



⑤日本インカレでやり投げに挑む松下美咲選手

やり投げをとことん強化、 苦手種目を克服しインカレ優勝 目指すはオリンピック出場

七種競技

女子陸上競技部・松下美咲選手(文4)

女子陸上競技部の松下美咲選手(文4)が、2024年秋の日本インカレ(第93回日本学生陸上競技対校選手権)の女子七種競技で優勝した。前年の日本インカレで2位だった悔しさを胸に、苦手のやり投げを徹底して強化し、ついに学生日本一となった。左ひざのけがや優勝への重圧を感じる中で、最終学年でつかんだ栄冠に「インカレの雰囲気を楽しむつもりで挑みました。本当にうれしい」と笑顔で語っている。

(記事中の写真はすべて、女子陸上競技部OGの服部由美子さん提供)

最終種目の800メートルを走り切るまでわからない^{きんさ}僅差の争い。2位の水谷佳歩選手(中京大)との総合得点の差はわずか12点だった。応援席からの「美咲、おめでとう！」の声で、やっと優勝を確信できた。

勝因を尋ねると、38メートル98を投げて前年より4メートル53も記録を伸ばしたやり投げを挙げた。種目ごとの独自の数式による計算では、前年から87得点を加算した。やり投げの強化が実り、勝利を決定づけたといえる。

七種競技のうち苦手なやり投げ、砲丸投げの克服が、勝利に近づく道と考えていた。2位で悔しい思いをした関東インカレ(2024年5月)の後、やり投げを強化しようと、男

七種競技

1日目が100メートルハードル、走り高跳び、砲丸投げ、200メートルの4種目、2日目は走り幅跳び、やり投げ、800メートルの3種目で競う女子選手の混成種目。英語名はヘプタスロン。独自の数式で各種目を得点化し、総合点を争う。10種目で競う男子の十種競技の勝者が「キング・オブ・アスリート」と呼ばれるのに対し、七種競技の勝者は「クイーン・オブ・アスリート」と称される。



◆ Profile 松下美咲選手

まつした・みさき。兵庫・滝川二高卒、文学部4年。身長162センチ。七種競技の選手の中では小柄。日本インカレは2024年優勝、2023年2位、2022年3位。七種競技の学生記録保持者で卒業生のヘンプヒル恵選手を追いかけ、「強くなりたい」という思いから中大に進学した。尊敬する人は両親。両親と兄が日本インカレ優勝を試合会場で見届けたという。

◎第93回日本学生陸上競技対校選手権大会 女子七種競技成績 (2024年9月21～22日、川崎市・Uvanceとどろきスタジアム by Fujitsu)

順位	選手名	100mH	走高跳び	砲丸投げ	200m	走幅跳び	やり投げ	800m	総合点
①	松下 美咲(中央大)	13秒67(1026)	1m67(818)	10m38(554)	25秒38(852)	5m34(654)	38m98(648)	2分24秒27(766)	5318点
②	水谷 佳歩(京中大)	13秒85(1000)	1m67(818)	10m64(571)	25秒74(820)	5m23(623)	38m77(644)	2分19秒52(830)	5306点

◎第92回日本学生陸上競技対校選手権大会 女子七種競技成績 (2023年9月16～17日、埼玉・熊谷スポーツ文化公園陸上競技場)

順位	選手名	100mH	走高跳び	砲丸投げ	200m	走幅跳び	やり投げ	800m	総合点
①	田中 友梨(至学館大)	14秒35(929)	1m55(678)	11m83(650)	25秒95(802)	5m39(668)	49m61(853)	2分20秒93(811)	5391点
②	松下 美咲(中央大)	13秒70(1021)	1m60(736)	10m54(565)	25秒34(856)	5m55(715)	34m45(561)	2分24秒16(768)	5222点

(注) 上位2選手。カッコ内は種目別の点数。記録は日本陸連サイトより抜粋

男子十種競技の日本記録保持者、右代啓祐選手(国士館大准教授)の指導を仰ぎ、夏場に1カ月間、投てき種目が強いことで知られる同大で“武者修行”に臨んだ。

右代選手の作った練習メニューをもとに、やり投げが得意な同大の岡泰我選手(2024年日本インカレ十種競技2位)の動きをつぶさに観察し、岡選手からも、やりを遠くへ飛ばす体の動かし方などをマンツーマンで指導された。

ライバルも驚く記録の伸び

けがをしている左ひざの痛みもあり、夏場は走る練習を控えめにし、やり投げの“特訓”に集中的に取り組み、効果はてきめんだった。体脂肪率は下がり、筋力が3、4%アップした。やりが風に負けない良い軌道を描いて飛ぶようになったという。

日本インカレで前年を大幅に上回る記録を出したとき、ほかの大学の選手たちも「どうしてそんなに(遠くまで)投げられるの?」と驚いたり、記録の伸びを褒めたりしてくれた。やり投げで逆転を狙っていたライバル選手も脱帽するほど、やりは高く弧を描いて飛んでいった。

もう一つ、勝因として、走り幅跳びで踏み切る足を変えたことが挙がる。中学時代から左足で踏み切ってきたが、2024年5月の関東インカレから右足で踏み切るようにした。

理由は左ひざへの負担を軽くするためだ。

練習不足から関東インカレではうまくいかなかったものの、公式戦の初日の走り高跳びを左足、2日目の走り幅跳びを右足で踏み切ることで、「足への負担を考えると、練習を含めてプラス材料」と判断している。踏み切りの変更は、アスリートにとってももちろん一大事であり、「今後、もっとトレーニングが必要」とも話す。

「五輪選手にも負けない」

卒業後も競技は続ける。目標は七種競技でのオリンピック出場だ。走力、跳躍力の向上と、やり投げと砲丸投げの投てき2種目の記録向上のための筋力アップを課題に挙げる。

2024年1～2月は前年に続き、米国サンディエゴに滞在し、七種競技のトップアスリートを多く育成しているクリス・マック・コーチの指導を受けた。その後のパリ五輪に出場した米国代表の選手とも一緒に練習し、並走した中長距離走のタイムで上回ったり、砲丸もより遠くに飛ばせたりして自信がついた。「オリンピック選手にも負けない。自分も目指せる」と背中を押されたという。

「ロス五輪(2028年)もその次も目指して頑張りたい」と将来を見据えている。



Chudai
NEWS



パネリストを務めた内定者の4年生3人

「人のワクワクに貢献できる仕事に就く」
「ガクチカ——強い思いを持って何かに取り組む」
「若手のうちからバリバリ働き、実力で生きていく」

女子学生の就活応援の セミナー開催

後輩へのメッセージ

女子学生の就職活動を支援する第30回 WINGの会「女子学生応援セミナー」が2024年11月30日、茗荷谷キャンパスを主会場に対面とオンラインで開催された。内定を取得した4年生の女子学生3人がパネルディスカッションに登壇し、就活体験から感じ、考えたことなどを1～3年生の参加者に語りかけたほか、卒業生で東京都職員の白田奈美さん（2015年法学部卒）が「本当の自分に合ったキャリアプランを考える」と題して講演した。

セミナーは卒業生でつくる学会の女性支部「女性白門会」とキャリアセンターが共催した。WINGの会は女性の卒業生から現役学生に対する進路・就職活動への応援を目的に発足した。

また、学生記者4人がセミナーを聴講し、考察したことを記した。



山田菜月さん



正田茉衣さん



八森舞さん

ディスカッションでパネリストを務めたのは、法学部4年の山田菜月さん（内定先・本田技研工業）、文学部4年の^{ひきた}正田茉衣さん（内定先・東京都）、経済学部4年の^{はつもり}八森舞さん（内定先・アビームコンサルティング）の3人。就活をめぐるテーマ別に次のように説明、回答した。

質問 就活の軸、就活で大切にしていたことは何ですか

山田菜月さん 人々のワクワクに貢献できる仕事（に就くこ

と)です。一生懸命に取り組めたことのモチベーションを考えたとき、自分と周りの人にワクワクを届けられることがやりがい、喜びにつながっていました。自動車を通して、楽しい思い出や人との絆が深まるようにしていきたいという思いがあります。

足田茉衣さん 一度入った組織で長く勤めたいと思っていました。平均勤続年数の長い企業や業界です。私は「絶対にこれがやりたい」ということはなく、「いろいろなことをしたい」「幅広い業務に携われる仕事がいい」と思っていました。

八森舞さん 将来はサラリーマンを辞めて自営をするという夢があるので、若手のうちからバリバリ働き、力をつけないとだめだと思っていました。できれば年功序列でなく、実力で生きていけるようなところがいいなと思い、そこは大切にしていました。

質問 メンタルの維持や気分転換は どうしていましたか

山田さん 気分転換していても、就活を思いだしてブルーになるということがありました。自信をつけようと思って、キャリアセンターなど頼れるものは全部頼って対策をして、自分の中に自信を積み重ねて不安と向き合っていました。

足田さん 勉強が苦手で1次試験に通るかが不安でした。「私は公務員に向いている」「私ほど向いている人はいない」と自己暗示をかけました。どうしてもしんどいときは、勇気をもって一日休んで遊びに行きました。

八森さん 就活から離れる。就活の話題だけで疲れるので、違う話をする、普通に楽しむことをしました。サマーインターンに落ちて辛かったときは、「落とす企業が悪い。私は悪くない」という気持ちでやっていました。

質問 就活前までにやっておいた方が よいことは何ですか

山田さん 学生時代に「何を」「なぜ」「どのように」続けられたかという部分、その中でどう自分らしさを出したのかという「what」「why」「how」を(会社側に)重視されていたと



講演した東京都職員で卒業生の白田奈美さん

第30回WINGの会 女子学生応援セミナー

〈日 時〉2024年11月30日14:00~16:50
〈主 会 場〉茗荷谷キャンパス(対面・オンラインで開催)

【第1部】卒業生による講演 「本当の自分に合ったキャリアプランを考える」

登壇者:東京都職員 白田奈美さん

(略歴)法学部法律学科2015年卒、同年東京都庁に入部。障害者施策推進部障害者支援施設・社会参加推進担当、保健政策部難病認定担当を経て、2023年4月より、現在の保健政策部国民健康保険課国民健康保険事業会計担当主事。



白田奈美さん

【第2部】内定者 パネルディスカッション 「今、知りたい就活のリアル!~就活経験者が語る本音の60分」

パネリスト

法学部4年 山田菜月さん(内定先・本田技研工業)

文学部4年 足田茉衣さん(内定先・東京都)

経済学部4年 八森舞さん(内定先・アビームコンサルティング)

〈 共 催 〉中央大学学生会女性白門会
中央大学キャリアセンター

思います。自分の中で目的意識をもって主体的に取り組んだというエピソードを作っておくと大きな武器になるでしょう。

足田さん 「ガクチカ」を書くためにいろいろなことをやってほしい。強い思いを持って何かに取り組むと書きやすいと思います。公務員は、これまでに勉強してきたことを面接カードに書く必要があるので、学業もしっかりやってほしいです。

八森さん 学生時代を全力で楽しむ、打ち込むことです。「ガクチカ」を自信をもって書けるくらい楽しんだり、打ち込んできたりしたことがあったら、すらすらと書けます。それを意識しないで過ごす、苦勞します。こういうことに力を入れたと語れるエピソードを作ってほしいと思います。

法学部卒業生で東京都職員の白田奈美さんは講演で、都庁における女性の働きやすさなどを、自身の経験や豊富なデータをもとに語りかけた。家庭を持った場合の夫婦の就業パターン別に、家庭の生涯収入の試算額などを示したほか、就職先の選択とともに、管理職を希望するかどうかといったキャリアプランについても、社会人の話を聞いた上でイメージを膨らませ、自らの将来を考えてほしいと呼びかけた。

セミナーの結びには、進行役を務めたキャリアセンター職員が、「ガクチカは学生時代の成果を書くとは勘違いする人がいますけれど、(チームの中で)自分がどのようにふるまっ、どう成長したかが大事です。就活のためと思うと重いかもしれないけれど、せっかくの大学生活を楽しんでほしい」とメッセージを送った。

「キャリアとは人生そのものである」

学生記者 近藤陽太 (経済4)

セミナーを通して、キャリアとは単に昇進の階段を上るのではなく、人生そのものであるという学びを得ることができた。

特に印象に残っているのは、東京都職員である白田奈美さんの「都庁人生を考えたときに必ずしも上のポジションに立つことがすべてではない」という言葉だ。白田さんは、最も働きがいを感じるポジションで働くことが大切だと話した。出世を目指すことが自分のキャリアの目標であると考えていた私には、その考え方が新鮮だった。

パネルディスカッションでは、一つの企業で長く働き続けたいという人や、将来的に独立を考えている人など、それぞれが異なるキャリアプランを描いており、多様な生き方があることを実感した。女性だけでなく、すべての人が自分にあったキャリアを選べるのが重要であると学んだ。

来年から社会人になる私も、これからのキャリアをあせらずに考え、自分らしく生きていきたいと思っている。

セミナーでは就活の“コツ”も話題に上った。就活を終えた私の目線で共感したのは、白田さんの「社会人として経験している方の話を聞いてイメージを膨らませる」という

話だ。「社会人として経験している方」には2種類あると考えられる。

一つは、親や先生などの身近な大人。あなたの性格を理解した上で相談に乗ってくれる貴重な存在だし、つらいときに寄り添ってもらえるだろう。もう一つは就活で出会う企業の大人だ。その企業でのキャリアの歩み方をその人自身の経験を踏まえて話してくれるので、より深く業界や企業について知ることができるだろう。

私自身、就活で感じたことは「直接会う」ことの重要性だ。就活でもオンライン化は進んだが、ぜひ直接、働く人の声を聞いてほしいと思う。リアルな対話を通して、働く人の雰囲気を感じることができる。企業とのマッチングともいわれる就活を楽に進めるには直接、企業の人と会うことが有用であるように思う。

就活に行き詰まる時期は誰にもある。私も3年生の冬に「何もやる気が起きません」とキャリアセンターに相談した経験がある。就活を乗り切るため周囲を頼るのも策だ。そういう意味でも就活は人との関わりなのではないだろうか。

「目的を持って主体的に行動する」ことの大切さ

学生記者 金岡千聖 (商2)

パネリストの先輩が話された「就活自体を楽しむ」という考え方に感動し、就活に対する考え方がポジティブな方向へと大きく変わった。就活を自分の人生を決める大事なイベントだと捉え、非常に重く感じていたが、先輩方は「就活は将来を決められる素敵な機会」とたとえていた。

就活に対する私のイメージは「一人ですべてをこなし、一人で戦っていく」だった。キャリアセンターは静かで緊張してしまい、足を運びづらいという勝手なイメージがあったが、多くの学生が相談に訪れていると聞き、気軽に頼れる場所があることに安心できた。

講演した東京都職員の白田奈美さんは、実際に職員（社員）に話を聞く方が、職場の実状が分かると話した。現実に行っている人の話を聞くことは、その職場や組織が果たして自分に合うのかどうかを判断する重要な材料になるだろう。

また、女性として、妊娠や子育てに関する話も興味深かった。特に、都庁には私の知らないさまざまな制度があ

り、感心した。育休に関しては、女性職員の育休の取得率を尋ねるより、むしろ男性職員の取得率を聞いた方が、制度がその組織でどの程度理解され、浸透しているかが分かるという分析には、ハッとするものがあった。

パネルディスカッションでは、「ガクチカ」について、特別なことを書かなくてもよいという話が出た。私も胸を張れるようなすごいガクチカのエピソードがないとあせっていたが、どのような体験でもしっかりと取り組み、自分の成長や頑張りを訴えることができると気づき、「目的を持って主体的に行動すること」が重要だと学んだ。この気づきは、今後の学生生活でも目的意識を持った行動を心がけようとする姿勢につながると思う。

就活の真の意義は、自分の将来のキャリアについて真剣に考えることにあるだろう。セミナーで聞いたことを生かして、私も学業と両立しながら就活を順調に進め、後悔のない選択をしたいと思っている。

企業選択の具体的着眼点を学ぶ

学生記者 九十歩胡春 (文1)

法学部卒業生で東京都職員の白田奈美さんの講演から、業務の忙しさとともに、充実した職場環境もうかがえた。「継続して働きやすい」「安定している」というイメージが公務員志望の理由と話された一方で、人事異動が数年おきにあることや、業務の多様さを知り、刺激的な日々を送っていることがわかった。

白田さんが都庁で働き始めた頃、障害者支援施設担当だったときのエピソードが印象に残っている。「国の基準を満たし、補助金がもらえればいい」とだけ考えている施設と、利用する障害者のことを本当に考えている施設が存在したという。実際に障害者や施設職員と真摯に向き合えないと知ることのできない現実であり、東京都という大規模自治体であっても、人と一対一で接する仕事であることができた。

入庁3年目の社会参加推進担当だったときは、電車の優先席付近などに貼る「ヘルプマーク」のステッカー普及の事に携わり、自らの努力もあって普及が進んだことによりがいを見だしたというエピソードも素敵だと感じられた。

内定を得た4年生によるパネルディスカッションは有益な情報ばかりだった。

企業選択の基準として、興味ある分野かどうか、給与や労働時間、休日日数くらいしか、私はすぐには思い浮かばなかったが、勤続年数や産休・育休制度の詳細と取得状況、組織の上層部に占める女性の割合、転勤の有無や頻度といった具体的な着眼点を聞くことができ学びになった。

セミナーを通して、就活は想像していた以上に大変そう、忙しそうという印象を受けたものの、パネリストの4年生の方が笑顔で話しかける様子も心に残った。「どうせやらないといけないなら早めにやろう」「面接は会話を楽しむ」「就活を楽しむ」「勇気を持って一日休んで遊ぶ」「自分ほどこの仕事に合う人はいないと自己暗示をかける」といったポジティブな言葉の数々から、体力勝負であるとともに、メンタルを保つ大切さも学んだ。

就活を始めるまでに、就活にとらわれ過ぎないようにしつつも、何か熱中して努力したといえる経験を積みみたいと思っている。

就活を前向きに捉える「女性ならではの視点」が刺激に

学生記者 木村結 (法2)

漠然とした不安を抱えていた就職活動を前向きに捉えることができるようになったセミナーだった。同じ女性ならではの視点の話もうかがえて、良い刺激となった。

就活のためだけに学生生活があるわけではないが、学生生活の全てが就活につながると強く感じた。自分が行う活動を目的意識を持って取り組むことが、就活にも生かされることを学んだ。就活のため、何か特別なことをしようと思気込む必要はなく、大学生生活の延長線上に就活がある。今までやってきたことに胸を張って、就活すべきだと考えを改めた。

卒業生で東京都職員の白田奈美さんの講演は、実務に関することからプライベートな内容まで貴重な話を聞いて興味深かった。就職後の職場環境や、ライフステージが移ろう中で変化する家庭の状況などにイメージが膨らむような内容だった。

東京都に女性が働きやすい環境や、長く働ける条件が整っていることを紹介され、魅力を感じた。民間も見習うべきところがあるなら見習ってほしいと思った。白田さんは、あえ

て管理職を目指さなくてもよいとも語った。自分がなりたい将来像に合わせて、自分の価値観でキャリアプランを考えていくことの重要性を感じた。

4年生3人のパネルディスカッションで、年の近い先輩方の話を聞き、やるべきことが明確になった気がする。3人ともさまざまな軸や目標で就活と向き合い、強い信念をもって活動していたことに感銘を受けた。

一番印象に残ったのは、同じ法学部の山田菜月さんの話だ。産休や育休などライフステージが変化しても仕事を続けられるかについて、実際に働く社員に質問し、確かめたという。家庭との両立のため、不可欠で大事な観点の一つだと気づかされた。

今回のセミナーを通して、就活は収入を得て生きていくための社会人としての一歩であり、選択肢の幅を広げながら取り組むことが必要だと考えた。私自身の強みを生かして、自分の描く将来像とキャリアプランを軸に、未来に向けて就職活動を行っていききたい。



Chudai
NEWS

会見に臨んだ選手たち。(左から)大野篤生、小川嵩翔、星野創輝、湯谷杏吏の各選手、アナリストの飯田佳亮さん、牧野虎太郎、加納大、家坂葉光の各選手=2024年12月11日、多摩キャンパス「FOREST GATEWAY CHUO」ホール

「スタメン出場し昇格に貢献」 「自分がどこまで通用するか楽しみ」

サッカー部 今春、卒業生8人がJリーグ、JFLチームに入団、1人はアナリスト

サッカー部の7選手が今春、JリーグとJFLのチームに入団する。部員1人もアナリスト(試合データなどの分析担当者)としてJ3の栃木SCに入社が決まり、8人は多摩キャンパスで2024年12月11日に記者会見し、新天地での抱負や決意、中央大学の4年間で学び、糧としたことなどを語った。

新たなステージで活躍が期待される8人の会見での言葉を紹介します。

(学部・学年の後ろは身長/体重)

★ ^{ようこう}家坂葉光選手(文4) 170 / 70

内定先: ファジアーノ岡山 ポジション: MF

目標は東京ヴェルディ時代の先輩、藤田譲瑠チマ選手。腐らず諦めずにプレーする姿を見てきた。プロの世界は夢見ていた世界なので、内定したときはうれしいし、ホッとしたというのが正直な気持ち。今はプロの舞台でどれだけやれるかが楽しみで、やらないとという強い気持ちを持っている。

中央大学では3年次のシステム変更でウイングバックをやらせてもらい、一気に成長できた。それが今のアピール

ポイントである上下運動と推進力にもつながっているの、そこを見てもらいたい。今後の目標として1番大きいのはA代表。まずはファジアーノ岡山というJ1の舞台で自分の特長を出して活躍したい。それがA代表にもつながると思っている。

★ ^{あつき}大野篤生選手(経済4) 179 / 80

内定先: 沖縄SV ポジション: DF

ピッチ外でのキャラクターが強み。愛される選手になりたい。沖縄SVのSNSに出るので見てほしい! 大学4年間で、自分に負荷をかけすぎて、「サッカーが楽しくない」「早く辞めたい」と思うこともあったが、自分でコントロールできる場所とできない場所を割り切るという、そのあっぱいを学んだ。

目指していた舞台ではないため悔しさはあるが、ここ(会見場)にいるJリーグチームに入るメンバーに早く追いつきたい。高校の同期で現在はJリーグチームのプロ、櫻井辰徳選手からは、プロになる選手の振る舞いというものを感じてきた。希望や夢を忘れない姿など、自分にはない部分は目標としたいが、負けたくもない。いずれは一緒の舞台で、一緒のチームでプレーしたい。目標は、沖縄SVとともにカテゴリーを上げていくこと。現役生活にはリミットを設けて、まずはSVにささげ、死ぬ気でやっていく。



チームのマスコット
やチュー王子を手に
する選手たち

★ ^{しゅうと}小川嵩翔選手 (商4) 167 / 66

内定先：沖縄 SV ポジション：MF

目標は (OB の) 中村憲剛さん。技術はもちろん、チームをまとめていく方法やメンタルなど人間性の部分も見習いたい。これからもサッカーを本気でできる環境を与えてもらい、感謝している。ここまで応援し支えてくれた家族にも感謝し、あとは自分がやるだけ、自分を出して、はい上がりたい。

強みは運動量とキックです。ピッチのどこにでもいる選手になっていきたい。一番の目標は Jリーグの舞台でプレーすることであり、まずは試合に出て勝利に貢献し、目指す舞台へと参入したい。中央大学での4年間、プレー面では、ボランチとして守備の意識を高めることができた。ピッチにいる選手で状況を変えていくということを学び、それは今後も強みとしてプレーに生かしていきたい。

★ ^{はる}加納大選手 (商4) 173 / 73

内定先：AC長野パルセイロ ポジション：FW

大学4年間で学んだ「うまくいかないときに逃げずに自分と向き合い、自分の闘志を燃やし続けることの大切さ」を今後も生かしたい。今はプロの舞台で戦えることがうれしく、家族やチームメイトに感謝の気持ちでいっぱいです。AC長野パルセイロの練習に参加したとき、選手間の雰囲気が高く、コミュニケーションが取れていて、仲が良いのを感じた。自分自身も受け入れてもらい、すごくやりやすかった印象でした。今後はチームのためにできることをすべてやり、全身全霊、身を粉にしてささげる。その覚悟でいる。目標とする選手は、(元日本代表の) 興梠慎三・元選手です。身長がなくても前線でゴールを量産する技術やプレーに学ぶべきことが多い。特長であるゴールへの姿勢と両足からのシュートを最大限に生かし、自分もゴール、アシストで勝利に貢献したい。まずは一試合でも多くスタメンとして出場したい。そしてチームの昇格に貢献したい。

★ ^{そうき}星野創輝選手 (商4) 184 / 84

内定先：栃木 SC ポジション：FW

自分の夢をかなえられ、サッカーをする姿を見せ続けられることがうれしいです。今までお世話になってきたすべての人たちに感謝しています。この4年間で、責任を背負った中での試合でもマイペースな気持ちでプレーすることを学びました。

入団後は、攻撃の起点になってチームを勝たせることができる存在になりたい。見ている人が鳥肌が立つようなプレーができる存在感のある選手になりたいです。目標は、チームが J3 で優勝し、J2 に昇格することです。

★ 牧野虎太郎選手 (経済4) 185 / 80

内定先：AC長野パルセイロ ポジション：GK

歴史のあるチームでプレーできることに感謝しています。内定してたくさんの祝福をいただき、自分が愛されているという自覚と強い責任を感じました。この4年間で、試合に関われないときの立ち居振る舞いやチームに与える影響を学びました。

(AC長野パルセイロの) 練習に参加した際は、一人ひとりの高い志と多くの勝利を目指して練習する部分に共感し、このチームに入りたいと感じました。自分の強みのキックを生かして活躍し、勝利のために多方面から貢献できる選手になりたいです。目標は、試合出場と、J3優勝、J2昇格です。チームのために自分ができることをしていきたい。

★ ^{あずり}湯谷杏史選手 (経済4) 180 / 75

内定先：ベガルタ仙台 ポジション：MF

今まで関わってきた人たちに感謝しています。内定が決まったときは、とてもうれしかった。プロの世界で戦う厳しさへの覚悟を持つとともに、自分がどれだけプロの世界で通用するのか、楽しみな気持ちがあります。観戦してい

る人を圧倒し、チームを勝たせることができる選手になりたいです。

目標は、多くの試合に出場してチームに貢献し、来年、J1に昇格することです。特に守備に対する意識を今まで以上に強く持ってプレーしていきたいと思っています。

★ 飯田佳亮さん

内定先：栃木SC 担当：アナリスト

プロの舞台でチームの一員として戦えることを誇りに思

います。大学からアナリストに挑戦し、この挑戦を支えてくれた人たちに対する感謝の気持ちを常に持って、これから先も挑んできたいと思っています。この4年間で、準備する力と、それを続ける力を伸ばすことができました。選手を100%サポートするために、120%の準備ができるアナリストになりたいです。目標はJ2復帰のサポートをしていくことです。トレンドや最新技術を学び続け、活用していきたいと思っています。

取材後記

「日々の積み重ねが大事」 チャンスは巡ってくる

学生記者 金岡千聖(商2)

選手たちの前向きな意気込みが強く感じられる会見だった。まず、選手たちは今まで関わってきた人々に感謝し、これからもサッカーを続けられることを喜んでいて、プロの世界でプレーすることを楽しみにしていて、個々の言葉からあふれる“やる気”が印象的だった。

加納樹里部長や宮沢正史監督は、「日々の積み重ねが大事」「どんなときも応援したくなる選手になってほしい」と選手に語りかけ、一生懸命、物事に取り組むことの大切さを強調した。特に、加納部長が言われた「サッカーの神様は見ている」という言葉が印象に残る。長年、選手たちを見続けてきた加納部長は、「どんなときも応援したくなる選手」「全力で挑み続ける選手」にはチャンスが巡ってくると話した。門出を迎えた選手たちは、この言葉

を忘れず、全力のプレーを見せ続けてほしい。

多くの選手がチームのリーグ昇格を目標に挙げていた。その目標のため、多くの試合に出場し、チームに貢献したいという熱い思いが伝わってきた。自身が試合に出場していないときも、自分がチームに与える影響を考えて行動していきたいという牧野虎太郎選手の言葉も印象に残った。

選手たちの言葉から、中大での4年間で、技術面も精神面も大きく成長したことがわかった。その成長が自信にもつながっているのだろう。これからの活躍を楽しみにするとともに、新たなステージでも活躍し、ファンに愛される選手になってほしいと願っている。

取材後記

うれしさと感謝 卒業生の私も夢を追いたい

学生記者 島田莉帆(文4)

会見が始まった瞬間、感じたのはそこにある緊張感と強い思いだった。

選手たちは質問に答えるたびに笑顔が増え、真剣な表情で目標を語り、柔らかい表情で今感じているうれしさや感謝の気持ちを述べていた。私は彼らと同じ大学4年生である。進路に対する不安、決定したときの安堵、そしてこれから進んでいく未来への希望——。歩んでいく道は違えども私自身も感じてきた。

だからこそ、選手たちが口にする今後の目標、自分が選んだ道をまっすぐ見つめる姿勢に強く胸を打たれた。特に印象的だった言葉は、加納大選手の「全身全霊、身を粉にして(チームに)ささげる。その覚悟でいる」という言葉だ。これほど強い言葉ではっきり宣言できるということは、相当な努力をし、強い思いがあるはずである。

この言葉に「私も負けてられないな」と、社会人として自分はどうありたいかを考えるようになった。また、大野篤生選手の「サッカーが楽しくない、早く辞めたいと思うこともあった」と

の発言も印象的であり、大好きだったこと、やりたかったことが嫌になったとき、そこで踏ん張る力とその原因を考えようとする姿に感銘を受けるとともに、自分との向き合い方に共感した。壁にぶつかったときに逃げずに向き合い、自分を客観視して解決への道を考えられる人。そういう人こそが成功するのではないか、と思った。

実は私自身も、小学生の頃から高校卒業までサッカーをしていた。周りには、努力してプロ選手になり夢をかなえた人、かなえられずに苦しんだ人がいた。サッカーの次のステージへと羽ばたく選手、アナリストの皆さんの姿を目にし、ぜひ自分の強みを生かして活躍してほしいと強く思った。

同じ中大卒業生として誇りを持って、私も負けないように自分の夢を追いたい。会見後の写真撮影で見せた彼らの和気あいあいとした表情や無邪気な笑顔は、今後、ピッチで見せてくれる顔とは違うのかもしれない。彼らはどんな表情でどんなプレーをするのか。その姿を見られる日が待ち遠しい。



リーグHのチームに入団するハンドボール部の3選手。左から薦谷日向、高橋侑吾、扇谷蓮の各選手



SVリーグのチームに入団するバレーボール部の4人。左から澤田晶、山崎真裕、柿崎晃、山根大幸の各選手

国内最高峰のステージへ トップリーグ参加の 選手たちが決意と抱負

ハンドボール部、バレーボール部が合同で記者会見

卒業後、トップリーグのチームに進む4年生のハンドボール部3選手、バレーボール部4選手が2024年12月20日、駿河台キャンパスで記者会見し、国内最高峰のステージに挑戦する意気込みや決意、自身のアピールポイントなどを語った。

「学び多かった中大での4年間」 「夢だったトップリーグへの挑戦」

ハンドボール部

実方智監督と、国内最高峰のリーグHのチーム、アルバモス大阪に内定した薦谷日向選手(法4)と高橋侑吾選手(文4)、富山ドリームスに内定の扇谷蓮選手(商4)が報道陣の質問に答えた。



記者会見するハンドボール部の3選手



記者会見に臨むバレーボール部の選手

大阪出身の葛谷選手は、「夢だった大阪でのプレーがかない、うれしい。(アピールポイントは)勝負強さです」と語り、ハンドボール部のメンバーについて「個々のスキルが高く、学ぶことが多かった」と大学4年間を振り返った。

「トップリーグへの挑戦は目標であり、夢だった」と語った高橋選手。2023年発足のアルバモス大阪はリーグ戦下位と厳しい状況だが、「チームは補強にも積極的。まずは(葛谷選手と)2人でプレーオフ進出を目指して、チームを引っ張りたい」と力強く抱負を述べた。

扇谷選手は、「憧れの舞台でプレーするのが楽しみ。主力選手として活躍し、プレーオフに進出したい」と意欲を語り、試合が待ち遠しい様子。中大の4年間は「レベルの高いメンバーから刺激を受け、毎日の練習も充実していた」と振り返り、仲間に感謝していた。

所用でこの日の会見を欠席した泉本心選手(法4)もリーグHのジークスター東京に入団が内定した。

「日本代表、さらに海外での活躍を」 「チームを勝たせられる選手になる」

バレーボール部

最高峰のSVリーグ、ウルフドッグス名古屋に内定した澤田晶選手(総合政策4)は2メートルの長身。「まずはSVリーグで活躍できる選手を目指し、最終的には日本代表、さらに海外での活躍を目標に頑張っていきたい」と話した。

同じウルフドッグス名古屋に内定した山崎真裕選手(総合政策4)は、中学時代に同チームのジュニアチームでプレーした経験があるといい、「クイックやブロック、機動力が強み。チームを勝たせられる選手になりたい」と力強く語った。

2人とも愛知県出身で、会見に同席したウルフドッグス名古屋の佐藤和哉部長も「地元出身の2人に中学時代から注目していた。(ミドルブロッカーという)同じポジションで切磋琢磨してほしい」と、活躍を期待していた。

日本製鉄堺ブレイザーズに進む柿崎晃選手(商4)は「内定をいただき、素直にうれしかった」と笑顔を見せた。器用さや安定したレシーブ、2段トスの精度の高さを自身の強みに挙げ、1年目から試合に出ることを目標に掲げた。

同じ日本製鉄堺ブレイザーズに内定した山根大幸選手(商

4)は、得点の際にチームの雰囲気盛り上げられる点をアピールし、「SVリーグはあこがれの舞台。線が細いので体づくりに励み、恩返ししたい」と未来を見据えた。

同席した日本製鉄堺ブレイザーズの長谷川博之GM兼強化部長は、「柿崎選手にはサーブレシーブの能力の高さ、山根選手はサーブと、コースを幅広く打てるクイックに良さを感じた。SVリーグは厳しい世界と思うが頑張してほしい」と激励した。

会見の結びにイタリア・セリエAに現役選手を派遣するバレーボール部のプロジェクト「THE FUTURES」の説明があり、舩本颯真選手(総合政策2)、土井柊汰選手(文2)、坂本アンディ世風選手(総合政策1)の派遣が発表された。

1部リーグのヴェローナに派遣される坂本選手は、「トップリーグの選手のプレーや考え方に間近に見聞きたい。しっかりコミュニケーションを取りたい」と話していた。

トップリーグに進むハンドボール部、 バレーボール部の4年生たち

●〈ハンドボール部〉

泉本心選手(法学部4年) 185センチ・83キロ
内定先:ジークスター東京 ポジション:レフトバック

つたやひゅうが
葛谷日向選手(法学部4年) 187センチ・85キロ
内定先:アルバモス大阪 ポジション:ライトバック

高橋侑吾選手(文学部4年) 168センチ・65キロ
内定先:アルバモス大阪 ポジション:レフトバック

おぎや
扇谷蓮選手(商学部4年) 183センチ・80キロ
内定先:富山ドリームス ポジション:レフトバック/ライトバック

●〈バレーボール部〉

澤田晶選手(総合政策学部4年) 200センチ・98キロ
内定先:ウルフドッグス名古屋 ポジション:ミドルブロッカー

山崎真裕選手(総合政策学部4年) 194センチ・86キロ
内定先:ウルフドッグス名古屋 ポジション:ミドルブロッカー

柿崎晃選手(商学部4年) 186センチ・75キロ
内定先:日本製鉄堺ブレイザーズ ポジション:アウトサイドヒッター

ひろゆき
山根大幸選手(商学部4年) 191センチ・78キロ
内定先:日本製鉄堺ブレイザーズ ポジション:ミドルブロッカー

取材後記

中大でプレーした誇り チームメイトが陰で支えた記者会見

学生記者 九十歩胡春(文1)

ハンドボール部の実方智監督と選手たちは緊張した表情で会見場に姿を現し、中央大学でのプレーの記憶や学生生活、国内最高峰の「リーグH」でプレーする決意などをそれぞれ語った。会見を通して、実方監督の指導への熱意と、選手たちが中大でプレーできたことを誇りに思っている様子がうかがえた。監督と選手の良い関係性も感じ取ることができた。

リーグHの「アルバモス大阪」に内定した^{つたやひゅうが}高谷日向選手は大阪府出身で、「大阪のチームでプレーすることが夢だった」と話し、大学4年間の成果としてインカレ4連覇を挙げた。同じアルバモス大阪に内定の高橋侑吾選手は「小柄だがスピード、機動力を生かしたプレーが強み」と述べ、高校時代は無名の選手だった自身が中大で成長し、「レベルの高いメンバーと切磋琢磨できた」と感謝の言葉を口にした。

富山ドリームスに内定した^{おぎや}扇谷蓮選手は、在学中に同チームに短期間移籍した経験が入団の決め手の一つになったといい、富山県出身で、地元のチームでプレーできることを楽しみにしていると語った。

会見で実方監督が、インカレ5連覇を目指すとともに、ハンドボール部の支援を目的に一般社団法人を設立し、寄付金やスポンサーを集めることと、ファンクラブの結成予定もあると発表したことは

驚きだった。ハンドボールの裾野拡大に役立つことを願っている。

一方、バレーボール部の会見には齋藤和也部長、野沢憲治監督と選手4人のほか、内定先のウルフドッグス名古屋の佐藤和哉部長、日本製鉄堺プレイザーズの長谷川博之GM兼強化部長も同席していた。

司会を4年生の主務、園村英斗選手が務めていたことや、マネージャーに加え、ほかの4年生の選手たち、3年生のアナリストが会見を見守り、質疑応答でのマイクを受け渡し、公式インスタグラムのライブ配信の手伝いをして、バックアップしている姿が印象的だった。トップリーグに内定した選手もそうでない選手も、チームメイト同士が支え合う関係性が私には素敵に感じられた。

会見の結びにはイタリア・セリエAに現役選手を派遣するバレーボール部のプロジェクト「THE FUTURES」の説明もあり、舩本颯真選手(総合政策2)がシエナ(2部リーグ9位)、土井柊汰選手(文2)はサンドナ(3部リーグ1位)、坂本アンディ世風選手(総合政策1)がヴェローナと、3人の派遣先が発表された。

土井選手のポジション、リベロの海外派遣はほかのポジションに比べ、トップリーグの選手でも珍しいため、土井選手の挑戦がリベロのさらなる海外挑戦の後押しとなることを期待したい。

取材後記

文武両道を実践 競技への姿勢、考え方に尊敬の念

学生記者 小保方愛香(法3)

中央大学伝統の地である駿河台キャンパスで行われたハンドボール部、バレーボール部の合同記者会見。両部はともに創部80年を迎えようとする歴史を重ねてきた運動部だ。

運動部の練習場所といえば、現在は多摩キャンパスがすぐに思い浮かぶのだが、大学の本拠地が駿河台にあった頃、両部が創設されたという事実からも、長く受け継がれてきた伝統、歴史に感銘を受けた。また、文武両道を大切にしてきた大学であることも改めて知ることができた。

平日は基本、6時半から早朝練習をするというハンドボール部。練習後、1限の授業がある選手たちが十分間に合うようにという設定だという。実方智監督は、「基本は授業に出られるよう、練習時間を決めます。ハンドボールも頑張るし、学業も頑張るといのが中大ハンドボール部のモットー」と話した。

インカレ4連覇という輝かしい成績を残していることに注目が集まりがちだが、同時に学業もおろそかにすることなく、文武両道を実践する選手たちは学生の模範というべき存在であり、広く知ってもらいたいと強く感じた。

続くバレーボール部の会見にはSVリーグ入りする選手4人と、海外派遣される選手3人が臨んだ。バレーボール界は2024年、ネーションズリーグ、バリ五輪、そして新たなSVリーグの開幕など多くの人々を魅了し、人気が高まった。日本代表の石川祐希

選手(2018年法卒)をはじめとする中大卒業生の存在もその盛り上がりにも貢献しただろう。

選手たちは会見で、謙虚かつ誠実に受け答えをし、新たなステージに向けての強い決意、覚悟を十分に示した。どのような質問にも、自身のプレーに対する考えや指針、海外派遣された際の学び、チームメイトの存在の大きさなどを丁寧に説明していた。

現在、体育連盟の運動部に所属する私自身、選手たちの競技に対する姿勢や考え方に尊敬の念を抱き、大きな刺激を受けた。学生生活を通し、紆余曲折があった中で、競技に没頭し、継続してきたこと自体が称えられるべきだろう。

熾烈な^{しれつ}メンバー争いをくぐり抜け、試合に出場し、実力を発揮することは尋常ではない不断の練習の積み重ねと努力が必要だ。そして、選手たちが向かおうとしている未来は今以上に厳しい世界かもしれない。しかし、それを一番に理解しているのは彼ら選手たちで、数々の困難を乗り越えてきた経験と自信があるからこそ、気持ちを新たに前に進むことができるのだろう。

彼らを目標にする後輩たちも増えるはずだ。活躍が国内にとどまらず、国外にも広がり、ハンドボール、バレーボール界がますます発展するよう、心から応援したい。私自身も社会人の一人の記者として選手たち取材する日を迎えられるよう、残りの学生生活を充実したものとしていきたい。