DO FIELD

Doshisha University

同志社大学スポーツ健康科学部教員父母連絡会報［ドゥ・フィールド］



2026.11 24

リサーチ! スポ健ゼミ RESEARCH SPO-KEN SEMINAR

身体と心を科学する

本学部で扱うスポーツ健康科学とは、多角的かつ柔軟な視点でスポーツと健康を科学する、文理融合型の応用総合科学です。今回は骨格筋や腱の特性からパフォーマンス向上を探究する生体バイオメカニクスと、心や行動のメカニズムから実力を発揮する術を捉えるスポーツ心理学のゼミを紹介し、課題発見と解決に取り組み成長していく学生たちの姿をお伝えします。

スポーツ心理学ゼミ

石倉 忠夫 教授



特徴

スポーツ心理学を通じて実力を発揮するためのメンタルを研究

石倉忠夫教授の専門分野はスポーツ心理学です。「スポーツ」「運動」を対象として、「ヒトの心の動きや行動」を理解していく領域です。かつて小学校の教員を目指していた石倉教授は、学生時代にアルバイトで子どもたちにアイスホッケーを指導する中で、どうすれば効率的に上達させられるか、またモチベーションをどのように維持・向上させられるかに関心を抱いたことが、この分野の研究を志す原点になったといいます。

石倉教授の現在の主な研究テーマは、スポーツの技能やパフォーマンスを向上させ、実際の試合や本番の場面で実力を発揮するための、効率的で効果的な指導法・学習方法の解明です。指導の現場における言葉かけ、フィードバックの与え方、ほめる教育の効果をはじめ、観察学習における手本と観察者の位置関係の影響分析、さらには2人1組で教え合いながら運動技能を身に付ける「ダイアド・トレーニング（ペア学習）」の効果測定など、多角的な視点からアプローチを試みています。

こうしたテーマに惹かれ、ゼミには自身の競技で抱えているメンタル面の悩みを克服したい学生や、将来スポーツ指導者や教員を目指す学生、心理学そのものに関心を持つ学生などが集まっています。ゼミ生の研究対象は、競技力の向上やメンタルトレーニングの実践、効果的な指導法の開発など多岐にわたります。例えばトップレベルと全国大会出場レベルの射撃選手の脳波や心拍数を計測して違いを検討したり、普段の自己管理の状態が競技パフォーマンスやモチベーションとどう関係するのかを調査したり、その結果から適切なトレーニング方法を考えたりもします。このように特定のテーマに限定されない自由な雰囲気のもとで、学生は関心や課題意識を深めています。

石倉教授がゼミ生に求めているのは、提示された情報をそのまま受け取るのではなく、自分に引き寄せて捉え、自ら考える姿勢です。例えば講義で得た知識を「自分の競技に置き換えると、どうなるのか」と自問自答し、素朴な疑問や課題を発見していく姿勢です。また、手軽に情報が入手できる時代だからこそ、情報の裏を取って客観的に確認する視点を持つことの重要性も説いています。あるいは実験・調査を行う際、計画上は可能に見えても、実際に協力者を集めるのは容易ではありません。人を動かすことや社会で物事を動かすことの大変さを肌で知ることで、理論にとどまらない現実的な問題解決力や客観的視点といった、社会人としての基礎力を身に付け、成長してほしいと石倉教授は願っています。

ゼミ生の卒業後の進路は学校教員や公務員をはじめ、金融、メーカーなど多岐にわたっています。また、教えることへの興味をさらに深めたり、スポーツ心理学をより高度に追究するために大学院へ進学する学生もいます。石倉ゼミで培われた客観的な問題解決力や相手に寄り添うコミュニケーション能力





ご挨拶　教員父母連絡会会長　橋本佳美

教員父母連絡会会員ならびに教職員の皆様には、日頃より学生の教育・支援、父母会の運営にご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。先日のオンライン総会にも多数ご参加いただき、誠にありがとうございました。

同志社大学の理想とする教育や今後の発展については、私が申し上げるまでもございません。この場をお借りし、皆様への感謝、喜び、そして未来への希望を述べさせていただきたく存じます。

現在3回生の娘は、骨形成不全症という全身の骨が折れやすい難病があり生活の多くの場面で介助を必要としています。

娘がスポーツ健康科学部へ進学を決めた時は不安もありましたが、学生や教職員の皆様が温かく見守り、必要な時には自然に手を差し伸べてくださるおかげで、毎日充実した学生生活を送ることができています。また、友人の活躍を応援し、その喜びを分かち合えることも、娘にとってかけがえのない学びであり、大きな喜びとなっています。

付添いで京田辺キャンパスを訪れるたび、学生の皆さんの真剣な学びや互いを思いやる姿に触れ、新島襄先生が大切にされた「良心」を重んじる教育の精神は、時代が変わっても受け継がれているのだと実感いたします。

微力ではありますが、教職員の皆様と連携しながら教員父母連絡会は学生の皆さんの成長を支えて参りたいと存じます。今後ともご理解とご協力を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

CONTENTS

ご挨拶　橋本佳美会長

01 特集　リサーチ! スポ健ゼミ　身体と心を科学する
石倉ゼミ・若原ゼミ

06 ATHLETE　スポ健アスリート列伝
038 安藤万結さん／039 柄澤日向さん／040 林若菜さん

09 ACADEMIC　成績通知書の確認方法

10 TOPICS　2026教員父母連絡会 総会レポート

12 FOCUS　スポ健きらり
018 西村葵さん

13 TOPICS
新しく着任された先生から自己紹介
西牧先生・小木曽先生・笠井先生・田城先生・花野先生
スポーツ健康科学部生の活躍

17 ANNOUNCEMENT
父母会役員構成について／寄贈図書／キャンパスカレンダー

『DO-FIELD［ドゥ・フィールド］―同志社大学スポーツ健康科学部教員父母連絡会報―』

「DO」は、行う、行動を起こすこと、能動的、積極的な姿勢を示し、DOSHISHAの「DO」も意識しています。そして「FIELD」は文字通り、フィールド、場の意、スポーツのイメージも喚起させます。DOSHISHAおよびスポーツ健康科学部というフィールドで、何ができるか、教員、父母、もちろん学生も一緒になって考えるための相互のコミュニケーションの場でありたいという願いを込めました。
（ネーミング／辻田和樹・父母会員OB）



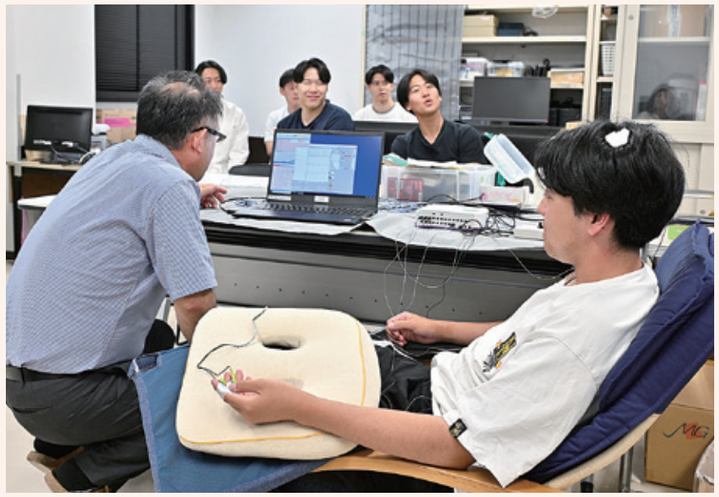
©2026 Doshisha University

は、どのような業界に進んでも社会を生き抜く土台となることでしょう。

内容

基礎知識の修得から
実験・調査まで
余裕のある計画で
卒業研究を推進

石倉ゼミにおける学びは、4年次の卒業研究に向け、学生の就職活動や将来のキャリア形成に配慮した余裕のあるスケジュールで、段階的かつ体系的に深められていきます。3年次の春学期は、スポーツ心理学の基礎理論や全体像を把握する時期として位置付けられています。ゼミ生全員で分担して1冊の入門書を読み込み、プレゼンテーションや質疑応答、議論を繰り返すことで、専門分野への知見と理解を深めていきます。



3年次の秋学期になると座学から一歩進み、専門的な測定・実験機器を実際に使ったり、質問紙調査を行ったりします。この間に学生は、自身が卒論でどのような手法を用いて研究を組み立てるかを体感していき、秋学期が終わる頃には研究のある程度の方向性やテーマを固め、早めに計画や準備に着手します。学生自身が「自分は何を学び、何を研究しているのか」を自身の言葉で明確に語れる状態を作っておくことは、就職活動の面接試験等においても大きな強みとなります。

研究を実際に進める過程では、テーマの具体化をはじめ、仮説の立案、被験者の集約、測定条件の設定やデータ分析など、数多くのハードルが存在します。石倉ゼミの方針は「失敗を恐れず、まずはやってみる」。石倉教授は予備実験などの実践を促しつつ、学生からの質問や相談に対しては豊富な専門的知見をもとにアドバイスや多面的なヒントを提供し、学生たちの研究活動を温かくサポートしています。

学生に聞く

自身の課題がモチベーション
学んだ知見を実践して成長

井口 歩美さん（4年）
松田 空さん（3年）

――石倉ゼミの志望理由を教えてください。

井口 私はアーチェリー部に所属しています。この競技では、結果に対してメンタル面の及ぼす影響が7～8割と、非常に高い割合を占めます。私自身、昔からあがり症で、大きなプレッシャーのかかる試合などで練習通りの成果が出せないことに、長く悩んできました。そのため、スポーツ心理学の視点からコンディショニングや心理的アプローチを学び、自身や部活のメンバーの競技力向上に繋げたいと考えて、このゼミを志望しました。

松田 私はテニスを続けてきましたが、高校時代にイップスのような状態に陥り、深く苦しんだ時期がありました。そこから立て直していく過程で、アスリートをメンタル面から支えるサポート活動に強い興味を持つようになったのが、このゼミの志望動機です。

――石倉ゼミの魅力を教えてください。

井口 ゼミにはアーチェリーやテニスのほか、ソフトボール、剣道、クライミング、サッカーなど、多様な競技に打ち込む仲間が集まっています。授業でのプレゼンテーションや質疑応答の時間を通して、それぞれの競技における試合前のルーティンや緊張のほぐし方、独自の知識や経験を共有し合えるのが面白いです。メンタルの捉え方には個人競技と対人・団体競技とでも違いがあるようで、自分の視野が広がることが嬉しいです。



松田 空さん

松田 ゼミ生同士で積極的に議論を交わす中で、自分が元々持っていた知見や思考がブラッシュアップされていく感覚があります。一人で勉強しているだけでは消化しきれないものも、仲間と共に学んでこそ深められるのがいいですね。

――石倉先生はどんな先生ですか。

井口 とにかく圧倒的に知識が豊富な先生です。1つ質問をすると、50倍ぐらいの情報量や視点を教えてくださるので、毎回驚かされます。アーチェリーの専門的な道具や身体の使い方、指導者の話まで熟知されていて、感銘を受けました。学生に寄り添いながら、さまざまな可能性や道を提示してくださる先生です。



井口 歩美さん

松田 学生に対してすごく親身になって接してくださる先生です。私が研究や、アルバイトをしているテニスクラブでの指導のことで相談にいくと、じっくり話を聞いてくださるだけでなく、助言をくださったり、おすすめの書籍情報を個別にメールで送ってくださったりします。チームの一員のように寄り添ってサポートしてくださる方です。

――卒業研究のテーマや、現在実践されている取り組みは何ですか。

井口 私は「アーチェリーにおけるコンディショニングや運動パフォーマンスと重心動揺の関係」というテーマで研究中です。アーチェリー部の部員に協力してもらい、メンタル面に関するアンケート調査と重心動揺計による測定、実際の射撃点数を長期的に追跡・記録して、メンタルの状態や身体の安定性がパフォーマンスにどう影響しているかを、客観的なデータから分析しようとしています。

松田 私は現在、テニスクラブでコーチのアルバイトをしていて、小学生から高校生までを指導しています。中には全国大会を目指す子もいるため、ゼミで学んだスポーツ心理学の知見がとても役立っています。例えば、試合で緊張してサーブが入らなくなっている子には、副交感神経を優位にする深呼吸を促すなど、メンタル面のアプローチを積極的に実践しています。

――ゼミ活動を通じて、一人の人間としてどう成長したいですか。

井口 「心理」という目に見えない感覚的なものを、客観的なデータや数値として論理的に分析する力や、仲間のさまざまな意見を取り入れて多角的な視点を養い、社会に出てからも活かしていきたいです。

松田 同じ志や目的を持った仲間と議論を交わしながら一つの成果を得ていく経験は、将来どんな職業や組織に入ったとしても役立つと思います。ゼミでの学びと実践を通じて、社会人として必要とされる人間性やコミュニケーション能力を高めていきたいです。

――卒業後の進路は決まっていますか。

井口 私はメーカーへの就職が決まっています。スポーツイベントや多様な競技への協賛・支援を積極的に行っている企業で、経営理念に深く共感しました。ゼミで培った思考力や多角的な視点を、社会人として活かしていければと思います。

松田 将来はスポーツメンタルトレーニング指導士などの資格取得も視野に入れていますが、どんな立場になるにしても、選手をサポートし、結果を出させてあげるにはどうすればいいかを、今後も模索していきたいと思います。

特徴

骨格筋・腱と身体機能の
関係を解明し
効果的なトレーニングを研究

生体ダイナミクスゼミ

若原 卓 教授



若原卓教授はバイオメカニクスとトレーニング科学を専門とし、身体のあらゆる動きを生み出す骨格筋（筋肉）や腱の特性が運動パフォーマンスに与える影響について研究しています。自身もかつてバスケットボールに打ち込み、体格や筋力の差がプレーを大きく左右する実態を、身をもって経験しました。そのときに抱いた身体や筋肉の仕組みへの強い関心が、現在の研究の原点となっています。

現在の主な研究テーマは、骨格筋の形状と機能との関係や、トレーニング・ストレッチングによるそれらの変化の解明です。出力の大きさは筋肉の太さや長さに強く関係しますが、筋トレなどのトレーニングによってその形状や機能がどう変わるのか、またトレーニングをやめた際にどのように戻っていくのかといった適応の実態を調べています。さらに、トレーニング効果が出やすい人、出にくい人といった個人差のメカニズムの解明や、超音波診断装置のエラストグラフィ機能を用いた筋肉の硬さの測定など、先進的な手法で筋肉の特性を、主に身体の内側から探究しています。

若原ゼミには陸上部をはじめとする体育会運動部に所属する学生や、トレーニングに関心を持つ学生が集まっています。研究対象も、学生自身の競技経験や疑問に直結した実践的な内容が多く見られます。一例を挙げると、陸上や水泳の短距離選手を対象に「速い選手はどのような筋肉の付き方をしているのか」を分析したケースがありました。例えば一流の陸上短距離選手は全身の筋肉が太いわけではなく、体幹

に近い部分は強大な力を出すために非常に太い一方、足首など末端部分は速く動かせるよう引き締まって細いという特徴があります。力強さと素早さを両立させるための部位別の筋肉バランスや、そうした身体的特徴が抱える故障のリスクとの関係性などの解明が、実際のデータを用いて進められました。

若原教授がゼミ生に求めているのは「百文は一験にしかず」の精神です。論文を読んで理解した気になっても、実際に実験をしてみると、論文にあるような結果が得られないことも少なくありません。論文の内容を鵜呑みにせず、「本当にそうなのだろうか」と疑ってみるクリティカルシンキング（批判的思考）や、実験で得られたデータを、先入観を持たずに素直に分析する客観的な姿勢、つまり科学的な学びの態度を身につけてほしいと若原教授は願っています。また、人間の身体を調べる実験は1人では完結せず、被験者や準備係など仲間と協力しなければ進められません。普段から周囲との信頼関係を築き、周囲を巻き込んで一つの研究を成し遂げる体験を通して、社会に出ても必要なチームワークや人間力を養ってほしいと期待しています。

ゼミ生の卒業後の進路は特定の業界や領域に限定されず、民間企業をはじめ、多角的な業界へ広がっています。大学院へ進学する学生もいます。若原ゼミで培われた自律的な思考力、コンピュータリテラシー、実験を通して得たデータリテラシー、そして人を巻き込んで物事を推進する力は、どのような道へ進んでも強い糧となるはずです。



内容

徹底した実験体験を通じてヒトの身体を科学的に解明する一連のプロセスを体得

若原ゼミにおける学びは、4年次の卒業研究に向けて実践的に展開されます。一般的なゼミに多く見られる「3年次は論文の輪読を中心に進める」というスタイルはとらず、3年次から実際に高価な測定機器や実験器具を精力的に動かしていくのが大きな特徴です。

3年次の授業では、超音波装置や筋電図などの専門機器の使い方を学び、被験者役・測定役などをゼミ生全員で分担しながら、さまざまな実験を行います。得られたデータをどのように分析・解析し、どうレポートやプレゼンテーションとして発表するのかという、一連の科学的プロセスを実体験として身に付けるのです。この経験は、テキストを読むだけでは得られない深い理解をもたらすとともに、4年次に自身の関心を卒業研究として育てるための土台となります。

4年次では、それまでに修得した知識や測定・実験技術を基に、各自が自身のテーマに沿って実験・分析・解析を重ねます。テーマの設定は3年次の年度末に教授との個別面談を通して擦り合わせを行い、方向性を固めていきます。研究を進める上では、実験器具の不具合や目的設定のブレといった想定外のトラブルに直面することもありますが、本実験に入る前に予備実験を念入りに行い、試行錯誤を繰り返すことで、精度の高い研究へとブラッシュアップしていきます。

学生に聞く

実験から得たデータと気づき主体的に探求する姿勢で大きく成長

三柳 遥暉さん（4年）

――スポーツ歴を教えてください。

三柳 小学5年から陸上競技を続け、現在は400mハードルが専門です。

――若原ゼミの志望理由をお聞かせください。

三柳 2年次で若原先生の「スポーツ生体ダイナミクス」という授業を受講したのがきっかけです。内容が非常に面白く、自分の競技に直接活かせる学びがたくさんありました。なかでも非常に参考になったのが、週に何回トレーニングを行うと筋肉が大きくなるのかといった仕組みや、筋肉の特性や活動方法によって、発揮される力の大きさがどう変わるのかといったトピックスです。従来あまり目を向けてこなかった部分だったので、そうした知識を練習に取り入れればもっと競技力を伸ばせるのではないかと感じ、若原ゼミで詳しく学びたいと思いました。

――400mハードルでは、具体的にどんな筋力が重要になりますか。

三柳 スプリント能力がベースになるため、脚全体や体幹周りの筋肉が必要ですが、中でも太ももの裏側にある大腿二頭筋（ハムストリングス）が重要だと考えています。筋肉には自力で縮ませるよりも外部から引き伸ばされる瞬間の方が、より大きい力を発揮する性質があります。走る動作の中で足が接地して体重を移動させる際に大腿二頭筋が引き伸ばされ、大きな力が出るのですが、自分の限界以上に伸ばされるとケガにもつながります。そうしたメカニズムまで突き詰めて考えられるようになったのは、ゼミでの学びがあったからこそだと感じています。



三柳 遥暉さん

――若原ゼミの魅力を教えてください。

三柳 他のゼミと違って、3年次から高価で専門的な実験機械を積極的に使わせてもらえるところです。自分たちが興味のあるテーマについてどんどん実験できるので、実体験として理解が深まります。また実験は、仲間に被験者になってもらったり、準備を手伝ってもらったりする必要があります。そのためには普段からの信頼関係の積み重ねが不可欠なので、研究活動を通して社会人として必要な対人能力や主体性が磨かれるのも大きな魅力です。

――若原先生はどんな先生ですか。

三柳 本当に熱心な先生で、ご自身でも普段からトレーニングを欠かしません。大人になってから陸上の100mなどの練習を始めて、実際に12秒台と自己ベストを更新されたり、学生でもなかなかできないような、膝をつかない腹筋ローラーを平然とこなされたりします。研究だけでなくご自身の体でも実践されている姿を見ると刺激になりますし、一緒に学んでいても楽しいです。指導面では、一から百まで答えを与えるのではなく、私たちが主体的に進める中で困ったときに的確なアドバイスをくださるスタイルなので、自分たちの力で学びを最大化していくことができます。

――卒業研究のテーマや、現在実践されている取り組みを教えてください。

三柳 「陸上競技におけるスターティングブロックの設置角度がスタート動作に与える影響」というテーマで研究中です。競技の現場では、足を置くスターティングブロックの角度は各選手の主観や感覚で決められていることが多く、指導者から具体的な根拠をもって指導される機会があまりありません。しかし、0・01秒を争う種目においてスタートの数値を突き詰めることは非常に重要です。そこで、前後のブロックの角度を変えることで、重心位置や蹴り出しのスピード、一歩目のストライドなどがどう変化するのかを予備実験で動画撮影し、コマ送り分析や光電管センサーを用いて多角的に調べています。組み合わせが膨大なため難しい課題ですが、やりがいがあります。



――ゼミ活動を通じて、一人の人間としてどう成長していると感じますか。

三柳 与えられたものをこなす受動的な姿勢ではなく、自分が何を知りたいのかを常に考えて能動的に行動する力がついたと感じています。また実験の過程で、事前の予想と実際のデータが大きく異なる経験を何度もしたことから、主観や思い込みにとらわれず、客観的なデータをフラットに捉える重要性を学びました。こうした主体性やデータに向き合う姿勢、仲間と協力して物事を進めるマネジメント能力を、社会に出てからも発揮していきたいです。

――卒業後の進路は決まっていますか。

三柳 通信キャリア企業から内定をいただいています。石川県の実家に帰省中、能登半島地震で被災しました。その際、真っ先に復旧車両を走らせて通信インフラを支え、さらに避難所で心に安らぎを与えるエンタメコンテンツを提供してくれた企業姿勢に感銘を受けたのがきっかけです。陸上競技については目標としている日本選手権への出場を目指し、社会人になってからも挑戦を続けていきたいと思っています。

スポ健アスリート列伝 038

安藤万結さん（3年） Mayu Ando カヌー（カヤック）

文武両道の爽やかパドラー

悔しさをバネに挑んだ「打倒・強豪」の誓い

カヌーの魅力は「非日常的な環境の中、水面間近でアメンボのようにスーッと進む爽快感」と安藤さん。そして陸上では味わえない独特のスピード感と、全国各地の美しい自然に囲まれて試合を行う開放感が、カヌー競技の醍醐味だと語る。

カヌーとの出合いは中学3年のとき。地元・東京都が実施するトップアスリート発掘・育成事業の身体能力テストを受けたところ、カヌーへの高い適性を見出された。中学時代は陸上部でハードルに親しんでおり、当初はなじみの薄い水上競技に戸惑いもあったが、未知の世界に飛び込むことを決意した。

高校1年から東京のクラブチームに所属して、ダブルブレードのパドルを左右交互に漕ぐカヤック種目に取り組む。最初の壁はまず「艇に乗ること」だった。観光用カヌーとは異なり、競技用の艇は驚くほど細くて不安定。最初の2カ月間は何度も水に落ち、そのたびに泳いで艇を起こし、水を抜いては乗り直す基礎練習を繰り返した。

一見すると上半身で漕ぐスポーツと思われがちだが、実際は足の踏ん張りと上半身とを連動させる全身運動だ。陸上競技だけでなく、幼少期から水泳や体操で培ってきた巧みな身体の使い方が基盤となり、安藤さんは瞬く間に頭角を現す。スプリントで全国上位の実績を残し、19kmのカヌーマラソンでは日本代表としてポルトガルでの世界大会も経験。ただ本命のスプリント種目では日本代表に届くことなく、高校の競技生活を終えた。



【あんどう・まゆ】スポーツ健康科学部3年次生。桐朋女子高等学校出身。東京都のトップアスリート発掘・育成事業への参加を機に高校1年からカヌーを始める。高校時代は国体4位、インターハイ8位、カヌーマラソン日本代表として世界大会に出場。大学入学後は、2025年、インカレでシングル5位、ペア4位、フォア優勝。同志社カヌー部の女子カヤックでは初の全国制覇に貢献した。26年3月、海外派遣選考会U23枠で1位。日本代表としてカヌースプリントU23世界選手権大会（6月・ハンガリー）に出場。

当初は、歯科医師である両親の背中を追って歯学部へ進学し、競技からは退くつもりだったという。しかし「不完全燃焼のまま終わりたくない」という熱い思いがくすぶる中、同志社大学カヌー部の監督から熱心な誘いを受けた。当時の大学女子カヌー界では武庫川女子大学が絶対女王。学生主体の練習でその牙城を崩そうとする同志社の環境は、負けず嫌いな安藤さんにとってこの上なく魅力的に映った。「強い大学に行くよりも、強豪を自分たちの手で倒す側になりたい」と、京都の地を踏んだ。

つかみ取った世界の切符と文武を極めて部を率いる覚悟

大学入学後は、さらに高強度のトレーニングが待っていた。夏だけでなく、冬のシーズンオフも冷たい瀬田川で長距離を漕ぎ込み、陸上ではウエイトトレーニングや走り込みで徹底的に筋持久力を鍛え上げた。選手主体でトレーニングメニューを構築・研究する面白さも知った。

努力はやがて実を結ぶ。2年次のインカレで、同志社大学女子カヤック部門は初の種目別優勝を果たし、総合でも絶対女王の連覇を阻む快挙を成し遂げたのだ。さらに今年3月には、海外派遣選考会のU23部門で見事1位に輝き、高校時代からの念願だったスプリント種目での日本代表切符をつかみ取った。

カヌーは、ペアやフォアなどチーム種目になると、水にパドルを入れるタイミングや水のつかみ方などに緻密な同調が求められる。ただ安藤さんたちはメンバーの個性を消すことなく、いかに推進力を生み出すかを大切にしている。現在ペアを組む相方は「高校時代からの良きライバルであり、最強の味方」だ。相方が前で舵取りとピッチのリズム作りを行い、安藤さんは後ろから足蹴りで力を伝える。

息を合わせる難しさを乗り越え、2人の推進力を極限まで高めて挑むこととなったのが、この夏の大舞台だ。6月下旬のカナダでのU23世界大会、そして8月は、カヌーがメジャースポーツとして人気を誇るハンガリーでの世界大学選手権。世界の強豪がひしめく中、B決勝進出（10〜18位）という高い目標を掲げ、最強ペアとして世界の水面へ漕ぎ出す熱い夏が、安藤さんの競技人生に新たな足跡を刻んだ。

大学でカヌーをやり切った後は、他大学の歯学部編入を計画している。歯科助手のアルバイトをするうち、かつての目標をもう一度追いかけたくなったのだ。現在はアルバイトを通じて専門知識に触れつつ、学部では上林ゼミで「スポーツ選手の歯の食いしばりとパフォーマンスとの相関関係」という、自身の経験と将来の夢を結びつけたユニークなテーマを検証予定だ。最上級生となる来年度は、女子カヤックリーダーとして部を牽引する立場に就く。「背中で語り、結果で引っ張っていける先輩」になるのが目標だ。同志社女子カヌーの黄金期を築くための熱い挑戦は、これからも続く。

スポ健アスリート列伝 039

柄澤日向さん（4年） Hinata Karasawa バスケットボール

覚悟を力に、プロを目指す

試練を糧につかんだ全国の頂と文武両道を貫く同志社への決断

「かつてはチームが負けても、自分さえ得点できればいいという自己中なプレーヤーでした」と柄澤さんは明かす。エースとして得点に固執していた高校時代、恩師から「自分のために戦う選手はそこまでだ」と諭され、チームを勝たせる真のエースへと意識が変化。大学では仲間と喜びや悩みを分かち合う中で、「どれだけ個が凄くても一人じゃ勝てない。5人が密に連携し、チームのために全力を尽くすことこそがバスケの最大の魅力」と実感するまでに成長を遂げた。

原点は小学1年のとき。4歳上の兄の影響で地元のミニバスチームに入った。中高一貫の新島学園では、強豪校の壁に「あと一歩で県の一番になれない」と、もどかしさを味わい続けた。転機は高2の冬、3人制バスケ（3×3）の全国大会で手にした全国優勝。初めての全国1位が長年のもやもやを晴らした上、地元の3人制プロチーム「MINAKAMI TOWN.EXE」への入団も決定した。高3のインターハイ予選では宿敵・前橋育英を破り、創部約70年の歴史で初の全国出場を決めた。

大会直前、コロナ感染で主力同期の8割を欠く試練に見舞われるが、「お前らだけでも行ってこい」と仲間に背中を押され、Bチームを率いて出場。「記録より記憶に残る試合を」という顧問の言葉を受け、単身47得点を奪取して大会個人得点王に輝いた。進路選びでは「文武両道こそ学生アスリートのあるべき姿」と、両者を高次元で両立できる同志社大学への進学を決意した。



【からさわ・ひなた】スポーツ健康科学部4年次生。新島学園高等学校出身。高校2年時、第3回3×3U18日本選手権大会優勝。高3時、3人制プロバスケットボールチーム「MINAKAMI TOWN.EXE」に選手登録、インターハイで大会個人得点記録1位（1試合47得点）。大学進学後は1年次から主力として活躍。2025年、関西学生バスケットボールリーグ戦で優秀選手賞、全関西トーナメントで3ポイント王。26年、関西学生バスケットボール選手権大会3ポイント王、SCカップ2026最優秀選手賞。身長179センチ、ポジションはシューティングガード（SG）。今年度男子バスケットボール部主将。

勝負を決定づけるシュートタッチと「令和の主将」が背中で示す覚悟

大学入学後は1年次からすぐさまコートに立ち、関西一部リーグで揉まれながら、得点を量産するスコアラーとしての才能を開花させていく。バスケットボール界では大きくはない179センチという身長だが、驚異的な跳躍力やスピードだけに頼るタイプではない。フィジカルの強さを誇る留学生プレーヤーに対しても、相手ディフェンスの隙を鋭く突く巧みなステップでアウトサイドから切り込み、繊細なシュートタッチで高得点を重ねる。「ゴールに対する嗅覚や得点への執着は昔から鋭い」と自ら分析する通り、大舞台になればなるほど勝負強さを発揮し、1年目から存在感を放ってきた。

最大の武器は美しい軌道を描くスリーポイントシュートだ。試合での決定率3〜4割という高水準を支えるのは、妥協のない練習量。試合が目の前に近づくとコート上の5カ所から打ち、「10本連続で決まるまで終われない」という過酷なルーティンを自らに課す。「実はすごく心配性なんです。だから納得いくまで打って『あれだけ打ったから大丈夫』と、自分で自分を奮い立たせて試合に臨んでいます」

スポーツ健康科学部での学びも、競技パフォーマンスへダイレクトに還元されている。「メンタルトレーニング論」や「スポーツ栄養学」で得た知見を日々のコンディショニングに活かすだけでなく、スポーツ教育学の岩田ゼミでは、フリースロー時に肯定的な言葉を挟む「セルフトーク」の効果を研究中だ。成功率や心拍数の変化を科学的に検証し、自らのプレッシャーコントロールにもつなげている。

最高学年となった今年度は、主将という重責を担う。指導者からは「嫌われ役になって厳しいことを言い続けなさい」と求められ、自主性を重んじる自分たちの感覚との狭間で葛藤することもあった。柄澤さんが選んだのは、言葉よりも行動で示す「令和流」のリーダーシップ。ミスをした後輩には即座に歩み寄って具体的なアドバイスを送り、「まずは自分がコートに立ち続け、勝利に対してもがく姿を皆に見せる」という姿勢でチームを牽引している。その時間が、おそらく冒頭の「チームプレーの魅力」を柄澤さんの心に染み込ませたのだろう。

たくましく成長した2026年は、関西学生選手権で3ポイント王を獲得。カテゴリーの垣根を超えて競い合うSCカップでは同志社大学を見事優勝へ導き、自らもMVPを受賞した。名実ともに関西トップクラスのエースとしてチームを勝利に導き、今や圧倒的な存在感を示している。高校の仲間から託された「僕たちの分までプロを目指してほしい」という約束を胸に、大学卒業後はBリーグ入りを果たす覚悟だ。大学バスケの集大成となる12月のインカレ出場、そしてその先にあるプロのコートへと、挑戦はどこまでも続いていく。

スポ健アスリート列伝 040

林若奈さん（3年） Wakana Hayashi アーチェリー

有言実行の射手

ひたすら矢を射ち続けることでベストポイントを体に刻む

フォームのわずかな乱れ、矢を離すタイミングのささいなズレが、時速200キロ以上で飛ぶ矢の軌道に大きく影響する。このようにアーチェリーは、繊細さと再現性を求められるスポーツだ。林さんは今も毎日250～300本もの矢をひたすら射ち続け、距離感やリリースポイント、フォームを体に覚えさせている。

その甲斐あって今年2月、全日本学生インドアで優勝を果たした。ところが全国に実力を示したまさにその1週間後、林さんは絶不調に陥る。まったく矢が的に当たらなくなり、試合のメンバーからも外されてしまう。「悔しくて、泣いて。次の日から普段の3倍量の矢を射ち続けて2週間、やっと『これだ！』というポイントが見つかりました」。そこから見事に復調。具体的にどこがどうとは言葉にできない、本人にしか分からない微妙な修正だった。

「難しいけれど、そこが面白い」。林さんがアーチェリーに情熱を傾ける理由でもある。

屋外で行われるターゲットアーチェリーの試合では、70メートル先に配置された標的を狙って6本の矢を4分以内に射ち、これを12回繰り返して合計点数を競う。的の中心の輪の直径はわずか12・2センチ。ここに当たれば10点、中心から外側に行くほど1点ずつ低くなっていく。遠く離れた小さな的を狙って数十本も射ち続けるには、相当の集中力と平常心を保つメンタルの強さが求められる。対戦相手との心理戦にも耐えなくてはならず、精神面の負担は大きい。「落ち込むと、連動して成績も落ちてしまう。一番ダメなのは焦ることです」。

プレッシャーを和らげるため、週に1日はアーチェリーから離れる日を作っている。その日は授業に集中し、友人たちとおしゃべりを楽しみ、一緒に食事をして、「普通の大学生」になる。休むことで気持ちに余裕が生まれ、一段と強くなったと感じている。「学業との両立も図れて、一石二鳥です」。



【はやし・わかな】スポーツ健康科学部3年次生。岡山県立倉敷天城高等学校出身。高2でインターハイ個人6位・団体3位、高3でインターハイ個人5位・団体3位。大学入学後は、1年次に全日本学生インドア3位、全日本学生アーチェリー女子王座決定戦3位、U21ナショナルチームのメンバー入り。2年次に全日本学生ターゲット2位、全日本学生インドア1位、世界ユース選手権カナダ大会リカーブ女子団体6位入賞・個人ベスト16。3年次に女子第61回関西学生アーチェリーリーグ戦優勝。同志社では唯一のインドア部門スターバッジ（全日本アーチェリー連盟主催競技会への出場資格）取得者。

部員はライバルで仲間 互いに高め合って成長

林さんが本格的に競技に取り組み始めたのは高校入学後だ。小学生の時、1年ほど近所のクラブに通ったが、かなり苦戦したことから、そのリベンジをしたいと高校でアーチェリー部に入った。今度こそはと意気込んだものの最初はなかなか腕が上がらず、同級生にも差をつけられて奮起。1年の中頃から自主的に朝練や居残り練習に励んだ。努力が実を結び、2年でインターハイ個人6位、3年時には5位と一気に頭角を表した。

同志社大学を選んだのは、練習環境が充実していたのが大きな理由だ。アーチェリー場の広さは日本一、校舎からも近く、授業の合間にも練習できる。何より、モントリオール五輪銀メダリストの道永監督の指導を受けられることが決め手となった。入学後は尊敬する監督やコーチ、仲間から、自己流だった胴構えを修正してもらい、最新の技術を伝授されることで、飛躍的に戦績がアップ。1年次に全日本学生インドア3位、女子王座決定戦3位、2年次にはU21日本代表メンバーに選出され、世界ユース選手権カナダ大会に出場して団体6位入賞を果たした。

アーチェリー部は現在、男女合わせて27名。林さんは広報担当として部員の紹介や試合結果などの情報をSNSでこまめに発信し、部のPRに努めている。「部員同士はライバルというより、互いに高め合う仲間。嬉恋での全日本学生アーチェリー女子王座決定戦は、全部員が応援に駆けつけるので一番気合いが入ります」。

当面の目標は11月のナショナルチーム選考会でメンバーに入ること。ここで16名に選ばれれば、28年のロサンゼルスオリンピック選考会の出場資格が得られる。もともと「すべてをポジティブに考える性格」という林さん。全日本学生インドア大会の前には、家族や友人、親戚一同に「優勝する」と触れ回った。期待した一同がこぞって長崎の試合会場に応援に駆けつけ、「これはやばい、頑張るしかない」と奮い立ち、宣言通りに栄冠をつかみ取った。今度も「オリンピックに出るぞ」と触れ回り、有言実行で実現するつもりだ。

成績通知書の確認方法

同封しています成績通知書の確認方法についてお知らせいたします。2025年度生を例に説明いたします。

同志社大学　成績通知書

所属：スポーツ健康科学部　スポーツ健康科学科

学籍番号：2025年度生（2年次）　999番

氏名：同志社（ドウシシャ）　太郎（タロウ）

生年月日：20XX年（平成X年）5月1日生　性別：男

学生ID：1115-25-XXXX

履修年度	期間	科目名（クラス）	単位	成績	担当者名
		必修科目（26単位）			①
2025	春学期	スポーツ健康科学論入門	2	A	
2025	秋学期	スポーツ生理学	2	D	
2026	春学期	基礎実習	2	B	
2025	春学期	ファースト・イヤー・セミナー	2	A	③
2025	春学期	スポーツ社会学	2	B	
2025	春学期	生理学	2	F	
		選択科目A～E群（48単位以上）			
		《選択科目A群（6単位以上）》			
2025	秋学期	スポーツ政策論	2	A	
2026	春学期	スポーツ運動学	2	A	
2026	春学期	トレーニング論	2	C	
2025	秋学期	健康運動論	2	B	
****	秋学期	スポーツ教育学	2		
		《選択科目B群（22単位以上）》			
****	秋学期	スポーツ医学A（内科系）	2		
2026	春学期	スポーツ医学B（外科系）	2	B	
2026	秋学期	生活習慣病概論	2	中止	④
2026	春学期	発育発達と老化	2	B	
****	秋学期	スポーツ栄養学	2		
		《選択科目D群》			⑤
2025	春学期	スポーツ健康科学のための自然科学入門	2	F	
2026	春学期	スポーツ健康科学のための自然科学入門	2	C	
2026	春学期	生物学	2	F	

履修年度	期間	科目名（クラス）	単位	成績	担当者名
		選択科目F群（30単位以上）			②
		《教養関連科目（18単位以上）》			
2026	春学期	心理学1	2	A	
****	秋学期	心理学2	2		
2025	春学期	スポーツ・パフォーマンス1-115	1	A	
2025	秋学期	スポーツ・パフォーマンス1-611	1	A	
		《英語（8単位以上）》			
2025	春学期	Core English（LS）- Intermediate 1-35	2	C	
2025	秋学期	Core English（LS）- Intermediate 2-35	2	B	
2025	秋学期	Core English（RW）- Intermediate 1-25	1	A	
2025	春学期	Core English（RW）- Intermediate 2-25	1	C	
2026	春学期	General Academic English（LS）- Intermediate-10	1	B	
****	秋学期	General Academic English（RW）- Intermediate-29	1		
		《英語以外（4単位以上）》			
2025	春学期	中国語入門1-2	2	B	
2025	秋学期	中国語入門II-5	2	B	

参考

2026年度春学期終了時点での各学年の修得単位ならびにGPAの平均値

1年次生：21.9単位　GPA 2.65

2年次生：58.6単位　GPA 2.60

3年次生：92.9単位　GPA 2.56

4年次生：116.8単位　GPA 2.58

学籍に関する事項

学籍異動	異動種別	異動年月日	異動事由
	入学	2025年4月1日	

学業に関する事項

単位修得表

種別	卒業必要単位数	修得数 科目	修得数 単位	種別	卒業必要単位数	修得数 科目	修得数 単位
必修|基礎科目	12	5	10	選択D群		1	2
必修|演習科目	14			選択E群			
卒業研究A・B	6			選択F群	30以上	11	14
⑥				教養関連	18以上	3	4
選択科目計	98以上	28	44	英語	8以上	6	6
選択A～E	48以上	17	30	英語以外	4以上	2	4
選択A群	6以上	4	8				
選択B群	22以上	8	16	合計	124	33	54
⑦ 選択C群	6以上	4	4	自由科目		⑧	
C群I類	4以上	4	4	免許・資格関係科目			

必・選A～E　40単位　2.88

直近学期GPA 2.71　　累積GPA 2.98 ⑨

❶〈評価判定基準〉

A：4.0（特に優れた成績を示した）
B：3.0（優れた成績を示した）
C：2.0（妥当と認められる成績を示した）
D：1.0（合格と認められる最低限度の成績を示した）
F：0.0（合格と認められるに足る成績を示さなかった）

〈GPA算出方法〉

各成績評価段階に4.0～0.0の評点（Grade Point）を付与して、1単位あたりの評点平均値＝GPA（Grade Point Average）を算出します。

❷ それぞれの科目を履修した年度です。

❸ 現在登録中の科目です。（成績評価欄は空欄になっています）

❹ 1ヶ月程度授業を受講し、望ましい評価が得られないと本人が判断して、履修を中止した科目です。この場合GPAには算入されません。

❺ 合格評価で書き換えられた不合格評価であることを示します。F評価を取得した科目で、再履修し、D以上の評価を得ることができれば、最初のF評価はGPAに算入されません。

❻ 単位修得表内の必修科目欄（表左上部の3項目）について、「卒業研究A・B」については修得状況を独立して記載するとともに、「必修 演習科目」にも含めて記載します。

❼ 選択科目B群で卒業に必要な22単位のうち、16単位を取得している。

❽ 在学期間中に修得した単位数を示します。卒業に必要な124単位のうち、54単位を取得している。

❾ 在学期間中に修得したGPAを示します。

※上記の成績通知書はこの誌面用に作成したものです。実際のものとはサイズ等異なります。