



優勝したジャパンオープンでの楠田夢乃選手の泳ぎ(写真提供:「中大スポーツ」新聞部)

伸びやかな泳ぎで世界へ 飛躍を期す

ジャパンオープン女子200メートル 平泳ぎ優勝

水泳部

楠田夢乃選手(文2)



表彰式後、笑顔を見せる楠田夢乃選手(中央)(写真提供:「中大スポーツ」新聞部)

水泳部の楠田夢乃選手(文2=大会優勝時1年)が2024年12月のジャパンオープン女子200メートル平泳ぎで優勝した。シニア世代を含む長水路の全国大会で初めて頂点に立ち、2025年7月の世界水泳(シンガポール)の代表選考会となる日本選手権(同3月開催)に向けて弾みをつけた。代表選出と、今秋のインカレでの水泳部としての優勝を目指し、日々練習に励んでいる。

「ベストに近いタイム」に喜び

決勝のレースでは、加藤心富選手(早大1年=当時)との激しい争いを制した。電光掲示の1位の名前を見て初めて優勝に気づく。目標としていた日本水泳連盟の定めるインターナショナル選手標準記録C(2024年度は2分24秒73)を上回れなかったことに悔いが残ったものの、「久しぶりにベストに近いタイムが出た」と喜んだ。

インカレ(2024年9月)は加藤選手が制し、楠田選手は3位。100～150メートルで力を温存した加藤選手に最後でかわされるという悔しさを味わった。約3カ月後のレースとなった今回は、その雪辱を果たした形となった。

決勝は自身が4レーンで、加藤選手は6レーン。隣のレーンだと駆け引きなどを意識せざるを得ないが、離れたレーンだったことが幸いし、「最後まで伸びのある泳ぎができた」と振り返った。

女子200メートル平泳ぎは、インカレ決勝進出の8人のう

ち5人が大学1年生(当時)、ジャパンオープンも決勝の上位4人が大学1年生(同)と、成長著しい同期生による切磋琢磨が今後も続いていきそうだ。

ひざ下が弧を描く泳ぎ

キックが得意で、伸びやかに進む泳ぎが特長だ。「伸びがあつて無駄のない泳ぎをする」と周囲の評価が高い。秘密はひざ関節や股関節の柔らかさにある。キックでは、ひざを直線的に曲げ伸ばしするのではなく、引き付けた脚を弧を描いて開くように動かせる。より水をかく量が増えて、推進力が大きくなるという。

小学3年で所属した藤村スイムスクール(藤村水泳教室=東京都武蔵野市)のコーチからも「この足(の動きをする選手)はなかなかいない」と驚かれた。2016年リオデジャネイロ五輪200メートル^{るな}個人メドレーに出場し、平泳ぎを得意としていた今井月・元選手(昨秋に引退表明)も、ひざ関節が柔らかく、似たような脚の動きをしていたという。

理想は「細マッチョ」な体格 家族の存在が支えに

背筋、腕など上半身の強化を課題と捉えている。無駄をなくしたスリムで軽やかな泳ぎ、「細マッチョ」な体格を理想としており、軽めのダンベルの上げ下げや懸垂で筋持久力を鍛える。現在も藤村スイムスクールで中高生らと一緒に練習し、一日に泳ぐ距離は3500～5000メートルに達する。楠田選手より速く泳ぐ男子に引っぱり張られ、元気や活力を得ているそうだ。

肺炎を患い、心臓を強くするために水泳を始めたのが2



写真提供:
「中大スポーツ」新聞部

歳の頃だったという。競技と向き合う上で、今も父母や祖母ら家族の応援が大きな支えになっている。

競泳の魅力を尋ねると、100分の1秒の小差で勝敗を決するところと、たとえ8位の最下位通過で決勝に進んでも優勝の可能性のある「誰が勝つか最後までわからないところ」を挙げた。

平泳ぎは、脚力が強い選手は体が伸び切ってゆったりした印象を与える泳ぎ、腕の力が強い選手はピッチの早い

泳法と、それぞれ泳ぎ方に個性や特徴がみられるという。2024年パリ五輪女子200メートル平泳ぎの金メダリスト、ケイト・ダグラス選手（米国）が目標の存在で、スケールの大きい泳ぎは「私も似ているところがある」と感じている。

将来のオリンピック出場も目標だ。2028年ロサンゼルス大会は、中大卒業間近の同年3月の日本選手権が代表選考のレースとなる可能性が大きい。そのときまで——。一歩一歩実力を蓄えていくつもりだ。

取材後記

水泳にストイックに打ち込む メイク、美容、スポーツ栄養学… さまざまな分野に好奇心も

学生記者 合志瑠夏（経済4）

取材でまず目に留まったのが鮮やかな青色のネイルだった。藤村女子高校時代からメイクに興味があり、水泳や勉強で忙しい中でも合間におしゃれを楽しんでいたという。スポーツ栄養学や美容に関心があり、さらに外国語の学習や国際交流にも意欲を見せていた。さまざまな分野に好奇心を持つ一方で、水泳に対してはストイックな一面が感じられた。

ジャパンオープン優勝について尋ねると、「優勝は狙っていなかった。1位になったけれど、目標のタイムに及ばなかったので納得はしていない」と語った。言葉から、アスリートとしての記録へのこだわりや、自分自身と闘う強さが伝わってきた。

小学3年生の頃から所属する「藤村スイムスクール」でトレーニングを積み、現在も中高生の男子との練習から刺激を受けることがあるという。水泳を始めたきっかけは、兄弟の影響と病気の克服がきっかけで、競技生活の支えと

なり、食事や送迎などでサポートし続けてきてくれた家族への感謝を言葉で表していた。

平泳ぎについては、「選手それぞれに泳ぎ方や体の使い方が異なるのが面白いポイントです。腕の力が強く、速いテンポで泳ぐ選手もいれば、足の推進力を生かす選手もいる。泳ぎのスタイルの違いにも注目してほしい」と教えてくれた。

実は私自身、中学生の頃にスイミングスクールに通っていた。平泳ぎが最も苦手で、何度も不合格になった苦い経験がある。取材を通して、自分が上手に泳げなかった原因が、体の硬さのせいで水をしっかり蹴れていなかったことに気がついた。この学びを生かして、取材後にストレッチを始めることにした。そして、いつか平泳ぎを“克服”したいと思っている。

競い合う大勢のライバルたちを「友達でもある」とたとえた楠田夢乃選手。今後も仲間とともに水泳に打ち込む姿を想像し、応援したい気持ちがさらに強くなった。



笑顔で質問に答える楠田夢乃選手＝2025年2月6日、多摩キャンパス

◆ Profile

楠田夢乃選手

くすだ・ゆめの。東京・藤村女子高卒、文学部2年。168センチ。藤村女子高が運営する藤村スイムスクール所属。自己ベストは200メートル平泳ぎ2分25秒64(2024年3月＝日本選手権)、100メートル平泳ぎ1分09秒37(2024年9月＝日本学生選手権)。美容やメイク、洋服などの“おしゃれ”や、スポーツ栄養学、海外文化などにも興味・関心がある。

ジャパンオープン女子200メートル平泳ぎ決勝 (2024年12月1日、東京アクアティクスセンター)

	選手名	所属	記録
①	楠田 夢乃	藤村SS／中央大	2分25秒74
②	加藤 心富	スウィン鴻巣／早稲田大	2分26秒06
③	小島優々美	神奈川大／NECGSC 玉川	2分26秒91
④	松本 悠里	コナミスポーツ／関西大	2分28秒59
⑤	鍵谷 柚月	東海大	2分29秒23
⑥	中村 美羽	レイSC倉敷	2分30秒55
⑦	河原 彩華	アテナAMC／武南高	2分32秒22
⑧	齊藤 結菜	イトマン／四條畷学園高	2分33秒95

(注) 記録は日本水泳連盟サイトより抜粋

取材後記

自己管理、分析力の高いアスリート 緊張感も楽しめた初の取材経験

学生記者 荒田智海(文2)

「人と競うことは、そこまで好きではない」「レース中は、早くレースが終わらないかなって考えています」

そう聞いて驚いた。これまでに多くの実績を残し、どこまでも負けず嫌いと思像していたからだ。「のびのびとした泳ぎをしたい」と語る楠田夢乃選手は、自分に集中し、自分と闘うレースをしようと心がけているという。「大会当日に不安な感情があると、レースに悪影響が出るため、当日までにいかに自信をつけるかが大事」とも口にした。水泳に多くの時間を注ぎ、やってきたことが自信につながることを熟知しているからこそその言葉なのだろう。

幼いころから平泳ぎを得意としていた彼女の強みは、ひざ関節の柔らかさだ。無意識に足を動かしていたそうだが、コーチの助言から、より水をかく量が増えるという自分の持ち味、強みとっていい泳ぎ方であることに気付いた。レース前には「自分はどのように戦うべきか」を考え、最後まで自分らしい泳ぎができるよう努めているという。

取材中にたびたび、自分とほかの選手の泳ぎ方を比較する言葉が聞かれた。日々の積み重ねの中で自分の特徴をつ

かみ、結果を出す姿から「自己分析力が高いアスリートだ」と感じた。自身の強みを理解し、戦略的に行動することは、スポーツに限らず学業や仕事の面でも役立つのではないかとも思った。

楠田選手は、時間の管理も意識している。午前は大学の講義を受け、自宅に戻って昼食を取り、トレーニングに向かう。夜11時には就寝、8時間の睡眠確保を心がけているそうだ。競泳に打ち込む日々の中で、気分転換として楽しんでいるのが、メイクや洋服店巡りだという。オフの日には、古着屋を訪れたり、メイクのための店に足を運んだりすることが好きと、笑顔を交えながら教えてくれた。将来を見据えて、国際交流やスポーツ栄養学についても学びたいと語っていた。

私にとって今回が初めての学生記者としての取材だった。一つひとつの質問に真摯に向き合わなければ、その人の内面にあるものを知ることはできないと感じた。気を抜いていると、取材の現場から置いていかれる——。そんな緊張感も楽しむことができた。



全日本学生自動車運転競技選手権を団体、個人とも制覇した武内結選手（右）と古川佳愛選手＝多摩キャンパス

自動車部が女子団体、 個人で学生日本一

武内結選手(法4)、古川佳愛選手(法4)が快挙 2024年度全日本学生自動車運転競技選手権大会



武内結選手 (写真提供: 自動車部)



古川佳愛選手 (写真提供: 自動車部)

自動車部の武内結選手(法4=大会優勝時3年)、古川佳愛選手(同)が2024年度全日本学生自動車運転競技選手権大会(11月17日、三重・鈴鹿サーキット)の女子団体、個人を制覇した。団体優勝は2017年以来7年ぶり。2人は「一年の集大成の大会で勝ててうれしい。ほっとしました」と振り返っている。

前年のリベンジ果たす

大会で行われたのはフィギュア(別稿参照)と呼ばれる種目。中央大学は武内選手が女子・乗用の部、古川選手が女子・貨物の部とともに1位となり、ポイント制の団体でも優勝を飾った。

2人は2023年大会で団体2位(個人は武内選手4位、古川選手2位)に終わった悔しさを忘れていなかった。「(前年は)小差で負けた。今度こそ」(古川選手)と挑み、見事に雪辱を果たした。武内選手も、「(前年の大会では)ゴー

ル間際で缶（障害物）に触れ、30点減点という自分のミスに負けた。リベンジしたかった」と期するものがあつた。

実は武内選手は今回も、ゴール付近に置かれた缶を過ぎる際、「危ない瞬間があつた。去年のことが頭をよぎった」という。斜めの車体まっすぐに修正し、タイムはロスしたものの、慎重にゴールした。「去年の自分なら強行突破して缶に当たっていた」と話す。さらに「ひたすらタイヤとミラーを見てハンドルを回すフィギュアは、一つのミスが響くスポーツ。今回はノーミスで行けたことが一番大きかった」と勝因を分析した。

継続は力「やればやるほど上達」

乗用の部の車両は、左前方が見えず、運転席からの光景とアクセルの踏み具合によって車を自在に操れるよう、ひたすら体にしみ込ませるように覚える。加えて、貨物の部の車両はハンドル操作にパワーと持久力が一層必要となる。いずれにしろ、どちらも練習あるのみで、「継続は力。誰でもやればやるほど上達する」（古川選手）というスポーツだ。

公式戦では、審判が競技車両に同乗し、観客からの声による指示の有無、急ブレーキやタイヤの空転の有無のほか、ハンドルやブレーキ操作を手順通りに行っているかなどを細かく判定するという。武内選手は「ボックス内で規定通りに一発でピタリと止められたとき、気持ちいい達成感を覚えます」と、競技の魅力、醍醐味を話している。

自動車部の女性部員は現在2人だけ。中央大学附属高校時代も同じハンドボール部で活動し、「大学では何か新しいことで日本一になりたい」と希望を抱いていた古川選手が、武内選手を誘って入部したという。古川選手は父親が車好き、武内選手は自身が幼い頃から車好きで、自動車部との出会いは必然だったのかもしれない。

学生最後の年「全日本総合杯の獲得を」

アスリートとしてのお互いの持ち味、特長を尋ねると、武内選手は「本番に強いタイプ。私なら怖くて躊躇^{ちゅうちょ}してしまうような場面でも（アクセルを）踏んでいける」と、古川選手を評価。古川選手は「丁寧に慎重なハンドルさばきは私と真逆だなと思って見えています」と、武内選手への信頼感を語った。

2人とも、課題は「練習での走りを本番でしっかり再現すること」と、さらに高みを目指すつもりだ。「指導してくれた先輩方に恩返ししたい」（古川選手）、「自動車部のために結果を残したい」（武内選手）と、責任感をもって部活動に打ち込んでいる。

武内選手は「大学生になってこんなに部活動に熱中できると思わなかった。フィギュアは地味なスポーツかもしれないが、奥深さを感じる」という。古川選手は「学生最後の年は、全日本総合杯を自動車部で男女とも取りたい」と、2025年度の目標を掲げている。

取材後記

自動車部でともに歩み、育んだ信頼の絆

学生記者 合志瑠夏（経済4）

自動車部の武内結選手と古川佳愛選手は、中央大学附属高校時代からハンドボール部でともに切磋琢磨した仲間であり、友人同士だった。競技は異なるものの、スポーツを通じて培った絆は今も深く、互いを大切に思い、信頼し合っている様子を感じることができた。

武内選手は、「本番に強い」と古川選手を評価し、さらに「自分なら（アクセルを）踏み込めない場面でも、しっかりと踏み込める」と、強さと勝負度胸に感心していた。一方、古川選手は、「一生懸命に取り組み、自分なら焦ってしまうところでも、丁寧に走ることができる」と武内選手の良さを語った。互いに照れくさそうに顔を合わせながらも、気の置けない関係であることを感じられた。

武内選手の「乗用の部」では、車両の左前方が見えず、練習中から目の前の景色とアクセルの感覚を体に繰り返し、しみ込ませていくという。今回は「練習よりタイムが少し遅いと感じていた」と振り返ったが、それでも自動車部に貢献したいという責任感から、最後まで落ち着いてハンドルを操作したという。

古川選手の「貨物の部」は、ハンドル動作に一層のパワーと持久力を求められる。周囲の勝利への期待から来るプレッシャーで、2人とも緊張する瞬間はあったものの、古川選手は「車に乗れば平常心に戻ることができた」と話した。自動車部で指導してくれた先輩たちの期待に応え、「恩返ししたい」という強い気持ちで競技に挑んでいるようだ。

部活動で培われた経験は、2人の日々の行動や考え方にもよい影響を与えている。武内選手は「周囲をよく見て行動することを心がけてきた。それが部活動以外の環境でも役立っていて、きびきびと行動できるようになった」と明かし、古川選手は「物事の先を読んで考える力が身についた。たとえばアルバイト先で、自分の勤務時間後のスタッフのことを考えて、準備や業務に当たれるようになった」と話している。

ふだんはなかなか経験できないことに挑戦できるのが自動車部の魅力だと思った。「何かに熱中する楽しさを実感してみたい人」「大学で新しいことに挑戦したい人」は、ぜひ自動車部へとアクセルを踏み込んでみてほしい。



古川佳愛選手、武内結選手（前列左の2人）の団体、個人の優勝を喜ぶ自動車部員ら＝2024年11月17日三重・鈴鹿サーキット（写真提供：自動車部）

モータースポーツ「フィギュア」

一辺が5～6メートルの正方形エリア（ボックス）内での転回や切り返しの技量、クランクやS字路、狭路のスラロームなどでの運転技術の正確さを競い、複数のボックスがある周回コースでの走破タイムを争う。

コース上では、たとえば「ボックスに車両のフロントから進入し、この位置にリアから止め、リアからボックスを出る」などの規定通りに走行し、タイヤがエリアを仕切るラインを踏んだり、障害物として疑似に設けられた缶を倒したりすると減点。各校の選手が同一の車両を使って順に走行する。

図形や形を意味する「フィギュア」と呼ばれ、舗装路のコースを競技車両が単独で走行するタイムを競う「ジムカーナ」、未舗装のダート路でタイムを競う「ダートトライアル」との計3種目の総合点を争うのが、全日本学生自動車連盟年間総合杯（全日本総合杯）である。

取材後記

「大学から新しいことに挑戦」 フィギュアはぴったり

学生記者 松岡響紀（経済2）

ドライブが好きな私にとって、自動車部の取材は非常に興味深いものとなった。多摩キャンパスの自動車部ガレージは、本格的な整備場や、取材をしたその奥の室内から、どこか車を連想する香りを感じた。なるほど、洗車待ちの際のガソリンスタンドの待合室の香りに似ていると思いながら、取材が始まった。

今回、自動車部の武内結さんと古川佳愛さんは、カーレースのようにスピードを競うのではなく、「フィギュア」と呼ばれる運転技術の正確さを競う種目で優勝を勝ち取った。どのような種目が聞いて、自動車教習所で練習した「クランク」「縦列駐車」を連想した。一見すると、「地味」なスポーツに思えてしまうかもしれない。しかし、2人の話からその魅力に迫ることができ、非常に興味深かった。

中でも印象的だったのは、ポテンシャルや経験値が結果に出るラリーと違い、誰でも練習すればするほど上達し、短期間で結果が出やすいというフィギュアの特徴、性質だった。2人とも結果を出すために日々、試行錯誤

の連続だという。好不調の波が運転に表れやすいといい、自分の技術とメンタル面をいかにコントロールして戦えるかが勝敗を左右する。

体力面も精神面も重要なスポーツは数多いが、「大学から新しいことを経験したい」と考えている人にとって、フィギュアはぴったりだと思った。現に2人も同じ高校のハンドボール部で活動し、中大入学後に自動車競技を始めたそうだ。チャンスは誰にも平等に与えられているといえるだろう。

2人は練習での取り組み、大会での心構えなども教えてくれた。活動のモチベーションについて「部のために結果を残さないといけない」（武内選手）という言葉から、自動車部や仲間への責任感の強さが垣間見えた。言葉の端々から、お世話になっているOB、先輩方に対する尊敬の気持ちが感じられ、自動車部の団結力の強さも認識することができた。自動車部はアットホームな雰囲気、なおかつ礼儀やマナーを徹底する環境が保たれているのも良さであり、強みといえるのではないだろうか。



全日学選抜で優勝した枝廣愛選手（写真提供：「中大スポーツ」新聞部）

「全日学」の悔しさを バネにつかんだ栄冠

第20回全日本学生選抜卓球選手権 女子シングルス優勝

女子卓球部

枝廣愛選手（商4）

女子卓球部の枝廣^{まどか}愛選手（商4＝優勝当時3年）が、第20回全日本学生選抜卓球選手権大会（全日学選抜＝2024年11月23～24日、新潟市東総合スポーツセンター）の女子シングルスで初優勝した。この1カ月前の全日本大学総合卓球選手権大会（全日学）ではシングルス準決勝で惜敗し、その悔しさをバネに勝ち取った初の全国タイトルとなった。



攻めの姿勢を貫いた枝廣選手が頂点に立った(写真提供:「中大スポーツ新聞部」)

優勝は「うれしいよりびっくり」

「うれしいよりも、びっくりという気持ちでした。家族やいろいろな人から連絡が来て、やっと(優勝の)実感がわきました」。優勝した直後の気持ちをそう振り返った。

決勝はゲームカウント4-2で青井さくら選手(筑波大)を退けた。1カ月前の全日学の準決勝で惜敗した相手と同じ青井選手だった。この試合の悔しさが枝廣選手の底力、精神力を引きだしたといえる。

全日学の準決勝は、ゲームカウント3-3で迎えた最終ゲームでリードしながら逆転負けを喫した。目標の優勝に手が届かなかったショックは大きく、「少し燃え尽きてしまった感があった」という。

それでも、「全日学と同じことは繰り返さない。守りに入らず、攻めを貫く」と今回の決勝に挑み、今度は雪辱を果たした。競った展開で、全日学と同じように逆転されそうになる場面もあり、大会終盤の連戦続きで「最後は足に痛みもあってきつかった」というが、最後は気力を振り絞った。

1つ前の準決勝で、それまで勝ったことがなく相性の良くなかった岡田琴菜選手(愛知工業大)に初勝利し、決勝に向けて勢いがついたことも大きかった。

ゲームやラリーを「考える力」

今回の優勝で周りから目標とされる存在となったが、今後は「(タイトルを獲得し)自信を持ってプレーできると思う。さらに上を目指したい」と話す。卓球選手に求められる能力を尋ねると、「考える力です」と教えてくれた。ゲーム全体やポイントごとのラリーの組み立てを考え、自身が得意の形に相手を引きずり込んでいく。対戦相手一人ひとりに対策を立て、試したい戦術がひらめくこともあるという。

ラリーの中でコースを狙って打つカウンターや、相手の球の勢いを利用して、威力を半減させたり変化させたりした返球で相手の体勢を崩す戦法、下回転がかかった球に対して下回転をかけて球を打ち返す技術「ツツキ」が得意だ。そして、今以上に積極性をだし、「もっと自分から攻めて(ラリーの)早い段階で決められるようにしたい。ダイナミッ



◆ Profile

枝廣愛選手

えだひろ・まどか。岡山・就実高卒、商学部4年。Tリーグのチーム「京都カグヤライズ」にも、姉の瞳選手とともに姉妹で所属している。

(写真提供:日本学生卓球連盟)

2024年第20回全日本学生選抜卓球選手権大会 (11月23、24日、新潟市東総合スポーツセンター)

〈枝廣愛選手 優勝までの道のり〉

▶女子・第1ステージBブロック(総当たり戦)

ゲームスコア 対戦相手

3-1	牧野里菜(筑波大)
3-0	小野田萌菜(金城大)
3-1	寺西沙莉奈(新潟医療福祉大)
3-0	石橋優奈(熊本学園大)
3-0	小野寺美羽(札幌国際大)

▶女子・第2ステージ(トーナメント)

▽1回戦

4-1(11-7、12-14、11-7、11-3、11-4) 中谷理菜(立命館大)

▽準々決勝

4-0(11-3、11-9、11-3、11-9) 高橋あかり(中央大)

▽準決勝

4-2(7-11、11-6、11-3、3-11、12-10、14-12) 岡田琴菜(愛知工業大)

▽決勝

4-2(9-11、11-9、12-10、12-10、6-11、11-8) 青井さくら(筑波大)

クにどんどん打っていく“怖さ”を出したい」と向上心は尽きない。

学生最後の年「数多くのタイトルを」

卓球を始めたのは3歳の頃。両親や祖父が経験者で、姉も先に始めていたため、自然に競技に親しむようになった。全日本卓球選手権マスターズの部で優勝経験のある父、一志さんも今回の優勝を喜び、褒めてくれたという。

中央大学には「自主練習をたくさんできる環境」にひかれて進学した。自ら進んで打ち込むことが実力アップにつながっていると考えている。学生の最終学年となる2025年は、春秋のリーグ戦や全日学のシングルスとダブルス、インカレ団体など、すべてのタイトル獲得を目標に、練習に励んでいくつもりだ。