からさぼりたくてさぼったことは一度もありません。そしてこの間楽しかったことや苦しかったこと等いろいろあつたがしかし今に思えば苦しかったことの方が不思議に楽しい思い出としてよく覚えております。ここで現役の皆さんに一言いいたいことは、現役の間には苦しいことや悲しいことが多々あると思います、それを苦しいから手を抜くことは決してしてほしくない。やがては自分のためになるのですから。

私も来年四月からは社会に出る一年生です。今度は社会の苦しさを味わい体操同様その仕事を愛し一生懸命頑張ります。

怪我とマネジャー

総務 志賀正昌

総務の任務について以来、現在に至るまで部内における事故が数えて十件。その他細かい怪我を述べたらきりが無い。練習中に起った怪我。自身の不注意から起きた怪我。部の関係の仕事で忙がしい、この他にこの突発的な事故が起る。怪我人が続出しては、何を先に手がけていいか見当がつかない場合もある。だからこれまでに、何回と総務の任務を辞退させてもらいたい時もあった。「又、誰か怪我したか？」そう考えただけで目の前は恐怖よりも、自分が怪我人に対し責められて

いるみたいだ。自分に何か責任があるのではないのか。と思ひ、考え込んでしまふ時も度々ある。寝られない時もあり、ひどい時は一週間も睡眠がとれない事もある。不吉な事だがまだまだ起きそうな気もする。あるいは自分に災難がふり落ちてくるかも知れない。

これがマネジャーの仕事であるのか？ いやかならずしもそうではない。楽しみも悲しみもある。時には頭にくる時もある。とにかく怪我されるのが一番恐い。部員の中には怪我をするとすぐ「金がかかるでしょう？」などと云う部員がいる。金がかかるのは当り前だ。それだけに、このような事をいう部員に腹がたつて仕方がない。

ふりかえてみると、

一、春季合宿（豊橋市）において赤痢事件。

合宿参加人員六十五名（隔離者二十名。その他下痢状態者三十名）。私も隔離された一人としてよい経験にもなつた。一生涯忘れないだろう。

だが、それでいいのか。体操部創立以来このような不名誉な事件を引き起し申し訳がないで

はないか。突発的な事故でもあり、仕方ないと思われるが、もうすこし、各人、衛生面に気をつけよう。

一、第二回、日・ソ対抗戦（ソ連）に於いて、早田・渋谷両当時主将（現在文理学部教員）が、共に膝の骨折と靱帯の負傷。

一、牧田昭房がトランポリンに於いての腰椎捻挫。
一、大間敷が鉄棒に於いてカット降りの際に腰椎を負傷す。

一、諸岡嘉春の関東インカレ候補試技会に於いての右アキレス腱断裂。

一、影山真一の関東インカレ候補試技会に於いての左腕脱臼。

一、朝倉輝正（当時一年）の二回宙返りで頸骨を折り死亡す。

一、広島に於いての（全日本学生体操競技選手権大会）食中毒。

このように部関係だけでも数多いのである。事故は突発的に起きる場合もあるが、自分自身の責任にもあるのではないのか。どうしたら怪我の防

止に努められるか。これ以上起こさないよう一人一人自分にいい聞かせ十分反省しようではないか。このようなことが今後のわれわれ体操部員の課題である。

最後に門腕監督が常に口癖に云っているように「怪我したら負けだ」と。

日本大学体育会体操部創立以来七年目。私が総務を引き受けた今回が一番、怪我の数多い年であろう。私の課題は何か因縁があるかのように「怪我とマネジャー」が私の時代で終るように。



海外だより

ロベール・パリアンテ

日本では、体操はまだ本当にポピュラーなものとはなっていない。ヘルシンキ・オリンピック大会以後、このスポーツが近藤天氏の推進と共に発展した。体操の有する層は特に小野喬に心酔した若い学生たちである。

年と共に日本選手の水準は、ソビエト選手と同程度にまで上がり、今では完全に抜いたようだ。今日では、日本の体操の優秀性については異論の余地がない。世間では、体操競技は日本の発明によるもの、とさえ思われているようだ。日本男子の性質は、いろいろの体操、特に床上運動（徒手体操）に対しては完全に適応している。この徒手での妙技は天賦のものである。

彼らの素質は、この身体と精神との訓練に順応している。この訓練では、身体の方が支配するか

それとも精神の方なのかは、完全に測り知ることはできない。高度な体操を行う場合、日本選手には剣道で感じられる如き、昔のサムライの美德が見受けられる。

日本体操界の二尖峰は、ベテランの小野と新人の遠藤である。この小野、遠藤の他に、三栗、鶴見、相原、山下、長沢、早田らがある。この長沢と早田は新人であり、日本チームに加わっていなかったが、その実力はオリンピック級である。小野、遠藤以外の八選手の他にも、若い優れた体操選手がいる。

以上の選手達の間で、一九六四年五月に、オリンピックのための選抜が行われるのであろう。日本選手がソビエトの体操選手に対して、決定的な勝利を得ようと思えば、いかなることもおろそかにしてはならない。



運動傷害のいろいろ

世の中から病気というものがなくなったらどんなに幸福であろうか。とは誰でもが考えることであるが、この理想はまだなかなか達せられない。そこでわれわれが現段階で望み得ることは病気にかからないということだろう。病気にかからないようにするのが病気の予防である。しかしいくら予防に努めても病気におかされる場合が少なくない。

有名なことばに、「身体髪膚（はつぷ）これ父母に受く、あえて毀傷せざるは孝の始めなり」ということばがあるが、ケガしたり病気になったりすることによって親を心配させることとなり、それはとりもなおさず親不孝というもので、孝行とは、自分の体を大切にして親に心配をかけないことがその第一歩だといっているのである。各人自身の健

健康管理は、自分のためばかりではなく、親、兄弟、同僚のためにも大切なことである。ここで孝行論をのべるつもりはないが、われわれスポーツマンがケガや病気をしないことはとりもなをさず自分のためにも大切なことだ。

われわれにケガがないとどれだけ倅せなことで、技術の向上もらくになり、楽しいスポーツライフを送ることができる。

改めて自分の健康管理ということが本当に大切なことを痛感する。しかし現実はそのはいかない、常にケガというものと対面し意識しながらプレーをせざるを得ない。ケガをしないことに努力を払うことはスポーツマンに課せられた大きな課題ともいえよう。

前号で述べた「腰痛」「アキレス腱切断」はわれわれ体操選手にとっては致命的な運動傷害である。これらの傷害をさけるためにも十分なウォーミングアップを必要とすることは勿論であるが、それ以前のもっと大切なことがある。その一つは体温の上昇をウォーミングアップの第一段階とす

ると、第二段階にあたる全生体ならびに系統の活動力の反射動作をしやすくする調整矯正の運動が大切である。体操選手の各関節部の準備運動、所定の器械での諸動作はこれである。新しく、ある技を覚えるため、練習上の発展段階過程における筋肉、腱、関節等、その技をマスターするために必要な各部の調整、補強、矯正と、いま一つは、疲労の回復ということを絶えず念頭におかねばならないということである。

手 首 痛

最近、体操選手にあって新しい運動傷害として「手首痛」がある。この原因についてもっと真剣に調べ、未然に防げるものであったら防ぐようにせねばならない。

かつて鉄棒運動のデスロケーションが、鉄棒運動の種目構成上、欠くことのできない技としてこぞって練習をしたときにおきた「肩痛」。跳馬運動において低踏切板を使用していた時は「膝痛」、タンプリングが徒手体操の中へ急速にとり入れら

れた時の「アキレス腱切断」。さらには、腰、膝を伸ばして着地するのが流行しだした時、捻り技が急激に取入れられた時の「腰痛」等の運動傷害は全て新しいテクニクをマスターしようとする過程において起っている。

この「手首痛」のおこる原因について考えてみるに、鞍馬で手首をねじる運動が多くなってきていることと、とくに最近では、ロイター式低踏切板を使用するようになってから多くなっていることに注意したい。以前のものに比して弾力のあるこのロイター式低踏切板の使用は、当然跳馬運動の考え方を変した。それは第一飛躍と第二飛躍との接続点、即ち馬上への着手時の手首の受ける瞬間的な衝撃は、いままでの低踏切板を使用していたときとは比べものにならない程大きな力となり、当然手首、肘関節や肩に負担がかかってくるはずである。しかし、肘関係や肩は腕の筋肉等によって衝撃はある程度やわらげられるのでこの部分は大きく痛めないで済むが、手首はまともにこの力を受け止め、強くはね返さねばならない。ここに

「手首痛」の起る原因がある。

跳馬は、「跳越しは、両手を馬上に置いて行わなければならぬ。」と女子体操競技採点規則第十五条にうたわれており、両肘を曲げたら減点されるので腕は必ず伸ばさねばならない。肘を曲げて手首への衝撃を柔げることも競技の性質上可能ではない。この他に、われわれは練習時において両手を使用しないで体操をすることが不可能であるから手首を必要以上に使用せざるを得ない。こんなところにも「手首痛」のおこり得る原因がひそんでいる。

普通比較的痛めやすいのは、親指附近では母指伸筋で、ときとして総指伸筋も痛めることもある。最近特に多いのは手根靱帯や手掌腱筋を痛めることである。これは寒いときにその手首や指に急に力を加えた場合とか予期せざる余分の力が加わったときに痛めやすい。筋だけではなく舟状骨の骨折とか不完全骨折もあるのはこの部分の矯正、予備的な補強運動がたりないから起り易い、だから常に補強運動をやっておく必要がある。

疲労と休養

体や頭をつかって仕事をしたあとには必ず疲労がやってくる。

この「疲れ」がなかったらもつと仕事の能率も上るし、たのしくできるところだろうと思われ勝ちだが、ここでこの疲れがなかったらまともに生きてゆくことが難かしい。つまりこの「疲れ」という警告反応があるから正常に生きてゆかれるのである。丁度私達が体操をやり始めて間もなく経験する、掌のマメ、皮がむけたりすることも警告反応である。これ以上鉄棒、吊輪をやることができなくなる、それをさらにやると体が参るぞという警告である。ものの節度としてこの疲労は大変意義がある。

スポーツを行うと体力の消耗に精神の疲労もともなり。このスポーツと疲労の關係は余り明確ではないが、これらの因果關係について無知であることは正常なスポーツ生活することを妨げ過勞

を誘い、疾病を招き健康を害す、即ち選手生活をよりよくするためには自分の健康管理をすることは大事なことである。

体操選手の場合、環境条件即ち気温、湿度、照度、器具の良否によってその疲労の発生のかたが大部異なってくる。いわゆる能率の上り方が違ってくる。また体操競技は他のスポーツよりは精神的な疲労は大変なもので、この両者を考えて選手生活をせねばならない。体力的な疲労だったらしばらく休養していると疲労物質（乳酸など）が血液で運ばれひとりになおってくるものだが、これと違って精神的な疲労は、ただじつとしているだけではなかなかおらない。これは頭の疲労は、疲れたという感覚を同時に鈍らせるので疲労が蓄積されてからでないといふ気がつかないからである。それに筋肉運動の疲労は、脈のうち方が速くなり血液の循環がよくなるのだが、精神的疲労は脳そのものをかなり使っても脈はそれほど速くならないので、脳にたまつた疲労物質はとれにくい。したがって頭の仕事をして飽きたときには、一寸

気分転換に窓をあけるとかトイレに行くとかして
身体を動かしたり、深呼吸をするなど全身の血液
の循環をよくさせることが大切である。

つぎに休養について考えると、漱石の「吾輩は
猫である」の一節に

休養は万物の爰天（空、天）から要求して

然るべき権利である。此世に生息すべき義務
を有し、しんど活動する者は、生息の義務を果す為

に休養を得ねばならぬ。……」

とあり眠った。猫自身も休養の必要性を説いてい
る。疲労の回復には休養は絶対に必要なことであ
る。心身の休養こそ最も大切なことである。この
一番効果的な方法は睡眠より他はない、深い安眠
（時間の長短ではない）によって消耗した心身の
疲れを回復することがなにより大切な休養法であ
る。健康な睡眠こそ能率的な心身を生むものとい
える。いかなる栄養のあるものをたべようが、あ
るいは飲もうがこの睡眠に勝るものはない。

しかしここで注意したいことは、スポーツマン
の休養のとりすぎは禁物である。運動をする気力、

能力を失ふることとなる。すべからく「すぎたる
はおよばざるがごとし」で必要に応じて適度に
と
る計画的な生活方法を考えるべきである。

三八・一二・二〇

動物園へ行つて見てごらん

お年頃の皆さんに動物園へ行つて見てごらん、
なんていつてもピンとこないワ、といわれればそ
れまでの話。

ある秋の昼下り、当年一才六ヶ月の息子のお供
をしてある動物園へ行つたと思召せ、動物園では、
象だ、キリンだ、カバだと結構おもしろく童心に
かえつてしばらく見て歩いていた。「猿ヶ島」の
前まで来た時、枝から枝へとび移る小猿遠を見て、
いとも身の軽いのにいささか羨望の感を覚えなが
らしばらく立止つて見ることにした。その身の軽
い猿群の中でも特に身軽な小猿がいた、どこが他
の猿どもと異なるのかと観察したら、ジャンプをす
るときの腕のひきあげがいいのである。

わが女子選手達が跳馬の時に、やれ助走が弱い
の、腕のひき上げが足りないの、方向が要いのと
さんさんしぼられているが、この動物園へきて、
跳躍時の腕のひきあげ方、方向の理想を猿ヶ島の
小猿に発見したのである。

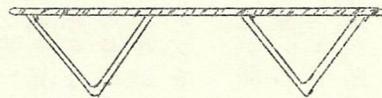
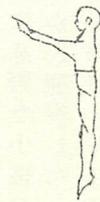
中庭の花の美しい時

四年 中島 元

夕方、練習が終つて中庭にでてみると、昼にみることのできない美しい草花がある。この美しさを感じる時は一日の中で一番たのしいときだ。特に新しい技とか、自分で満足のゆく練習ができたときは美しく感じ、一つ一つの花びらや葉に頬を寄せ、「今日はこれができたんだぞ」と知らせてやりたい。

体操部に入って四年、ふりかえてみるとあれもこれもと、やりたいこと、気懸りなことは沢山あつたが、とにかく元気で皆さんと仲良く部生活ができた。一流選手にはなれなかつたけれども、誰れにも敗れない充実した部生活をしたつもりだ。誰れよりも多く美しく花みる機会が多く持てた。本当に倅せな四年間であつた。みんなも自分に納得のゆく練習をして一人でも多く庭に咲く草花の

よさを味わつて下さい。



トランポリンの独りごと

四年 小松 武雄

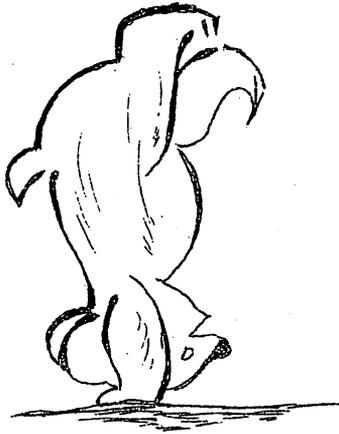
わたしの名前はトランポリン。わたしの先祖はフランスで生れ、アメリカで育てられたが、わたしはアメリカ生れで去年日本にやってきた。いつもは三つに折りたたまれて体育館の隅に置かれてゐる。普段は誰かに似ておとなしいのであるが、活動的な客が来ると陽気になつてはしゃぐのがわ

たしの性質である。わたしを訪ねてくる人はいろいろいるが、トランポリンの跳躍運動・水泳の跳込み練習・体操の空中転回練習・各種運動競技の基礎トレーニング・一般レクリエーション等としてやってくる他に、時々女性が全身美容の為にやってくる。こんな時は大いに歓迎してはりきってしまう。また小さな子供もくることもある、わたしは相当にもてる性質がある。わたしは器械体操の中で他の器械にはないような強い力をもっている。例えば演技者が1の力を加えたとすると2倍又は3倍の力を彼等に返す。従ってタンブリングでは問題にならないジャンプができる。わたしを訪ねてくる人の中にはこの超ジャンプに魅力を感じて来る者もいる。それに着地が両足は勿論のと腹・背・膝・腰のどこでもできることがわたしに興味を感じる理由らしい。ただし顔面着陸だけはやめてくれ！

このわたしと気が合えばまるで月旅行でもしているかのようにダイナミックな技を行なうことができる。しかし全部が全部気の合う客ではない。

少しでも気に入らないとヘンを曲げてしまうのがわたしの欠点である。ジャンプ力をなくすのはまだ良い方で時には粹外に放り出すこともある。このようにわたしは大変好き嫌いが激しい。だから諸君は好かれるように努力しなければいけない。わたしに好かれるか否かはニュートンの運動の第三法則を固く守らねばならない。諸君の力の作用に半分は責任がある。従って変に力の方向を加える人には遠慮なしに反抗する。そこでわたしの上に乗る時は補助員が必要となる。わたしの為に怪我などされては申し訳ないし、こちらも迷惑である。体育館に入るとすぐわたしの所に来る者がいるが、トランポリンも一つのスポーツである。準備運動特に足首の運動を念入りしてもらいたいね。又基礎が大切なことは他のスポーツと同じである。基礎運動ができないのに高度な技を行なうのは非常に危険でありわたし自身冷汗をかく。基礎ができたらそれを応用して技を高める。基礎運動とはどこからどこまでとはつきり区別できるものではないし、各人の能力に応じて種目も異なる

と思う。ただなんとなくとか、どうにでもなれという考えで練習してはいけなと思う。いつも自分の行なう技の像を頭に描き研究しながら行なうべきである。最後にわたしを大切に取扱ってくれ。特に二人で可愛がるのは困る、いつかは壊れるといえはそれまでである。しかし壊れたらわたしはどうすれば良いんだ。それこそ「こまっちゃやう小松ちゃん」である。



どんぐりコーチ

四年 小栗 郁郎

大学生活三年目のとある日、監督からコーチをしないかと言われ軽い気持ちで承知した。しかし女子と聞いて尻込みもしたが承知した以上やりぬく決心をした。

コーチを呼ぶくらいだからと内心そんな気持ちで行った。そして練習を見て驚ろいた、部とは名ばかりで技どころか倒立すら満足に立てない、一瞬我をわすれたくらいだ。

顧問は一ヶ月後にひかえた試合に出すとの話し、そして私に与えられた期間は試合までの三十日間しかも私自身大学の合宿へ参加しなくてはならなかった。実際には二十余日という短期間にいかに四種目がこなせるようになるか思案にくれた、そこで練習時間の内一時間を補強に使った、補強もなまやさしいものではなかった、泣く者続出それ

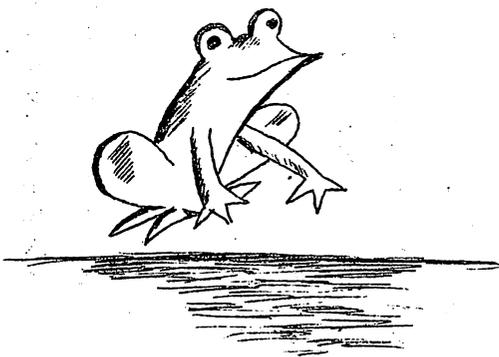
でもしほったものだ。

日一日と逞しさを増していく、十日にして規定種目をマスターしたものの数名、実に成長の早いのに驚いた。合宿も共に寝起し技に対しては納得のゆくまで練習をし研究をした、二十日間もたつと全員が規定種目をマスターするまでに成長した、そして三十日間が過ぎ暗れの試合に出場した、真新しいユニホームに白いネーム実に美しい姿だ、参加十三チーム、初出場の我がチームも緊張した試合場に姿を現わした。演技開始、弾丸のように跳んでくるすごい迫力、サルのようにしがみつく美しいバランスでリズムカルだそして白鳥が舞うがごとくにやさしい、実に素晴らしい、コーチの喜びもここにある、だれにもうばうことの出来ない宝物でもある。素人の彼女らがここまで努力したことに私は涙の出るほどうれしく胸が詰まった、そしてここで得たもう一つは彼らには限界がないことだ、しほればしほるほど味を出し円熟していく、そして名が世界に轟ろくのである、コーチは派手ではないしかし実にすばらしい経歴をしなく

てはわからない思いがあるのだ。

彼らはこれによって体操というものの味を少しなりとも味わったようだ、そして体操に対する情熱も……

彼らには私にも限らない喜びと愛情とを与えてくれた、これからも若鮎のごとく活躍することだろう。



抱負

新主将 真島孝礼

私が体操をやり始めたのは中学二年の時だった。当時何の目的もなく入った私は、中学、高校と別に体操で生きようとは思ってもしなかったし、そういう意味からも何の気苦労もなく、のびのびとやっつけてられたわけであるが、こんにちの考えでは「私には、体操というものだけしかない。」と思っている。時々、こんな事を考える。現在、体操を省いたら何が出来るか？ 何も出来ないではないか。単なる一学生という事だけであって、それよりも、もっと下だと思っている。そういう点からも体操というスポーツに魅力があり、私自身愛着し、離れられないのである。高校を卒業する際、実業学校である関係上、就職か進学かで大分私も迷った。しかし、私個人の考えとしては、今後も体操を続けたかったし、一応、先生、

先輩共相談した結果、やはり進学した方が良いという事で、私もそこではっきり、大学に入って体操をやるんだ。という意欲をいだいたものでした。その当時、高校の先生にこんな事を言われた事を今でも覚えています。

それは、大学の運動部は高校と違って、なまやさしいものではない。今の実力では、とうていおぼつかない。これからは、お前が上達するか、それとも脱落するかは努力次第だ。まずレギュラーになる事を目標にして頑張れ。と言われた事です。

その話を聞いて、「私もレギュラーになる」という事を目標にしてこの日大に入ったわけでありますが、やはり言われた通り大学というところは大変層が厚く、七、八十名の部員の中から、たったの六名に入るのには並大底の事ではなかった。しかし、いつもその事を頭に入れ、一年の頃は良く頑張ったと思う。

そうした事が今になって役立ったと思う。又高校の先生にも言われていなかったら、別の意

味で変わっていた事だろう。

二年のインカレからどうにかレギュラーになれましたが、これも監督、コーチ他、先輩の御指導があったからこそで、ここでこのページを借りて感謝致します。

今年の反省

新総務 鶴 見 興 人

昭和三十八年度は、実にいろいろなことがあった。特に春季合宿時における四十名にも及ぶ急性腸炎事件は大きな不祥事であり深い反省をしなくてはならない。

春季合宿は、三月二十七日から八日間、豊橋市体育館で新入生を含め総勢六十余名という大世帯で行なったが、合宿半ばに半数以上が胃腸をこわし途中で練習を打ち上げなければならなかった。これは合宿がようやく軌道に乗って来たところだけに残念であった。

五月五日、教育大に於いて開かれた新人戦は春季合宿の不成巧をどこまで取戻しているか全く不安であったが、新入生がキビキビした演技を行ない結局男女個人総合を独占、種目別でも四種目に

優勝という成績を残したのである。この試合はインカレ開始だったのでインカレで優勝をねらう他校には春の事件の直後だっただけに驚異であったに違いない。六月三十日、関東インカレが横浜で開催された。これは直接全日本インカレにつながる試合であり、本学は、昨年のメンパーから三人を送り出しているため、その穴をうめてどのような戦いかという大事な試合でもあった。最初の種目が比較的調子の出やすい跳馬だったので全員好調のうちには波に乗り平行棒、鉄棒と前半三種目を終えライバル教育大と互角に戦ったが、後半の徒手で思わぬエラーが続出しついに優勝をのがしてしまった。一方女子は、優勝をねらうべく着々と得点を重ねたが、二・一年生が主体のチームのためあと一歩という所が足らず日体大に僅差で優勝をうばわれてしまった。男女とも残念ながら優勝は出来なかったが、全日本インカレの目安がついた点では非常に有意義な大会であった。

全日本学生選手権が広島で行われるため男女レギュラー二十六名は、七月二十二日より岡山県営体育館で合宿を行なった。毎日うだるような暑さであったが熱意ある地元の後援もあって、監督はじめコーチ、選手が一丸となりインカレを目ざし技術の向上を図り、チーム融合を期しての効果の上った合宿であった。

七月二十九日よいよ試合が始まる。第一日を終り男女共まずまずの出来、自由問題での追込みが期待されたが試合を明日にひかえた三十日の夕方から全員腹痛をうったえ旅館は全く病院のようになつてしまつた。あとでわかつたことであるが食中毒だったのである。(他の大学も五、六枚やられたらしい)途中で棄権する訳にもいかず注射をうつて試合に臨んだが、天われに利せずまたしても教育大、日体大に大きくリードをゆるしてしまつた。女子も全く同じような状態であつたが、下手、佐藤両選手が良く頑張り個人総合優勝、三位を獲得したのがせめてもの慰めであつた。

以上のように今年には病気に悩まされたが、合宿での正規の食事以外の外食、間食等の暴飲暴食を慎しみ二度と再びこのようなことを起さないよう個人個人良く注意して欲しいものである。

最後にになりましたが、秋葉安太郎先生が大学のお仕事多忙のため体操部長をお辞めになられたことは大変淋しいことであつた。しかし、新部長として文理学部教授平野平三先生をお迎えし、部員一同団結し心気一転優勝を目標に頑張りたいと念願しております。

我輩は掌である

掌の手柄

三年 平野昌宏

その夜床の中で、私の主人は、桜樹の寄稿に余念がなかつた幾度も幾度も私の握りしめていたペンを原稿の上に投げ出しては何か思案に沈ずるのでした、しかしその夜はあまりうまい創作が浮かばぬままにただいたずらに時を過すばかりでしたと云うのも私がペンを取る回数を数える事によつても容易に知る事が出来る。ふと、床の外になげ出された私の上上げた時計はもう真夜中の一時を過ぎてゐる、思わぬ時の早さに感付いて、その時分になつて急に眠気が広がって来たのか、私の主人も「これは、いかん」と言いながら今迄書いた原稿を読み返えして、それからいつの間にかインクビンの中に置かれてゐるペンを紙面の上に投げ出すとインクビンに蓋をし、そしていつもの様

に私に充分なメンテナンスを施し床の中にもぐり込んだのです。それからどの位時間が経つたろうか、私は主人の大きな寝返りに目を醒ましたのです、そして私は床の外に投げ出されていたのです。その瞬間私は鋭い沈痛に襲われ、直ぐ後冷い液状ものがばらばらと私に振り掛つたのです。私は主人の大きな寝返りの為、先程紙面上にそのままになつていたペンを引かけてしまいペンについていたインクが私の顔に飛び散つたのです。私は早く主人が気がついて顔からインクを拭いてくれる事を願つたのですがそのまま眠っているばかりです、その為しばらくの間眠られぬままに時を過しておりました。

やがて私はただならぬ気配に気が付いたので、半開き戸が静かに開いたかと思つたとそこから顔を出して中を伺がつている者がいたので、そしてしばらく室の中の様子を探ぐつている様でしたが、主人のいびきを聞いたのか安心した様子で全身を主人の室の中に黒々と姿を現らわしたのです。

私の主人は大学生活に於いてはまだ一年生でした、それで高校卒業後精一杯に努力して育てあげた頭髪も今では大学生運動部員として新氣一転精進しなければと云う訳で先輩連に坊子頭にされたものでした。以前は私もずい分整髪の手伝ひしたのですが今ではそれに關しては全く手持ちぶさたといつた所です頭髪が伸びている時は全く必要無いものでしたが、彼が急に坊子頭になつたのと、彼特有の恥心が働きかけ帽子を求めたのです。そして主人はこれを毎日かささず学校へ、そして最初の頃は、ちよつと外へ使ひに行くとき、遊びに行くとき、更に風呂に行く時迄にもおよんだのです、たびたび学校へ行く時間になつて帽子がない事に氣付き、さんざん探し廻つた挙句休んだ事もある位です。

今主人の室に侵入した者はそうした主人の帽子との關係をよく知つていたのでした。氣心の知れた同宿人である事と私の主人の先輩である事をおかけ、彼は茶目氣の発揮と先輩らしい自己満足とを得る為、私の主人の帽子を一寸預かり主人の狼

狼を楽しもうとしたのです。

主人に感付かれる事なしに侵入に成功した彼は帽子を求めて目を光らせます。感付かれる事用心してかあまり歩き廻らずに目を四方八方へ目を移します、私は気が気ではありません、私の主人が目醒すのを一生懸命祈ったものです。

その中に目的物を見つけたのか私の方へ寄って来ました、私はただ夢中になり主人への知らせにあせりました、そして主人が私に力を与えてくれる事を祈るばかりです。

到々彼は机の上にある帽子に手をかけようと思いました。しかし帽子を取る瞬間彼は前に突伏したのです、いかなる場合にせよ自分が侵入者たる事を認めていたのか、早々に事を成す為に手先の事にだけ気をとられて、おそらく全神経を集中して、足先へは無の状態だったのでしよう、暗い室の中で何かにつまずいたのです、それでも流石が体礫マンらしく身のこなしの柔かいよろめきをすると言もなく私の上に彼の手を置いたのです。その時彼は思わぬ失敗に驚きそれも手の付い

た所は私の上でしたので思わず気が付いたかとはかりに観念の色さえ感じられたのですが、しかしあくまで熟睡している主人からは何んの力を加えられる事もなしに、みすみす彼に目的を果されてしまったのです。

さて次の日不思議な事が起ったのです。私の主人の頭にはちやんと帽子が乗っているではありませんか、同輩と共に登校しています、主人の室に侵入した先輩はたしかに帽子を持っていったしそれでは先輩が主人の狼狼に同情して出してくれたのか、同輩のものを借りたのか、いや違います、真正正銘の主人の帽子なのです。もし主人が同じ下宿に住んでいる者の中、誰かが持ち出したものと気付いても先輩が五人それに同輩が二人即ち容疑者が先輩五人同輩二人の七人になる訳で、あの時主人が熟睡していた事は私が証明出来ます。その者の顔を見なければ姿さえも見る事が出来なかつたはず、しかし私の主人は容易に無くなつた帽子を手に入れる事が出来たのです。それは私が主

人の寝返りの為に顔にペンを引掛けた事に解決のポイントがあつた訳でした。私があの時主人の力を与えてくれる事を祈りながらも与えてくれなかつた事に非常に悔みながらも必死の機転を施した事を後になつて自慢する思いです。

あの時私にはメンタムがぬられており、それにインクが飛び散りメンタムの上に乾きもせずそのままになつていたのでした、そしてあの時、主人の先輩の掌に完全なる侵入者たる印を付けていたのでした。



三年 梅崎捷也

大学日本の学生となつてゐる現在、高校時代と比較してみていると新人諸君始め皆んなが異なつた所を見つける事が多いが、その内体操部の中に入つていても又違つてゐる事、異なつてゐる事が多い。例えば言葉である。北は北海道から南は沖縄までその地方から出て来た人がそれぞれ好き勝手に自分の地方で使う言葉を乱発してゐるのを見ると大学という所がいかに大であるかをびっくりするほどである。と共にその地方地方の言葉にど

こもユーモアがある事を気がつくと思う。まず体操部は本当に北海道から沖縄までの人達が始まっているので話を聞いていても楽しい事で一ぱいである。小生も大学に入って上京しての失敗談を述べる。

ある雑貨店で東京でいりこほしの事を九州ではいりこほしというこれはどうしてこう違うか知らないけどもそれはそうとして店の前で大きな声で小生が「いりこほし、するとおばさんが出て来て不思議そうな顔をして「父ちゃん家にいりこほしというの、おいてますか？」と、そこのおやじさんが出て来て「さあどこに置いたかな」と捜し始めたのでこちらは目の前に「にほしはあるんだけどきつとまだ新しいのを出してくれるんだろうなんて思っ

なんてすか」そう聞かれた時、小生もがっかり、「おじさん、今何捜してたの」というと箱かなにかにいりこほしという名があるかないかを確かめていたそれで、新しいにほしを出してくれると思っていた小生がおかしくてしようがなかった。まあこんな事ではあるが、誰しも経験し得る事だと思ふ。地方地方にはそれぞれの言い方が違ったり、発音がおかしかったりするけども、それはそれで良いと思うが、郷に入らずんば郷にしたがえて、現在標準語とされてる、東京山ノ手の中流家庭の言葉を少しでも多くおぼえ話せる様になる事が将来の為に小生の様がある一つの失敗だけでもその一つの失敗もしなくても良いように東京弁というものになれると良いのではなからうか。又自分の郷里の言葉と東京弁を話せる事は特別言葉に於いて

気を使う事がなくなるから大変便利である。

その点体操部は東北弁、九州弁、四国弁、大阪弁……。を実際にきいて話しをする事ができるのでこれを全部話せる様になつたら言語学のある一点をマスターした様なものである、本当。つま

り我々は体操部に入ると同時に言語学を専攻して
いる様なものである。

最後に小生の研究した「もういいでしよう」を
いろいろのべる。「もういいべしや」「東北、も
うエエから」「もうよかろう」「九州、もうよ
かやんかー」その他いろいろ

この辺でごめんなんしよ。

ある小さな後悔

三年 河原正昭

私が小学校四年当時、担任の先生は女性であつたが、今から思えば張切った人であつた。この先生が体操の時間飛箱を出させクラス全員に飛ばせ
た。はじめは二段それから三段四段五段と高さを
順次上げて六段になると武石君と私だけが残りあ
との者は自信なく飛ばなかつた。そこで先生が河

原君は体が小さいのに良く飛べましたね、と誉め
られクラスの人達からも運動神経が発達してい
ると煽てられそこで私は大いに得意になつたのであ
る。それからは鉄棒、マットの外に相撲、ケンカ
等、種々のことを積極的に参加披露して他の者よ
り良い所を見せる為大部無理なことでも行動した。
また他の小学校四校との連合運動会において騎馬
戦大会杉並第六小学校の大将として選ばれいよ
よ暴れる事に自信を持つてしまつた。そして杉六
小の二番餓鬼大将と云う肩書を持つて卒業しその
頃先生方から将来の希望は？と聞かれ解らない
と答えると君は体操の先生に向いて居るかもしれ
ないねと云われ私も、解らないままにそうだ体操
の先生になら向くだろう幸い体操の先生に好感を
もつていたので体操の先生になつてやろうと頭か
ら決めつけてしまつた。中学は日大二中に入り中
学一、二年期はクラスの友人と暴れ廻りそれでは
物足りなく三年で体操部に入つた、当初はマット
でゴロゴロしているだけで、疲れ他の部員は地上
転回飛び込み前転、バック転、バック宙等、どん

どん練習して差が付いていたが私も好きな道なので日大二高一年になり皆の出来る技ほとんど出来る様になり練習も楽しいと思ふ様になった。しかし高一の中期肋膜炎癒着で約一年間練習を休み高二の中期からまたやり出した。休んでいた時暴れたくてしようがなかったが医者から止められていたので我慢し半年間の辛抱の末やっと許可が下りた。その我慢が一度に爆発し二年の中期から三年の初期までにクラブ内の者に引けは取らない様になった。この時役員改選で主将に選ばれ又部長が日体大出身の江崎先生だったので高三で日体大のB級の人達の合宿に只一人参加させられた。この合宿で自分も自信を付けクラブの者達も認めてくれた。しかし所詮「井の中の蛙」で日大二高の体操レベルが低いことを考えず得意になつていたのである。それに気付かず先生になる望みも小学校以来未だ持ち続けていたのである。そうかと云つて学科の勉強は殆どせず体操の先生になるには実技が出来ればそれで良いと思つていた、良く云つて単純だったのである。そして日大文理学部体育学科

に入学してからも器械体操部に入部し一年の時は練習をしない日が二日続くと体の調子が変わつた様で自宅内で倒立、腕立て、バック宙等をし唐紙を破つたことも度々あつた。二年の前期で漸く私も大学生になつたのだと自覚し始めた。この自覚と共にこれまでの自分の思考、行動を見直して私はこれから何をしようとしているのか？ その時々々の気持に左右されてなんと不安な長い時を暮して来たものだ。これではいけない。この大学二年の中期より三年の前期までに何んとかしなければと思いつつ現在に致つておる。私は望む、特に後輩諸君に、私と同じ様な気持を持つている者も何人かおると思う、勿論体操に精進するのは良いことであるが同じやるなら何んでも良いから目的を作り若いエネルギーを悔いなく発散させたなら後悔なぞと云うものは考えられず、楽しい思い出が残るのではないか。

ふと夏休みのことが

三年 川口 幸彦

外に立っている鉄棒。その鉄棒で私と先輩と二人で練習していた。時間など度外視であった。

鉄棒の立っている位置から十メートルも離れていただろうが、重量挙げの部員達の、ふとくて短い威勢のいい声が僕達のぐるりを取りまいてトリコにせずにはおかぬ無常な鉄棒もこの時ばかりは僕達同様、圧倒された観があった。

鉄棒よ、お前のその姿にも心があるのか、と。何時、いかなる時、状態にあつても鉄棒と名の付いている限り、冷たく強く感じられる。でも、冷たくって冷静感のある、しかも強そうな姿をしていても、人間様の器用さに掛ってしまおうものなら、静かに青い空を、或いは夕暮空のこちよい空を、みすましてゐる鉄棒も、この時ばかりは人間の奴隷と化しているのだ。鉄棒の冷酷さを征

服した者は、自分の五体を通して思う存分に、自由自在に操り、己れの能力に陶醉し、清い空気を胸一杯に吸うのだ。

冷酷そうに見える鉄棒の姿も一変してしまふのもこの瞬間なのだ。そんな事を考えながら練習していた。その内に監督さんが、向こうからやって来た。先輩に何やら話しをし、体育館の方へと姿を消した。ものの五分もしない内に、スコップ、ツルハンそしてホウキを無造作な持ち方をして、こちらへとやって来た。その姿は、練習着姿をした一年生達だった。おや女子もいるぞ。……みんなが集まった。先程監督さんが、先輩に指示したのはこのためか。と、先輩が彼らに指示した。十五人位もいたかなあ……、彼らが仕事を始めた。盛り上がっている土やジャリ石で無恰好な山を呈しているそのジャリ石をスコップで運び始めた。ツルハンで盛り上がっている土が掘り出された。当然僕達は練習を中止した。そして彼らの作業を始めた一挙一動に、じつと好奇の眼差しで、見ていた。

スコップで土を掘り投げ出された時、ジャリ石が、こきみよく投げ出され土面に音を立てたその音が、「ふと過ぎし夏休みのごとが」想い出されたのだ。一年生時の夏休みのごとが出来事、そして二年生時の夏休みのつらかったことが想い出された。

一年の夏休みの時は、兄の勤めている会社での、臨時日雇の名目で一昼夜の仕事であった。僕の次の兄貴も一緒にこの仕事をやった。朝出掛け次の朝に帰って来る仕事であった。勿論お金の方もよかった。千六百八十円也。

とても不安な毎日だった。とても苦しく、長く感じた毎日の連続だった。主に外船だった。鉄鋼関係の船なので馬鹿みたいで大きな船、船底だった。大スコップを持って暗い船底へと下りて、石炭とか粉炭、鉄鉱石、スクラップ等をスコップでモッコの中へ入れたり、針金でしばったり……

二年目の夏休みは、自分の住んでおる町で土方をやってみた。建物の基礎工事を主とした土方仕事だった。ここで感じたことは飾り気のない労働

に對して渾身の力を注ぎ、共に助け合つて働く美しい姿であった。その単純な動作の中に謙虚さが感ぜられ、共に楽しく仕事に従事し、自分を生かし、他人をも生かす、ここで働く土方の人達は立派な人達だった。……

砂を掘りかえしている部員の姿をみながらふと過ぎし夏休み中のごとが想い出された。

試合前、一週間の練習法一考察

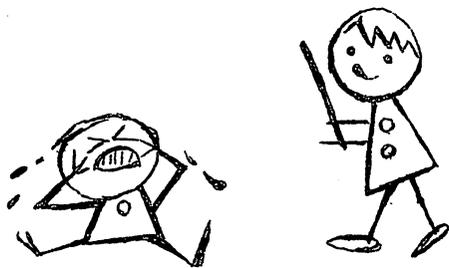
三年 田中 寿 男

試合に備えて、合宿、強化練習をするが、試合が近くなると、これに続いて調整練習に入るわけである。すなわち、シーズン・オフによつて得た筋力、持久力を強化練習や、合宿練習によりその種目に集中的に適合させるようにし、さらに試合前の一週間では、筋力、持久力を増すというよりむしろ、中枢神経の統制のもとによくコントロールし、身体運動の能率を高める様にしなければな

らない。しかし、この一週間は、それまでの練習によつて高められた身体活動のレベルが下ることのないようにし、この時期に強い練習をして疲労に陥ることは、大きな損失となる。その為には、一日の内の多くの時間を技術中心とした軽い種目や労作の練習にあて、一日の内の短時間は、強力を必要とする種目や労作の練習をし、その種目の技術を調整するとともに、高められたエネルギー水準（自分の身体のコンディション）を落さないように、努めるべきである。そして試合直前の一週間は、それまでの練習と異り、エネルギー消費水準の高いものから（強労作のもの）神経性調整の高いもの（軽労作によつて精神的安定をはかる）への移行を意図とした練習方法をとるべきである。この時期の注意すべきことは、この期間における練習にあまりに神経質にならず、食物について腹をこわす様な不消化なものは避け、また怪我をしないように充分注意して、エネルギー源をたくわえておくことが大切である。

以上の事は、御承知のことと思いが、以外と実

施されていない向きが多分にあり、どうしても、勝敗に対する考えが先に立つものであるが、やはり勝つ為には、それだけの自信と余裕がなければならぬと思う。それは、常日頃の練習もさることながら、試合前一週間の練習の如何も大切になつてくるのではないかと考えるものである。



「ひざくせ」について

昨秋、東京で開催された国際スポーツ大会では、外国優秀選手をまじえて試合を行ったのでいろいろの面で勉強になった。

私は平行棒の審判をやっていた関係上、他の種目をじっくりと見る機会はなかったが、平行棒で一番強く感じたことを一つ、

それはひざの伸ばし方の不十分な選手の多かつたことである。いわゆる「ひざくせ」の悪さである。

この大会でわが日本大学チームは、ソ連チームの後を追って試合を進めたが、有利な面もあつたが、反面この一流チームと比較対称して、「ひざくせ」の悪さは特に目立った。また日本の女子選手の中で、一流といわれる人選でさえ、「ひざくせ」のいい選手は残念なことには一人もいない。これまでの日本女子体操の指導、練習のあり方について一考も二考も要する問題点である。いろいろな難度の高い技術をマスターする以前に解決されなければならない問題であろう。

脚の長さとか、恰好においてはソ連選手とは比較にならないが、恰好が悪いからといって、使い方まで手を抜いてしまったのでは、ますますハンデイがつくというものである。

ひざがゆるむのが悪いのはわかっているのだがどうすればのびるのか、

それは、ひざをのばすように「くせ」をつけることである。膝をのばそうとして、やた

らに脚に力を強く入れてものびるものではないし、演技中にこのようなことをしていたのでは、全体の動きは固いものとなってしまふだろう。しからばどうしたらいいか、

腹筋を幾分しめ加減にして、のびした脚をさらに遠くへのばすようにする。

ちよつと試してみても下さい。腹筋をしめてのびした脚をさらに遠くへのばす、その、その時に上半身、特に肩に力が入っていませんか？ 肩の力は抜いて下さい。脚のしめが腹筋のところまでそれ以上うえにひびかぬように。そして脚をぐつと遠くへのびした姿勢のまま少なくとも一分間は同じ状態で保っておられなければ、選手と名のるのが恥かしい。生れつきのスタイルを気にする前に、それをいかに使つたらよりよくなり、美しく見えるかに気をつかうべきだ。

(三九・一・一〇 門脇和子)



部 生 活

二年 藤 田 一

どうして部生活がもうすこし家庭的にならないものか先輩からの話しの時にいつもそう思う。いつもながら先輩からの一方的な話して私達はいつも「ハイ、ハイわかりました。」である。ある先輩は「上級生には絶対服従だ。」といった。それで部生活が良くなると思っているのだから、良く「体操だけ上達してもダメだ人間をつくらなくは」なんて云っている人もいるが私達のように「ハイ、ハイわかりました」ではたして人間が出来るか？ 話し合いがあつてはじめてまとまりのある部生活が出来るとはなにか又各人も自分の意見を発表して悪い所を知る前記の「ハイ、ハイわかりました」より良いではないか、一年生があるから四年生がある。一年生がいなことを考えれば一年生の重要さがわかるだろう。二年、三年

についても同じ事がいえるだろう。「二年生は坊頭にすること」「どうしてですか？」というとも正しい解答は出来ないだろう。一番悪い例である。もうすこし上下級生間の話し合いの出来る部生活を望みたい。

O B の 近 況

菊 地 君 男

下高井に長く住みついてきたが、こんど勤務先の関係で千住の方へ住いを変えた。ここは、東京の地図からみれば丁度下高井戸とは反対側の場所になる。それにしても下高井戸は住みよかった。金がなくとも近所の誰れかのところへ行けば飯はくえた。空気がよかった。人情もよかった。千住は、いわゆる下町で活気がある。みんな働いている。いろんなものが雑然と入りこんでいる。オデシンの鍋の中のようにだ。親しくたのしみが湧きそうだ。「住めば都」とはよくいったものだ。誰れだ、「菊地が下高井戸からいなくなつたので助つた」なんていうのは。

勤務先 日本大学理工学部習志野校舎

電話 習志野⑦三二一〇八

昭和三七年文理学部体育学科卒

練習日記

二年 吉川 公子

毎日練習日記をつけている。しかし、来る日も来る日も、同じ様なことばかり。もちろん自分が悪いから、そうなるのであるが、といって無計画にやっていた訳ではない。

そこで、気のむいた日とか、新種目にとりくんだ日などに、書くことにした。

私の場合は、一年の計画を、体協の年中計画に合わせて作り、一カ月の計画を密接に自分の生活にありこんでいる。しかし、シーズン中はなかなかうまくいかないし、けがをすると狂ってしまふ。同じところでの失敗が目立つ。タイミングのとり方がまずいのかな。

明日からは、ここを、中心にやってみよう。

大学に入って、人数が多くなり、積極的な練習をしなければ、上手になることが難しい状態にな

って来ると、この日記は大切になってくる。

毎日は、書かなくても、新種目の覚え初めから、マスター出来るまでの記録でも良いと思う。これは、きつと役立つと思う。

他人に教える時もそうだし、自分が狂って出来なくなつた時など、出してみて、最初からやってみるのは一番早く、治せる方法だと思ふ。

近況報告

二年 海谷 美代子

『498・se・16』「あゝ、この本は四階だ」自動式エレベーターのボタンの④のところを押して上って行き、口の中で「498・se・160498・se・160」と、唱えながらラベルを追って行く。二十秒以内で見つけられた時はごきげんである。「案外感の良い方だわ」なんて

自己満足を覚える。そして、本を手渡す時にも、「早かったでしょう」と、言わんばかりの顔をしているらしい（後日になって思い出した時の感想である）。

四と五時の間は、絶え間なく学生が出入りし、本を借りて行く。この一時間中は立ち通しでエレベーターに乗ったり、階段を上下したり、本棚の間を歩き廻ったりで、いかげんに腰を下したくなる。けれども、体育館ではいま平均台や平行棒をやっている頃だと思いと、坐ることもできない。もし坐りでもしたら、平均台を二廻り位抜かされたような気分になってくる。五と六時になると、借りる人はまはらとなり、六と七・八時となる頃には、勉強している人が五・六人位で、借りる人はほとんどいなくなる。この時間になると、「おいらの番だ」その言葉がずばりです。一と五階まである本棚が、自分の家、自分の本でもあるかのような錯覚を起こし、まず、今日の講義ノートを開き、「先生はこのように説明されたけれども、もつとくわしく書いてある本はないかしら」などと

いう大それた考えを持ってエレベーターで上って行く。ノートの整理が一通り済むと、今度は大いなる向学心を發揮して「哲学とは何ぞや」などと偉そうな心地になって、金文字の記してある厚ぼったい本を手にとって見る。「フン、フシ」と目を斜線に走らせるけれども、一向に要領を得ない。こんな事を夢中でやっているけれども、今日で一週間過ぎたことになる。大体の要領は解かってきたと同時に困難さも解かってきた。試合を目前に控えて、一日四時間程度の練習量をどう都合したら良いかを考えると、気ばかりあせっていらいらしてくる。元米は暢気のんに出来ているらしい私ですが、今度ばかりは暢気のんに構えてはられない。いかにしたら両方のバランスを保ちながら、能率を上げることができるといことが、現在の課題である。

(三八・六・八)

編集者註、海谷さんは四月から図書館で事務手

伝のアルバイトをやっている。

変な眠り

一年 船木政明

夜寝る前にふっと考え込む。「体操体操：：」。と何度も何度もくりかえしくりかえし。一体、体操とは何だろうかと、「一体どうして俺は体操なんかやる気になったんだろうか」もって別に自分に向いた運動があったのではなからうか。何のためにこんな体操なんかやったんだろう。「と自問自答する。「俺は何故こんなことを考え込み苦しむのだろうか、自分が不調であることからくるのか、何故自分で調子を上げ様ともしっかりと努力しないのか馬鹿め、政明の馬鹿：：。」と心の中で強く罵り叫ぶ。そのうち「ああめんどろくさい。」と考える。夜が明け昨夜のことは忘れた様な顔をしてそそくさと身仕度をして電車に揺られて学校に行く。

また或時は前とは反対に怪我も無く、調子のいい時はこんなことを考え込む。「今日は調子が良かったなあ。あの種目も覚えたこの種目も出来た。」

と考えながら今度覚えた種目をどの様に組合せ今度は何を覚えようか等色々考えているうちに全身が汗ばんで来る。そして「今日の練習は苦しかった。けれど終わった時は気持が良かったなあ。これからもがんばるぞ!!」と思う気持にキュッと拳をにぎり「明日もやるぞ!!がんばるぞ!!がんばるんだ!!：：。さあもう遅いから寝よう。」だかなか寝付けない。そのうちにいつの間にか上まぶたと下まぶたが仲良くなって深い眠りに入り、今度は夢の中で練習をしている。そして何をやってたのか曲げていた足が急にパッと延び腕がキュッと縮む。ふっと目が覚め「なんだ夢だったのか。ふふ：：。」「自分でも可笑くなって笑い出す。

「あれでも今夢でできた種目は何だったろう。あああれだ俺のもっとも覚えたい種目だ、夢で出来ているんだ俺にも出来るのだ明日から練習してみよう：：必ず自分のものにしてみるぞ!!」と思いをがらまた眠りに入る。

次の朝は生き生きとして学校に行く。

私はこんなことを何度繰り返したことだろうか自分ながら変な気持でおる。でもたのしい、体操はおもしろい。

大学生生活二ヶ月

一年 宮崎 節子

私が日本大学に入學してはや二ヶ月たちました。月日のたつのは早いものだとよく人は言いますが、自分自身で早いな一と感じたのは始めてです。学生生活にも大分馴れてきた今日この頃ですが私が上京する事に關して家の人の心配の仕方と言ったら：：子供扱いもいい加減にしてくれないかと思つて母や父ともよく喧嘩もしました。母の心配と言うのは今まで洗濯・炊事一つしなかつた（又しようと思つてもする暇を見つくるのに困難でした。）私が東京に一人出て、その上下宿での自炊生活をどのようにやつて行くだろうかと言ふ事です。たしかに最初は迷いました。迷つた事は二つあり一つは食事もう一つは時間でした。自炊第一日は台所の必需品を揃えるために外に出る、ついでに外食。二日目は練習帰りに晩のおかずを買つて帰り張切つて料理をしようと思つていざエプロンをつけて見ると、鍋がなかつたり、箸がなか

つたり、困っているうちに結局やる気がなくなり外食。

上の様な過程で食べられる様な食事ができたのは一週間目位です。そして練習から帰つて食事をするのが九時頃、お風呂に行くのが十時半と時間のたつのが早く時計を止めておきたい気持ちになつたのは幾度もあり随分無駄な時間のやりくりでした。でもこの頃では大分時間の使い方がうまくなり自分を考えそして見つめる時間が持てる様になりました。

自分の時間が持てる様になると今度は家のことが氣になりホームシックにかかりそうです。でも今の所練習のことで頭がいっぱいです。

高校時代に、時には先生の考え方についてゆけず体操なんかやめてしまおうと思つたこともありましたが、でも今の私にはここまで来た以上一つの目標に向つて進むのみです。

合宿に参加して

一年 川口 亨

昨年高校三年の時兄と一緒に前橋の合宿に参加しましたが、これが僕の初めての合宿生活でした。この時は、まだ気持もはつきりと決っていず練習の時も大部分は自分の好きな様にやつて終りました。

しかし今年の合宿は日大生としてこの新しい希望の下に参加した訳です。

ですから練習の時には希望に勝てる様にと頑張って張りましたが途中で誰もが予想してない不慮の事故に出合ってしまったたく残念でした。がなかつたです、僕もその事故の一人とし入院してしまいました。

病院生活二週間……なんと長い日々であったことか、これも運命であると思うと、ハイそれまでよ。

ベッドの中で考えました。こんなに休んでしまつては身体はナマルし効果は出ないだろう、と思

うとまた残念。と言う言葉が出てくるのでした。しかし退院してから一週間、二週間と練習している内に段々と技が出来だしてきた。

その技を見てみると合宿中に練習した技が多いのであり、矢張り効果があったのでした、出ないだろう。と思つていたのが出たのですから嬉しかったです。ですから合宿というものは良いものだと思ひました。

ある日の日記から

一年 小柴守夫

○月○日

何とステキな有意義な一日を過したことだ。ここ二、三日の私はクラブのだけよりも、賢明な様に思われる。私の今の心境はかつて感じた事のない寛大なものだ。私は自分がこのクラブ生活に入ったことに関し、何者かに感謝したい気持ちで一杯だ、夜空の星も月も、いつもとは異つた輝きで祝福してくれている。私はこのクラブ生活を自分の力の限り続けてみよう。

今日の食事当番は僕だった。

カレーライスを作ってみた、すこし多く作りすぎたが、先輩はうまいうまいといいながらたべていた。

○月○日

練習を終えて帰るとき、ふと何か思った。それが何であるか自分にもわからなかった。

何かペンを持ちたい気持ちだったので、日記帳にペンを走らせた。

緑の風が道行く少年にそっとささやいていった。

希望だ、希望だよ、信じるんだよ自分を。少年は我に返った様に目を輝かせ、四方を見渡した。広大な秋の野原には弱々しい野の花が一輪淋しそうにうつ向いているだけだ少年はその花に近づき、そして問いかけるのだった。

「花よ、お前はなぜこの世に生れた。何の為に、だれのために生れて来たのだ。お前は淋しくはないのか。苦しくはないか。つまらなくもないのか。哀れな花よ、人間の僕のようにだ、するとその弱々しい花が怒った様に答えた。私が何故に淋しいのだ。苦しいのだ。つまらないのだ。私には大きな希望がある。この広々とした見捨られた野原を、

野原一面をこの私で一ぱいにするという希望が、そして私の周囲には大自然という広大な後ろ楯があるのではないか。お前こそ常に希望をもて自分を強く信じよ。そうすればきっと明るい生活を送れるであろう。

怪我、ケガ、けが

一年 岩田 惇

運動と怪我はつきものである。しかし予防はいくらでもできる。何の場合でもそうだが、大体一番多いのはやる気がない時、気をぬいた時等に起るものである。緊張している時は不思議と怪我をしないものである。怪我程馬鹿らしいものはないということをよく聞いていたが、今まで怪我等したことなかった僕にとっては、そんなものかなあ。という程度にしか思っていなかった。しかしこの間、ちよっとした怪我をしてしまった。二週間程手を使わなかったがその間のつまらなかつた事はちよっと口では言えない位である。元気な時はそれ程感じない事も怪我をしてみると身をもって

感じるのである。不思議と怪我をした時程、練習がやりたくなる。自分だけとり残された様に感じるのである。そして焦燥感というものが絶えずつきまとう。練習はしたいが、すればそれだけ直りが遅くなる。一種の精神修行である。そして直って練習出来た時のうれしさというものはこれ又格別である。だが怪我はどんな小さなものでも馬鹿らしいもの、お互いに注意しあって怪我をしないように楽しく練習していこう。

大学体操へのスタート

一年 橋口 泰武

3月末の合宿から大学での体操生活が始まった。大学の練習をはじめて見たの感想は、部員が多いということ、高校時代とまるつきりちがう練習内容であるということだった。高校時代体操をしてきたとしても、大学の体操とはえらいちがいである。高校の時の技術なんてでんで問題にならない。でもまあなんとか自分なりに練習に励げんだ。

5月に入ってすぐ新人戦大学へ入って最初の試

合の時など、最高にまいてしまった。関東インカレが終ってすぐに、規定問題の練習、東京オリンピックの規定である。それを約一ヶ月後のインカレまでに、なんとか続けなければならぬ。毎日のつらい練習、出来ない技ばかり、調子は悪くなりまったく最底であった。しかし何が何んでも規定を続けなければならぬ、もちろん自由問題もしなければならぬ。必死になった。そしてどうにかみせかけだけの演技でインカレに出場した。そして10月の国際スポーツ大会、ぼくが体操を始めて以来の最も大きな試合であった。

新人戦からはじまって関東インカレ、インカレ、国際スポーツ大会と試合試合の連続だった。とにかく試合に追われればなしで、自分自身の練習ができずいろいろ苦しいことはあったが、大学に入ってから試合に出場するということは、第一目標であったので、それを一年生のうちから実現できたことは、最高に幸運であったと思います。これからは、真の体操選手になるように努力するつもりです。

雪と鉄棒

一年 山内 悟

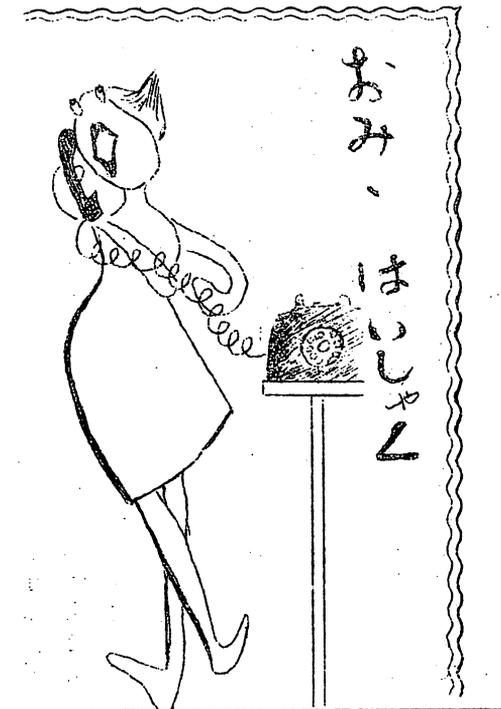
十二月というのに雪がない、雪がないと、冬という実感が湧かないのが道彦子である。

北海道は雪が降ると、寒さが増々厳しくなるため、器械をするのが困難になってくる。特に鉄棒はほとんど不可能になってくる。しかしどうであろうこちらでは十二月になっても夏同様に鉄棒が出来るではないか。

北海道でも、やろうと思えば出来ないでもない。それには、それをおとうの用意が必要なのである。例へば、高枝の時は昼休みに鉄棒のバーをスティムで暖めておいて放課後、暖まったバーを使用するとか、またはバーの両側にカンズメのカンにスミをおこし、これをつるさげて熱の伝導を利用してバーを暖めたものである。これでも寒さの厳しい中ではすぐ冷めたくなってしまう。

こんな訳で冬期中は器械の方はほとんど出さず、マット、バスケットボール・スキー滑走などを行

なって、気分転換や基礎的な体力の養成をはかった。
その点こちらでは、やろうと思っただけいくらでも出来そうである。故にこれだけ頑張らねばならない。



健康そして努力

一年 佐々木 盛一

昔から「せんだんは双葉より香し」と言う諺がある。これを思うと僕は天才として生れてこなか

かったことに気がつく。

しかし僕は希望を持っている。それは身体が健康であることと天才ではなくても少くとも普通の人間として育ってゆけるといふことである。

僕は自分に才能が無いと絶望すべきではないことに気がついた。たのむべき才能を持たぬ僕としては大を望めず、自分なりにもっている才能を充分に伸すことに最善をつくして行きたいと思つてゐる。

要は如何にして自分の長所を生かして行くか。これは言うまでもなく一にも二にも努力である。これを伴って前進すれば限度は無いとしてもある程度の所まではこぎつけると思う。これからの未来を背おって立つ僕等は内面的にも外面的にもまだまだ学ぶべき問題が数知れなく存在している。誇り高き学生として又人間完成へと一歩一歩堅実に進まなければいけないと思う。いや進むべきではないか!!

思いつき

一年 吉川 信

我、憧れの日大体操部に入部でき、いや本当は憧れなど抱いて入部できなかったのである、この原因は内諾、しかしいざ入部し練習も毎日行うようになると思つた。霧田君に解けこんで練習に存分打ち込めるようになり楽しい日々を今日まで送ってこれたことは、合宿所に入って先輩達とともに過す時間が多く作れたことにあると思う。今となっては日大体操部に所属出来たことに対して後悔してないつもりです。

ただ一言だけ欠点を申しますと、二、三年の融合が出来てないことを淋しく思います。僕は二年になればもう少し自己を形成しつつ、練習に励むつもりです。

練習

一年 林 昌幸

三時間目終了、急いで高校時代の悪友と別れて体育館へ、先輩に大きな声で挨拶をし、そのへんから新聞紙を見つけてきて自分の練習着に着替える、バックに入っている練習着の臭いこと：：あまりゴキゲンとは言えない。それでも練習せんがために早いとこ着変える。着換え終るころは臭さも鼻についてしまう。体育館へ挨拶をして中へ入る。一年生はまだ三四人。トランポリンをしている、僕も中に入って軽くはね上る、前宙、スワン、それから覚えたてのガンツをしてみる。「出来たー」まだ忘れてなかった。内心ほっとしてトランポリンを降る。そのうち一年生も集まり、掃除そしてマット、器具を出す。全部器具がそろうころには二、三年生も来て練習開始となる。門脇先生、遠藤先生、早田先生たちが見えて、体操部独自の練習開始の挨拶をする。すると数分後には人々の体が空中高く浮き上がるのである。さ

あー僕も浮き上がっちゃえー。

悩み

一年 阿部 秀規

僕は、今のところ、最低三度の飯と寝ることをはぶいては、体操は、何よりも好きでたまらない。だから現在も日大の体操部で日々練習しております。でも一週間頃から悩みの種が一つ出来た。(ただしマット運び、掃除当番、説教等々は悩みの中には入らない。)そのかんじんな悩みというのは他でもない部誌の原稿を書くことである。

これからだ

一年 須佐美 恵子

私は、器械体操を始めてからもう六年以上になります。始めて中学校の体操部に入った時は、ただ興味だけでした。でも毎日毎日あせにまみれて練習している内に、

体操に対する愛着が日に日に増し、高校生になつた時、指導者が欲しくなりました。でも私には、なかなか指導者には恵まれず、一人だけで、練習する日が多くなるばかりでした。

でも、私は他の学校の人達には、負けたくありませんでした。そのため他の学校に行つて練習させてもらい、少しづつ種目を覚えながらがんばりました。

その結果、幸運にも、私は、一年生から国体に出場することができました。

あの時の嬉しさは、今になつても忘れることができません。そんな思出と共に、私は、日本大学に入つて来ました。

私には、それは、どんなに恵まれた所か……：：：：：言ひようのないほど、感じました。

始めて私にも、りっぱな指導者に恵まれたのです。その嬉しさと、りっぱな上級生と共に練習できる。という嬉しさがまじり涙が出てきそうになった。

矯正

一年 伊藤 勇

練習が終り友と話しながら駅へ向う、町にネオンが、空には星が、さあ、これからが僕自身の矯正だ。と一人いつも思うのは学校の門を出てすぐである。矯正とは、大げさかもしれないが？僕にとって、……：……

事は、入学当時に廻るが確か入学したころは、朝の満員電車でくるだけで疲れて練習をやり帰宅すると八時すぎ次の日の起床は六時半と、ゆうような事で練習に出たり休んだりしているうちに夏休みに入り自分に対する反省もした。結果としては強い体を作る事、それで夏休みは矯正を中心とした練習をやったそのせいか通学にもなれ夏休みが終つてからの練習には、ほとんど出られるようになった。でも学校を出てから家に着くまで約二時間はあるその間の空腹感や新宿の階段を登る時色々ある。僕にとっては肉体的、精神的矯正の場だ

と思ひ今日も学校の門を後に、僕自身の矯正が始まる。

近年の日本の体操と今後の問題

一年 小野 昌男

去る昭和三十五年の第十七回ローマオリンピック大会での体操競技では日本男子チームは強豪ソ連チームをおさえて優勝をとげ種目別でも三個の金メダルを獲得すると云う花々しい活躍をとげ女子チームも団体四位と云う躍進をとげました。そのローマ大会から丁度三年目にあたる去る十月十日から十六日迄の一週間東京で開かれた東京国際スポーツ大会には世界四ヶ国の外人選手を招待して行われ男子では個人総合優勝を日大教員の遠藤選手がとげ二位以下十位迄のほとんどを日本選手が占めましたし種目別でも鞍馬を除く全種目を日本選手が獲得しまして外国選手を大きく引きはなしました、一方女子の方も世界一位のソ連チームには破れましたが、よい成績をおさめ日本の体操の強さを国民の眼前で実証した事はまだ皆の記憶

に新しい事と思ひます。しかし一年後に控える東京大会には日本はソ連を打倒しそして日章旗をどれだけ上げることが出来るかと日本国民が注目を集中しているのだと思ひますがまだまだ日本の体操にも種目について色々な問題（例えば鞍馬だけ種目別で優勝出来なかつたが）が残されていると思ひますがこの難かしい問題も遠藤先生をはじめとするベテラン選手と若手選手が解決してくれると国民全部が信じ期待している。

技

一年 須佐美 恵子

厚い壁 つき破らんと

練習し

成果むなしき

日の悲しさよ

やりたくて

かじった種目

多かれど

やれた種目は

少なかりけり

一年をふりかえつて

一年 影山真一

日本大学の門をくぐり体操部という組織に籍をおいて、早や一年が去ろうとし、あと四ヶ月余りで二年になろうとしています。本当に月日のたつのは早いものだと思つて感じられました。周囲の人々は自分をあたたかい目でむかえてくれ、高校時代よりは技の向上があるのではないかと自分では思っています。

二年になることは本当にうれいことです。何だか自分は今や一年間、一年でいたい気持です。それも六月五日（今でも忘れることはできません）肘を脱臼して三ヶ月あまりのロスがあり、二年になつて皆といっしょにやっていたかどうか、又、新入生がそろそろ練習にき、新入生に対して、二年生としてやっていたかどうか、疑われます。しかし、すぎ去ってしまった月日はどうにも仕方ありません。

今後何とか三ヶ月のロスを取りもどせる様頑張る

つもりです。

高校時代に先生からよく聞かされた「根性だ!!」という言葉をよくかみしめて……。

新 人

一年 山崎智彦

日本大学体育会体操部に入部して、早や十ヶ月間たった。新人としての役目も残りすくなくなつてしまった。春の合宿以来新人として頑張ってきた。苦しいことも沢山あった。二、三年となつてもこの感激の年を忘れないで部生活をつづけたい。

年月を経て

一年角 佐久良

征服せし技の少なさに
明日からの技に喜び
技に泣く。

身心共に疲れはてて
初めて知る
技への道。

かなわぬ壁に
立ち向ふ

一步一步によるこびの味覚える。

望み多くて

成る事少なく

あせる心誰ぞ知る。

O G の近況

稲橋 恭子

最近の私の職場は、めっほう忙がしい。いろんな人がやってくる。先生あり、学生あり、会社員あり、社長あり、ふとった人あり、やせた人ありで種々雑多である。年明けは全国的な会合もあるせいか特に忙がしい。

私達の事務所は、こんどワシントンハイッ跡に引越することとなった。今迄は木造建であつたがこんどは鉄筋コンクリードの立派なもの由である。

私の仕事が皆さんに役立てられたら大変有難いと思ひます。

勤務先 日本体育協会事務局

電話 (二五二) 九五一一

昭和三四年文学部教育学科卒

最近の新聞より

一年 中 出 富 雄

昭和三十八年も師走に入り寒さも一段と厳しさを増してきた。朝、すぐに手が行くのがインクの匂いも新しい朝刊である。目はスポーツ欄で止る。最近特に日大参加種目の上位入賞が目立って増えてきた様な感じがする。クラブこそ異なっても、日大と書かれてある活字を読むだけで不思議と身近かに感じ満足させてくれる。さすがに強いのだなとため息さえも出ることもある。オリピックがうんぬんといわれている今日、どの種目の会長、理事長もとらぬ狸のなんとやら、金銀メダルの獲得個数をめぐって紙面をにぎわしている。

△お知らせ

新春の初練習は、一月七日正午から平野部長をはじめ部員六十名も参加し、盛大に開始された。終って恒例のオシルコ会が文理学部校庭でなごやかに行われた。

x x x x x x x x x x x x x x

O B 部員諸君へ

今年のスケジモールは、全般に早くなっていますので、体操部として合宿、強化練習を早めに実施したいと思っています。その節はよろしく特に会費、部費はなるべく早目にどうぞ。

人 生

二年 小笠原 光子

人生は、苦痛の連続であり

悲しみの連続である。

咲き満ちている

あの白いアカシヤの花が

明日は

吹き散らされてしまいが如く

私の心も

今

暗い巨大なものに

おしつぶされそうではない。

昨日の楽しみが

今

こんな苦痛にかわろうと

誰が想像できようか。

人生とは

こうあつていゝものなのかしら？

◇新役員◇

主 将	真 島 孝 礼	文 三
副 主 将	平 野 昌 宏	文 三
"	三 川 部 力 夫	文 三
"	藤 田 一	文 三
総 務	鶴 見 興 人	文 三
副 総 務	砂 野 泰 男	文 二
学 連 委 員	一 田 召 三	經 三
"	具 増 隆 司	商 二
本 部 練 絡	古 賀 和 彦	商 三
学 年 委 員	刈 込 和 男	文 二
"	梶 口 泰 武	文 一

O B の近況

工藤道弘

札幌に転勤になってはじめての正月を迎えた、
といっても私はここ札幌の生れだから別段どうと
いったことはないが、こしはらくは親友の早乙
女君（経済学部卒、サンケイスポーツ記者）の家
で過ごしたことを考えると、稀に自分の家で新春
を迎えるのもたのしいものだ。

私は商売柄、年末、年始が忙がしい。どうして
こんなにお客さんが混むのかと思う位である。
でも私の仕事はともたのしい。これはただ単に
仕事熱心というばかりではないらしい。私の囲り
はいつもやわらかいムードで包まれている。女性
専門店だからかな。

勤務先 三愛株式会社札幌支店

電話 札幌④八五六三

昭和三十六年度 商学部卒

O B の近況

早乙女貞生

三
昨年暮は、オリンピック関係の正月用原稿の
ため随分忙がしかった。その時に感じたことを三

記事の取材の関係で沢山の選手に会ったが、慣
れている選手は、自分から語りかけてくれるが、
その点新人の方は、まるで学校の先生か会社の重
役にでも面接をされておるかのごとく固くなって
いるのもあった。

年の瀬もいよいよ迫ったある日、母校日大に遠
藤選手の取材にでかけた。学校の冬休みも近かつ
たせいかさしもの広い校庭も学生の数は少なかっ
た。

練習風景の写真を一枚と違って、外に平行棒を
出してもらってとろうとしたら、カメラマンがい
ろいろと注文をつけるので、その度にカメラのピ
ントを合せなくてはならない。遠藤選手に本番以

外に度々お願ひするのも大変恐縮と思つたので、昔とったきねづかで、ヤット倒立をやつたところ一緒に行つた先輩記者、カメラマン達はびっくり「早乙女君ダイジョウブカ」ときた。この時「どうださまあみろだ、俺だつてこの位はできるんだぞ」と内心想つた。先輩記者達は、その後なんとなく小生に一目置くようになった。しかしその反面なにかあると「早乙女君やれ」とくる。

電話 二三一七一一

昭和三六年 経済学部卒

◎編集後記

まず最初に年二回発行の予定が諸々の事情により取り止めになり、年一回としたことを深くお詫びいたします。

部員諸君のいろいろの考え、意見を承りたく思つて原稿を整理いたしました。私達の不慣れからかとうとう年を越してしまいました。申し訳ありません。

いよいよオリンピックの年、第三号はいろいろバラエティに富んだ話題を掲載したいと思つていきます。一生に一度のオリンピック大会だからよくみましょう。そして良い原稿を下さい。

昭和三十九年一月十日

編集長
委員

小松武雄
梅崎捷也
鶴見興人
砂野泰男

国際スポーツ大会兼全日本体操選手権大会

第17回（昭和38年10月11日～16日 於 東京都体育館）

男子団体総合

優勝	大塚クラブ	558.10
2位	スワロークラブ	554.95
3位	日体大	548.20
4位	教育大	547.05
5位	河合楽器	543.90
6位	中京大	528.35
8位	日大	520.80

女子団体総合

優勝	スワロークラブ	369.552
2位	日体大	363.420
3位	教育大	356.601
4位	河合楽器	356.301
5位	国士館大	355.721
6位	日大	354.255

男子個人総合

優勝	遠藤	115.05
2位	三栗	114.25
3位	小野	113.45
3位	鶴見	113.45
5位	長沢	113.15
6位	山下	113.05
8位	早田	112.80

女子個人総合

優勝	ラチニーナ	77.330
2位	ムラトワ	76.832
3位	チャスラフスカ	76.598
4位	アスタホーフ	76.465
5位	虹川	76.098
6位	辻	75.831
9位	渋谷	74.931
12位	佐藤	73.798
19位	下平	72.498

日大個人総合

平野	109.10
藤田	104.10
江川	103.35
橋口	102.00
小松	99.10
小栗	98.20

日大個人総合

吉川	70.964
角	70.797
宮川	70.465
須佐美	70.098
海谷	69.598
宮崎	69.497

N H K 杯 体 操 競 技 選 手 権 大 会

昭和38年6月6日～8日 於 台東・東京体育館

男子個人総合

優勝	遠藤	114.35
4位	早田	113.00
12位	高田	110.70

女子個人総合

4位	渋谷	73.765
8位	下手	72.429
9位	佐藤	72.331

関 東 学 生 体 操 新 人 戦

昭和38年5月5日 於 教育大体育館

男子個人総合

優勝	江川征四郎	54.55
5位	橋口泰武	53.95

女子個人総合

優勝	宮崎節子	36.00
3位	角佐久良	35.35

男子種目別

鞍馬	優勝 江川	9.30
跳馬	優勝 影山	9.35
	3位 橋口	9.25
平行棒	2位 橋口	9.20
鉄棒	2位 江	9.35
	2位 橋口	9.35
徒手	3位 小柴	9.50

女子種目別

平均台	優勝 宮崎	9.15
平行棒	優勝 宮崎	9.15
	3位 角	9.05
跳馬	3位 須佐美	8.80

関 東 学 生 体 操 選 手 権 大 会

第5回（昭和38年6月30日 於 横浜文化体育館）

男子団体総合

優勝	教育育大	281.70
2位	日体大	275.85
3位	日大	275.45

女子団体総合

優勝	日体大	144.295
2位	日大	143.161
3位	国士大	141.560

男子個人総合

4位 真島 孝礼 56.40

女子個人総合

2位 佐藤 優子 36.365

男子種目別

跳馬 2位 真島 9.55

3位 藤田 9.50

鞍馬 3位 真島 9.50

鉄棒 3位 平野 9.55

女子種目別

徒手 優勝 佐藤 9.266

跳馬 優勝 佐藤 9.333

全日本学生体操選手権大会

第17回 (昭和38年7月28日～8月1日 於 広島市体育館)

男子団体総合

優勝 教育大 564.90

2位 日体大 562.75

3位 日大 547.20

4位 早大 545.75

5位 中京大 544.05

6位 国士大 539.50

女子団体総合

優勝 日体大 360.519

2位 教育大 358.672

3位 日大 357.019

4位 国士大 353.088

5位 中京大 347.652

6位 東女体大 343.053

男子個人総合

12位 真島 孝礼 111.35

14位 山中 勝男 110.85

16位 平野 昌宏 110.20

個人総合

優勝 下手真美子

3位 佐藤 優子

男子種目別

跳馬 6位 真島 18.725

女子種目別

平均台 5位 下手 17.883

平行棒 2位 下手 18.583

5位 佐藤 18.249

跳馬 2位 佐藤 18.616

卒業論文のテーマ

吊輪における三六〇度捻りおりの練習過程について

身体運動とリズムに関する研究

跳箱運動における恐怖心と傷害について

平均台運動の心理学的一考察

器械運動における助走と跳切との関係について

腕立前方突き出しの技の分析と練習過程について

一般学生と運動選手との平衡性の比較

スポーツ選択に関する調査

金子洋平

小松武雄

磯部忠通

志賀正昌

中島元

波多野伸

小栗郁郎

小川洋介