



昔の水泳部の風景

津村 我々が入学したころはまだヘッドコーチの体制が固まっておらず、先輩たちが入れ替わり立ち替わりで練習を見に来るというものだったな。記憶が確かなら関口さんや森さんがヘッドコーチの体制を確立したと思う。

石田 昔は冷房があまりないから暑い時期にはプールに涼みに来ている先輩もいましたね。

赤司 游泳部長は湯野先生だったけど、形ばかりでほとんどノータッチでしたね。

津村 プールでは種目別にコースが分かれていて、それぞれ「ロング」「ビート」「アーム」「ダッシュ」という練習内容。腕だけや足だけで数百メートル泳ぎ続けるメニューばっかりだった。速くなるわけがないよな。

山口 2年の頃によくインターバル練習が導入されたんですね。800m1本ではなく、100mを8本などの練習ができるようになった。

でもその頃はプールサイドに時計がなく先輩が手に持つストップウォッチだけ。しかもよく壊れるんですね。3つあるのに全部壊れているときもあった。

津村 そのストップウォッチでタイムを読み上げて記録帳に記録するんだよね。いいタイムだと「カツ井タイム」といってカツ井をおごってもらえる。

山口 練習の最後は「ダッシュ」だったけど、100mや50mのダッシュを何本もやらされる。

石田 毎回、プールから上がってやりなおすのがキツイんだよね。先輩に手を持って引っぱり上げてもらうんだ。

津村 冬場は最初マラソントレーニングばかりだったけど、高橋さんがサーキットトレーニングを作って腕立て伏せや腹筋をやるようになったな。

山口 九段に入って2年目にアジア大会（1958年）が東京であった。そのときに都内の貴重な屋内プールとして九段が練習用プールとして利用された。山中毅（早稲田大学・自由形）、古川勝（日本大学・平泳ぎ）とか速かったよなあ！

津村 その頃のブレストは古川勝の潜水泳法が速いと言って、潜ってばかりの練習だった。先輩から「潜れ！ 潜れ！」ばかり言われた。行きはがんばれるんだけど、帰りの25mはすぐに上がっちゃう。そうしたら次の

年から潜水禁止になり一掻きだけになったんだよね。

石田 そのアジア大会のおかげでお風呂のボイラーが使えるようになった。その頃はまだ薪でお湯を沸かしてた温めてたんですね。津村 学校中から薪になる木材を集めてきて、使っていない勉強机は当たり前として、備品の大人車まで燃やしてしまった。「やめてくれ」って頼まれたから鉄で出来た骨だけ返してあげたんだ。



藤本 お風呂は男女一緒。誰からともなくドンチョネ節や数え歌など歌い出してみんな合唱しました。懐かしい思い出です。

石田 当時は男子は水漕で練習をおこなってたね。部室で広げて乾かすんだけど、生乾きでね。乾いた他人の水漕を先輩がよく取っちゃうんだよね。それで皮膚の病気が他の人に・・・。（以下自粛）

津村 水泳部にはいろんな人がいて、大徳はバッタを食べたんだよね。みんなで電車に乗ってたら、窓からバッタが飛び込んできて。

「コレを食べたら5円やる！」って言ったら本当に食べちゃった。

山口 カエルを食べたら50円という話もあったけど、それは実現しませんでしたね。

赤司 神楽坂の田原屋（1階がフルーツ屋、2階でカレー、ハヤシ、オムライスなどを提供していた洋食店。2002年に閉店）にも行きましたね。

石田 スノーハワイアンとかき氷だね。丸十のコッペパンもよく食べた。

津村 コッペパンをもって喫茶店に入るんだよ。そこでコーヒーを頼むんだけど、ウェイトレスさんに「砂糖は有料ですか？」って聞くわけ。「ただです」って返事を聞いたとたんにコッペパンを出して砂糖を隙間に目一杯

詰めちゃう。あとはいかに誰がおしぼりを一番汚せるか競う「おしぼり汚し競争」ね。泳いだばかりなのになぜか汚いやつがいてうけた。そんなことばかりやってたよな。

水泳部 夏の合宿

赤司 夏の合宿は1週間だったかな。

石田 布団を自分たちで持ってきて柔道場で寝るんだよね。

津村 女子は通いなんだけど、男子は泊まり込みなのでメシ当番がいるんだよね。3食作らなくてはいけない。卒業してすぐの先輩の役目。

石田 指導はしないけど、メシだけ食べに来る先輩がいたよなあ。当時の合宿は先輩方のカンパで賄っていたので、先輩方に敬意を表するために、食事は現役より先輩が優先だった。大学生は至大荘に助手で行ったときの手当を合宿経費に充てていたね。

赤司 私が2年時の合宿で食中毒が発生してね。ウイナーが古くなっていったようで3年生はなぜか平気だったけど、1年生と2年生はかなり苦しんだ。当時でも問題だったんだ

けど、ところが先輩に医師がいて穩便に済ますことができた。

山口 穩便にと言うか、内密にだね。外に問題が漏れなかったからね。その頃は一游会の会長が医師だったから。

津村 原因が特定されなかったから、消毒液を内緒でもらってきて食堂や厨房を全部消毒してね。大変だったよ。

赤司 山口さんと言えば、おかずがないからご飯にマヨネーズをかけて食べていたのが忘れられないですね。

藤本 女子は泊まりじゃないけど、朝ご飯の差し入れとか大変だったんだから。



水泳部 試合での風景

藤本 関東大会かインターハイのエントリーのために丸ビルの722号室にあった日本水泳連盟に行ったのが今でも忘れられない。インターハイの100m平泳ぎ、200m平泳ぎに出場できたのよね。女子は男子と一緒に練習しているせいかな打たれ強いんですよ。

石田 高知での高校総体(第26回1958年)に藤本さんたちが出場するときは、東京駅まで見送りにいったよね。夜行列車だから夕方かな。荒木さんという人が「万歳三唱しよう!」と言い出してね。ホームでやるのかなと思ったら、三等列車の中まで入っていつて「乗客のみなさん!こちらに座っている藤本と日下部はこれから高校総体のため高知まで向かいます。彼女らの成功を祝して万歳三唱をお願いします!」とやるんだよね。

藤本 あれは恥ずかしかった。引率は森先輩(26回生)でした。東京都立大学の学生でおられた森さんが若い女子二人を連れて行っただのです。しかも、旅館は一部屋でしたから、ちょうど成城高校から男子一人に先生が引率されていたので、部屋を交換して森さんは一緒に泊まらせて頂いたのです。

石田 都大会は申し込んだら全員出られたから、よく1500mに出場したね。

赤司 エントリーすれば出られるから午前中いっぱい1500mで終わってしまう。だいたい残りの150mは「独泳」でしたね。

石田 おれも神宮プールで1500mは常にビリで「独泳会」だった。九段の応援部隊がプールサイドにいるんだけど、いつまでたつても席に戻れない。もちろん決勝には出られないから夕方早めに信濃町駅から帰るんだけど、コーチの森さんが「夕闇迫る 神宮の森に決勝の声を聞け」と言ったのを今でも覚えてる。今年は実力が足りず、決勝が行われる夕方まで神宮プールにいられずに帰るが、次こそは決勝に残れよ、という意味だよ。それと屋内プールの高校が少なくて、みんな肌が真っ黒なんだよね。白いの速い日大豊山かそうでもない九段で両極端なんだよね。赤司 当時の対抗戦は日比谷、港工業、新宿、東大付属だったかな。

山口 1年生の時の対抗戦は本当に大変だった。男子が全員で6人しかいないので、一人で何本も泳がなくてはいけない。

まずバック荒木、バタフライ山口、ブレスト津村さん、フリー真島さんと、400mメドレーに出る。そのあと800mフリー、2

00mフリー、200mバタフライ、800mリレーを泳ぐんだもの。

津村 最後の方は、息が整わないから「すみません、10分休憩をお願いします」と相手に何度も言いに行く羽目になったな。

赤司 対抗戦は男子だけで女子はありませんでした。当時は男尊女卑で、男子が女子を呼ぶときは呼び捨て、女子が男子を呼ぶときは同期なら「さん付け」。後輩でも「君付け」にしくはない。

藤本 私が津村さんと呼ぶときは「津村さん」て呼んでいる。同期なのに。

津村 おれは「藤本」と呼んでるけどね。



当時の至大荘

赤司 助手は全員水泳部で12〜3人は常にいたかな。Aからの4班で8名。半期で20名くらい。水泳部を卒業したら必ず参加するものだった。

津村 観海亭で夜遅くまで酒を飲んだり語り合ったり楽しかったよな。彼女とのデートもすっぱかして行ったもんだ。

山口 彼女なんていなかったじゃないですか。

津村 みんなで芸をやるときは進んで女形をやって盛り上げたけどな。ダンチョネ節の歌詞もしたのではなかったかな。

山口 至大荘節を作ったのは津村さんが中心でした。

津村 おれたちは水泳部の3年間と浪人の1年、大学の4年と8年間一緒に過ごしていたから、今でもつながりがあるんだよね。

赤司 お互いの家にもよく遊びに行きましたね。

津村 山口の奥さんには迷惑をかけたなと思ってる。

水泳部でよかったこと

赤司 菊友会の会長として見てみると、他の部に比べて水泳部および一游会のつながりが最も強い。

20年くらい前に34回生を中心に、上は23回生、下は40回生までを集めて「若年寄会」を作った。上は森さんから青木さんだね。その仲間とは70歳になった今でも年に何度も会ったり、ゴルフに行ったりしている。プールで培った絆は深く、菊友会でも存在感を示している。この仲間に出会えたのが大きいね。

津村 高校3年間と浪人から大学の4年間で仲間と過ごしてきたから家族以上の絆ができあがる。精神的なホモ集団。不合理なことでも受け入れる精神力が身についたな。それに、社会人になってからトラブルに見舞われても、一游会には弁護士や税理士、銀行家などあらゆる職業がそろっている。これまでも何かと助けられたね。

藤本 私は九段の3年間が本当に楽しかった。高校卒業後、すぐに三菱銀行に入行したんだけど、それも一游会の先輩のおかげ。三田高校の卒業生と話をしている、勉強ばか

りしていて、いい思い出のない人がいる。その点、私は九段が楽しくて仕方がなかった。今でもいい思い出ばかりが残っています。

山口 九段の水泳部は練習がきつかったし、先輩とのいたずらも厳しかったけど、社会に出てパワハラやセクハラなど受けても絶対に負けない。その点は良かった。

学校から先輩と一緒に帰るときに、電車からホームに突き出されたことがある。あえなく電車はドアを閉じて置いてけぼりになるんだけど。ただ、先輩がその先の神田駅で待っていてくれるんだよね。心の底から憎めないんだよね。

石田 いつ終わるかわからないダッシュなけど、水泳部の練習は本当にきつかった。でも、きつかったからこそ、その後の人生で潰れないですんだ。

実は私は以前、ホテルを経営していたんだがうまくいかず破産した過去がある。破産というのはストレスもすごい大変だけど、死ぬのうとかは思わなかった。あの九段の暗いプールで練習していたことを思い出せばなんてことはない。へっちゃらだ。

若年寄会の人達、一游会の先輩や後輩の励ましも大いに支えになった。

いまは千葉の館山で漁業権を手に入れて海人（あま）をしている。ウェットスーツを着て、朝9時半から昼12時まで毎日海に入り、アワビやサザエを採っている。ちよろいとは言わないし、くたびれるけど、昔も2時間の遠泳をしていたし、なんとかなる。

若い諸君も、千葉の海を知りたければ、いつでも教えてあげますよ。



新入会員紹介

村木 優太（むらき ゆうた）

水泳部の部長、兼1人目のエースの村木くん。スマートな見た目とは裏腹に、試合では力強い泳ぎをする村木はみんなの憧れです。スポーツ万能の彼は、水泳だけでなくあらゆる運動のセンスが光っていました。また、これもクールな見た目とは違ってお茶目な部分もあり、私もよく怒った記憶があります（笑）でも部長になって、本当によくみんなを引っ張ってくれていましたね。これからもコーチとして部活にきて、九段をどんどん強くしていつてく

ださい！

中村 暖（なかむら のん）

2人目のエース、のんちゃん。のんちゃんは人一倍の努力家。水泳も、そして勉強も、どんなことにも全力で、目標に向かってとことん自分を追い込んでいました。そして人一倍負けず嫌いで、試合で思うように結果が出ない日は悔し涙を流していましたね。でもそんな姿を見て、特に後輩たちはたくさん影響を受けたと思います。数少ない女子の選手として、九

段を盛り上げてくれました。大学は忙しいと思うけど、休みの期間には部活に元気な顔を見せにきてくださいね！

水野 敬太（みずの けいた）

水野3兄弟の次男、兼この代3人目のエース、敬太。水泳部の中で最も落ち着いていて冷静な彼は、とても頼りになる存在でした。礼儀正しく、人の目を見て挨拶や感謝の言葉を言える敬太。後輩たちに見習ってもらいたいな・・・（笑）また、現役時にも下のコースの子たちに直接隣で泳ぎの指導をしたりと、後輩たちの面倒を本当によく見てくれていましたね。試合では圧巻の泳ぎで、九段の強さを改めて知らしめてくれました。これからも九段をよろしくお願いします！

松岡 百合奈（まつおか ゆりな）

史上最強のマネージャーゆりな。こんなにまわりに気を配れて仕事が完璧なデキる人はなかなかいないです。もともとは中学女子バレー部の後輩だった彼女を私が引きずり込んだ形でしたが、いつのまにか部活にいないではならない存在に。仕事ができるだけでなく、先輩後輩、誰からも愛されるキャラクターを持っていますね。（ちよっとおばかな面も持つ彼

女の珍解答は数え切れず・・・笑）これからもマネージャーとして、一緒に水泳部を支えていきましょう！



水泳部コーチより①

一游会の皆様、日頃からご支援、ご声援ありがとうございます。現在ヘッドコーチを務めております、84回生の飯島瑠玖です。

今年4月には基礎水泳指導員の資格を取得し、身につけた知識・技能を活かして、一人ひとりの泳力にあった適切な指導を心がけています。

今年度は、都立大島海洋国際高校から赴任された山口尚己先生（保健体育）を中心に、高橋晴喜先生（世界史）、武田和子先生（家庭）、加戸百合先生（化学）、鈴木有希先生（数学）の5名の顧問の先生方の指導の下、活動を行っております。なかでも山口先生は、選手として、指導者としての経験も豊富にお持ちです。また、今年度もRing Aquatic Swim代表の木原稟太郎コーチをお招きし、充実した環境の中で活動しています。

これまで水泳部の顧問でありました、藤森先生、會田先生、小林先生、安藤先生がここ数年で相次いで異動になり、チームの雰囲気も私が現役の時と比べて随分変わってきました。この状況の中で、私は泳法指導だけでなく、都立九段高校の先輩方と一緒に練習してきた経験やそこで受け継いだ伝統を今の部員

たちに継承することが重要な役割であると考えています。

さて、ここで昨年度の水泳部の活動について報告いたします。日々の練習は通常、平日4日間と土曜日午後の週5日です。長期休業期間や祝日は午前中に練習を行いました。泳力別にAコースからEコースに分け、木原コーチとコーチ陣で連携しながら練習メニューを作成、指導を行いました。今年度は山口先生を交え、三者協力して指導に努めます。

また、顧問でお世話になった先生方が異動された学校（都立杉並、北園、本所高校など）との合同練習も定期的に実施し、選手同士で切磋琢磨しております。12月には小石川中等、桜修館中等を招待して、初の「中高一貫校戦」を行い、中学生・高校生が一体となれる大会を開催しました。今後も他校との繋がりを大切にして活動を進めていきます。

残念ながら、毎年3月末に開催している合宿は実施できませんでしたが、学校にて5日間2部練の通い合宿を行い、肉体的・精神的に一步成長できたと思います。（今年度は例年通り、静岡県の河津で4泊5日の合宿を開催する予定です。）

大会実績としましては、関東春季に高校男子4名、夏の関東高校に女子1名、関東中学に男子4名が見事出場いたしました。大舞台の十六校では、男子200mフリーリレーで1位を獲得し、男子総合4位、女子総合6位の入賞を果たしました。リレーは一游20傑に残る記録上で歴代1位、女子も九段中等になり初の入賞です。このように日頃の練習の成果を着々と結果に残してきています。

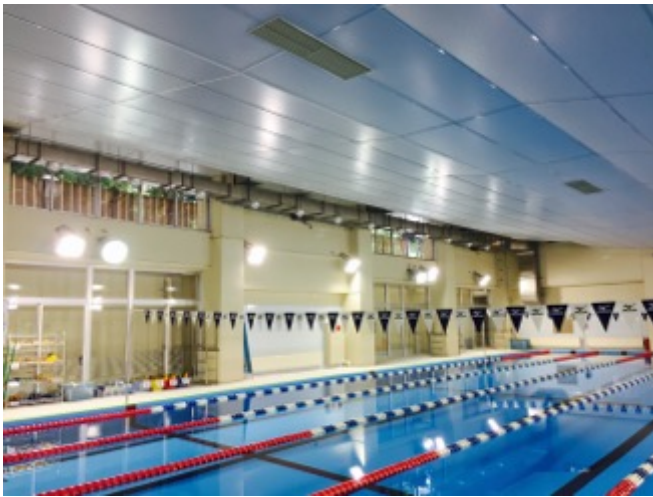
輝かしい実績を残している一方で、泳力に限らず部員内で水泳に対する意識の差が激しいと考えています。日々の練習にいつも真剣に取り組む部員もいれば、そもそも部活にあまり来ない、やっとプールに来たとしてもすぐに泳ごうとしない部員がいることも事実です。部員の皆さんには、今まで以上に水泳に食欲に、そして積極的に練習に臨んでほしいです。そのモチベーションは部員同士でよく話し合い、互いに高めてほしいと考えますが、コーチとしてできることは、楽しいメニューを作り、部員たちを喜ばせ、達成感を得られるように演出することです。もちろん泳ぐテクニクを身につけ、タイムを伸ばしてもらうことも重要ですが、最初のステップと

して、まずは水泳を好きに、部活を好きになつてもらうことが大切です。コーチとなり4年目になりましたが、これから今のKCNに合った指導法を追究していきたいと思ひます。

一游会の皆様には、今後とも水泳部や至大莊行事などにおいて、お力をお貸しいただきたいと存じます。お時間ございましたら、是非地下プールに足を運んでいただき、ご指導・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

コーチ 飯島 瑠玖

2016年6月27日



水泳部コーチより②

一游会の皆様、日頃からのご支援、ご声援有難うございます。感謝申し上げます。

昨年6月より外部コーチとして週2程

度、指導させていただいております。今年度より水泳経験者の山口先生、サポートの高橋先生が顧問として就き、飯島さんを中心としたOBと私で、三位一体で九段水泳部を支える体制となりました。

今年で2年目ということで、九段のスケジュールや練習環境また部員達の性格、特徴や泳ぎも把握できるようになり、より計画的な練習構成、戦略が練られるようになり、それが日々の練習や成果に少しずつ表れていると実感しております。

今年においては、男子400mフリーレーが都高校で決勝10位(公立校で決勝進出は2校のみ)、5年男子の長嶋透夢が50m自由形でインターハイまであと0.1秒の同10位と健闘してくれました。

部長の6年岡野響も自らベストを連発してチームを引っ張ってくれました。また中学では2年男子の藤田大輝が1000m自由形で春季ジュニアオリピックに出場し、全国中学出場を狙える位置にいます。他部員もベス

トを更新した者が多く、力を出し切ってくれました。

昨今の中学、高校水泳は非常にレベルが高く、スイミングスクールで練習し、スポーツの強豪私立校に所属するのがますます主流となっており、その中で学業優先として限られた時間の中でしか練習できない九段生の健闘は称賛に値するものかと思ひます。先のスイミングスクール所属の選手に比べて練習日数、練習時間は半分ほどです。

その中で私が常に考えて、また部員達によく伝えているのは、「頭を使って考えること、工夫すること」です。限られた短い時間と少ない練習量で、自分より強い者に対抗するには、彼らより「頭を使って」どれだけ自分自身が考えながら練習して、工夫することが大事だと思ひます。九段生は優秀な頭脳と知性、不断の努力する力を持っています。それらをフル活用して練習時間や練習量が少なくとも強豪校やトップスイマーとも戦えるということを知ってほしいし、証明してほしい、また出来ると信じております。そしてこの考える力、工夫する力は部員たちが社会に出て必ず生かされると思ひます。

昨今の全国高校サッカー準優勝の國學院久我山高校も文武両道を掲げ、コートを野球部

と半分で分け合い、朝練なし、練習も平日のみの2時間、下校は18時10分と制約された中で、全国準優勝を成し遂げました。同じ東京に良いモデルケースがあると思っています。コーチも先生も「頭を使った」練習をし、その中でアイデア、工夫を生み出し、より高い成果を上げることを目指していきま

す。
現在の水泳部は1年生から6年生まで、レベルも水泳初心者から全国レベルまで幅広く部員が在籍しています。私としては結果も大事ですが、一人一人が水泳部の活動を通して、この部で活動して良かった、成長できたと思えるよう指導に努めたいと思っております。来年度は、中学、高校とも全国大会出場が現実のものとなりそうです。

一游会の皆様。今後とも変わらぬ厚いご支援とご声援をいただけますようお願い申し上げます。

コーチ 木原稟太郎

2016年6月27日

現役部長より

私はこのKCNに所属できたことを誇りに思っています。思い返せば、5年半前。ちょうどその頃、プール改修工事をしており、活動は旧九段中の屋上で行われ、筋トレが中心になっていました。17時を知らせるチャイムがとても近くにあり、それが鳴る度に鍛えながら驚いていたのを今でも鮮明に覚えています。改修工事が終わると、本格的なスイム練習が始まり、怒涛のように過ごす毎日が始まりました。私が中学3年生になるまでは、週9回練習があり、当時はきつく、眠く、とにかく必死でした。しかし、それが今の私を作り上げ自信となっています。練習の

束の間にある先輩との会話や先輩と一緒に泳げた時間はかけがえのないものです。そんな日常が過ぎていき、私が最高学年になりましたが、今の後輩に私があのとき見ていたような先輩として見えていたらうれしい限りです。

さて、現在水泳部は高校生21名、中学生20名の計41名で活動しています。顧問の先生が変わり新体制のもと、高校生は十六校、インターハイを、中学生は全国中学を目標として、日々練習に励んでおります。公立校とは思えないほど恵まれた環境で練習できることに感謝し、よりよい結果をご報告できるよう努力しています。

今まではほぼ毎日あった部活がもう残りわずかだと思うと、込み上げてくるものが多く、涙腺が緩みます。私がこのような気持ちを持てたのも、OB・OGの方々のおかげです。後輩の心にも何か残るように、残りわずかの部活をやりきり、自分もその一員になれるよう努めていきます。感謝の気持ちを忘れず、これからも頑張っていきますので、今後ともご支援、ご声援のほどよろしくお願いいたします。

部長 6年 岡野 響

2016年7月3日

観海亭亭長より

今年度観海亭亭長を務めます、九段中等4
回生（卒業4年目）陸上競技部OGの宇田川
まりと申します。一游会の皆様にはこの場
を借りてご挨拶させていただきます。よろし
くお願いいたします。

今年度の至大荘は九段中等教育学校に変わ
ってから10回目の至大荘になります。こ
こ数年で着実に九段中等に伝統が引き継がれ
てきました。一方で、第一東京市立中学校、
都立九段高校を知る助手、先生が少なくなっ
てきているのも現状であり、九段中等10
周年を迎えた今年は大きな節目になると考え
ています。時代が変わる中でも伝統を引き継
いでいけるように、今まで以上に助手と先生
方が一体となり準備を進めています。

その中での大きな目標として、生徒はもち
ろん、先生、助手、今年至大荘に関わる人全
員が達成感を得られることを目指し練習して
います。年齢や経験など関係なく、全員で考
えを言い合いながら取り組んでおります。一
游会の皆様も練習に参加してくださり、隊列
指導についての知識や至大荘に対する想いを
若手の助手に伝えていただいています。今も

九段のために力になりたい、生徒のために何
か残したいと強く想う気持ちは変わりませ
ん。

この先も長く続く九段中等の至大荘の第一
歩となるよう現役助手、OB・OGの
方々、さらには先生方とも一致団結して取り
組んでいきます。ご支援、ご協力お願いいた
します。観海亭でお待ちしております。

観海亭亭長 宇田川 まり

2016年7月3日

平成28年度至大荘期間

7月25日（月）～29日（金）

