



千葉大学医学部ヨット部報

Vol.20 2013/7

はじめに

私たち千葉大学医学部ヨット部は、5月に新入生を7人迎え、現在夏の東医体を控え部員一同大きな目標に向かって頑張っております。昨年の東医体では10年ぶりに優勝したということもあり、大変多くの先生方からお祝いのお言葉やご寄付を頂き誠にありがとうございました。今年の春から新艇4486と新しいテンダーが増え、現在ヨット9艇とテンダー2艇という非常に充実した環境の中練習させていただいております。こうして日々練習に打ち込めますのも、先生方の日ごろの温かいご支援のおかげと部員一同感謝いたしております。

本報では、ヨット部OB会長山浦先生、部長清水先生のご挨拶、全学ヨット部の監督であり、我々医学部ヨット部の監督もしてくださっている斉藤威総監督のご挨拶、新入生の紹介、東医体レースメンバーの挨拶をお届けします。

OB会長挨拶（大河原先輩の思い出“A級ディンギー”とともに）

OB会長 山浦 晶 （昭和40年卒）

諸君は、“A級ディンギー”の名を聞いたことがあるだろうか。

ブームが長くて一枚帆、マストは低く、デッキがない。私が入部した時には、学生の競技用にはこの“A級ディンギー”とスナイプクラスしかなかった。

誰でもどちらに乗るかと言われれば、メインスルとジブを持ちマストの高いスナイプと答えたに違いない。私もそうであった。昭和34年のことである。

が、当時の前島 清 主将は、体が小さいものは“A級ディンギー”に乗れということで私は不本意ながらA級ディンギストとなり、1年上の大河原邦男さんのクルーとなった。大河原さんは出身が小石川高校で互いに話しがあった。彼は当時習志野の寮にいて、「駅で焼酎をひっかけ、寮まで駆けて行くとちょうどいい具合に酔いが回るぞ！」などと酒豪ぶりを発揮していた。それにしても、デッキがなくフェンダーを乗り越えた波はすべて船内に入り、クルーを忙しくしたものだ。ひしゃくでたまった水を掻き出すのである。タックやジャイブの度にガフを代え、あとは波を体で避けながらバランスをとる。それでも最後

まで頑張れたのも、またその結果、インカレ（全学）で3部優勝が出来たのも、大河原先輩のおかげであろう。

おかに上がっては、山中寮委員の仲間に入れられた。我々は海にいなければ、山中湖畔で過ごすような生活であった。大河原先輩は、酒豪ぶりと気風の良さで、女の子に随分もてて、私は常々うらやましく思っていた。

卒業すれば、互いに忙しく会う機会もなくなったが、平成3年に私が教授（脳神経外科学）に昇任した際には、前島先生・大河原先生がお祝いゴルフを企画してくださった。大河原先生のティーショットはティーを10cmほども高くして目いっぱいアップスイングに振るから、球は左の林に消えることが多かった。私がパターで迷っていると、「打ってみりゃ分かるだろう！」という。こんなゴルフであった。

私もお返しのゴルフを企画したいと気にはしながら年月が過ぎ、平成24年暮れのある週末に大学病院の暗い廊下で前島先生に偶然お目にかかり、「これから大河原君の様子を診に行くとところだ」とのこと。大河原氏はすでにICUにいて危篤状態であった。大河原さんの通夜・告別式が営まれたのは年があけて1月10日・11日であった。告別式で、前島先生から病状の経過が報告された。大河原先生は私に、“A級ディンギー”の思い出を残してひとり旅立ってしまった。

平成25年6月6日

千葉大学医学部ヨット部OB会長

山浦 晶

ヨット部でのトレーニングと人間関係について

部長 清水 栄司（平成2年卒）

顧問（部長）の清水栄司です。新歓コンパでは無事に新入生を7人迎え、5月中旬から江ノ島に船を持って行き、東医体に向けて本格的に練習をしていると聞いております。初めに、新歓コンパには、急な出張（文部科学省への概算要求に関する説明の会議）があり、予想以上に延び、当日参加できずに、申し訳ありませんでした。

さて、私は、心と脳を研究テーマにしております。現在、医学部3年生の方に、生理学（特に神経生理学）の授業を担当させてもらっていて、その中で「人の行動と心理」といった講義を行っています。最近、学校や職場のような集団でのメンタルヘルス（心の健康）の問題についても取り組むようになっておりますので、今日は、そういったノウハウが、ヨット部内の人間関係にも、役立つのではないかと、ふと思いつき、夏部報に書かせていただきます。

ヨット部の目的は、部員が、ヨットに関する技能（スキル）を磨き、レースで優勝することだと思います。そのためには、先輩が後輩を指導する、練達者が初心者を指導するということが行われます。知識を伝達するのとは違って、スキル（技量）の伝達には、先輩が後輩をマンツーマンで指導するのが、非常に有効です。

この指導は、コミュニケーションとしてなされるわけです。ここで指導者に注意が必要

なのは、人をただ批判や注意をしても、人は変わらないし、人は変われないということです。まず、指導者 (Trainer) は訓練生 (Trainee) の話に耳を傾ける (傾聴する) ことです。指導者は訓練生の主張を良く「理解」し、また、「私はあなたを理解している」ということを言語的、非言語的なメッセージで訓練生に伝えることが必要です。わかってもらえた、あるいは、お互いわかりあえたと感じるところから、指導を始めることができます。そこから、訓練生に合わせて、「ここをこのように変えた方がいい」ということをできる限り、わかりやすい表現で、論理的に伝える指導が必要なのです。

もっとわかりやすいたとえは、「サンドイッチ・テクニック」と呼ばれる指導方法です。サンドイッチは、やわらかいパン2枚の間に、マスタードの効いたハムやトマト、レタスなどの具材がはさんであります。指導者は訓練生に、第一に、やわらかいパンの「賞賛 (理解) の言葉」をかけます。「タックの時に移動は素晴らしく速くなってきたね」など。第二に、マスタードの効いた「指導 (注意) の言葉」をかけます。「しかし、ジブのひきがいつも遅れているので、もう一呼吸速くするのが大事だね」。第三に、また、やわらかいパンの「賞賛 (理解) の言葉」をかけます。「ただ、全体的に、タックの動作自体は滑らかになってきたので、良くなっているよ。」といった感じです。真ん中のマスタードの効いた「指導 (注意) の言葉」だけでは、人は変われないものなのです。「賞賛 (理解) の言葉」が絶対必要です。

以上のように、ヨットの帆走スキルとともに、コミュニケーションのスキルも磨きをかけながら、チーム力をどんどん高めていってください。今年も優勝連覇を期待しております。

監督挨拶 (ヨット部に入学して、そして卒業まで)

千葉大学ヨット部総監督
齊藤 威

今年も1年生が入部。新歓コンパでは7人の自己紹介がありました。それぞれ入部したことのきっかけや今後の期待について話してくれ、そして6年間やり遂げることを宣言してくれた頼もしい1年生も数人いました。この新人さん達がレースメンバーになった時、きっとまた東医体で優勝してくれるのではないかと思ったところです。

ここで「ヨットともに大学生時代を過ごす」ことを考えてみましょう。まず入部した1年生は、ヨットそのものに出合ったことから入部した部員は少ないと思います。クラブ紹介や勧誘でヨット部に出合い、そして「ヨットって面白そうだな」とヨットに興味を持ってくれ、そして「ヨット部って楽しそうだな」とクラブの雰囲気の良いに入部を決めてくれたのだと思います。

そこで新部員はこれからどうなるかということですが、またヨット部でどう過ごすかですが、まずヨットに乗り始めれば面白そうだなと思ったヨットは確実に面白くなります。熱い夏の練習は、寒い冬の練習は、荒天時の練習は、べたなぎの時の練習も肉体的には厳しいものですが、ヨットは科学すれば科学するほど面白くなります。そしてうまくなりま

す。早く走れるようになります。

■艇とマストとセールを科学する。風の強弱を考えた上りや下りでのチューニングを見つけ出すこと。

■艇の操作を科学する。クルーと息の合ったバランスを保つこと。

■風と波と潮の流れを科学する。自然とは喧嘩しない、逆らわないで折り合うこと。

■艇同士の戦いの戦略を科学する。スタートやマーク回航時に思い通りの位置を確保すること。

■ルールを熟知し戦術を科学する。ルール違反を起こさない、ルールを守らせるための知識を身につけること。

そうです。練習ではなく科学なのです。

次には、ヨット部をいかに楽しむかです。上級生のことを見ていると、同期のみんなと過ごしていると、楽しいヨット部に入ったのだから、自分の気持ち次第でもっともっと楽しいクラブライフが過ごせます。そしてクラブ内での自分の存在意義と価値、役割や責任などが見えてくると、いよいよチームの一員としての自覚が出てくると、人間的にも成長してくることがわかるようになります。1年生はチームから教わる。チームが1年生部員を育てる。そして上級生になればチームを作っていく。チームワークそしてリーダーシップなのです。

■1年生は会社生活では新入社員で平社員です。元気と積極性が問われます。

■2年生は係長です。チームのために自分は何をすべきか、何ができるかを見つけることです。

■3年生は課長です。思ったことはやってみる実行力が求められます。レースのコースはスキッパーから信頼されて、自分で決められるようになることです。

■4年生は部長です。部が成長できるかどうか、中間管理職の創意工夫、アイデアにかかっています。

■5年生は役員です。チームをまとめ、勝つチームにするリーダーシップの実力が求められます。セーリングに専念し、コースではなくスピードで勝つだけの技術力が必要です。

■6年生は顧問や相談役です。経験したこと、成功したことをしっかり引き継ぎます。

このように、6年間のヨット部生活で、6年間続けることによってはじめて社会勉強が修了します。

そうです。部活動ではなく部経営なのです。

このように、ヨットを科学してきたことで幅広い視野が備わり、ヨット部を運営してきたことで優しくも強い意志を持つ人格が備わります。そしてチームは優勝することです。会社は大きな業績を残すことです。成功することで部員もヨット部も更なる飛躍が、成功することで社員も会社も豊かな経済が得られます。

1年生の皆さん。「ヨットは面白い。ヨット部は楽しい。」です。楽しくするも面白くするも君達次第です。迷いなくヨット部生活を送っていただきたいと思います。

新入部員の言葉・新歓コンパ

2013年度は7名（男子5名、女子2名）の新入生が入部しました。夏まではまだまだヨットに乗る機会は多くはないものの、ヨットという新しい競技をどんどん吸収していています。ますます大きくなっていくヨット部の原動力となっていてくれると思います。

それでは新入部員たちの挨拶です。

阿部 照 （筑波大学附属）

ヨットのことや部活での仕事は、少しずつ覚えていきたいと思っています。よろしくお願ひします。

遠藤 雄二 （開成）

ヨットについてはまだまだわからないことばかりですが、6年間頑張っていきたいと思ひます。

荻原 由梨奈 （青山学院）

少しずつヨットについて覚えていています。まだまだ未熟ですが、これから頑張っていこうと思ひます。

生嶋 光 （聖光学院）

入部の際他の部活とのいざこざで先輩方に迷惑をかけた分一生懸命頑張っていきたいと思ひます。

西川 侑成 （聖光学院）

ヨットは未経験ですが、同級生や先輩方と一緒に頑張っていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

張本 英男 （千葉東）

中学生の時にはヨットをやっていました。競技の面でも部の運営の面でも精一杯努力したいと思ひます。これからよろしくお願ひします。

広川 友美 （桜蔭）

入部してから少し経ちましたが、仕事に覚えるのに精一杯な日が続いています。最後まで続けられるよう頑張っていきたいです。

2013年 東医体レースメンバー紹介

今年も、医学部ヨット部の最大の大会である東日本医科学学生総合体育大会（東医体）が近づいてきました。今年の東医体は、7/31～8/4に、例年通り江ノ島沖にて行われる予定です。今年は、以下のように組んでレースに臨みます。

先生方の温かいご声援をどうぞよろしくお願いします。当日は観覧艇も出ます。是非、レースの応援にいらしてください。

Sail Number	スキッパー	クルー
JPN-4486	園田 至人 (5年)	古谷 誠 (3年)
JPN-4413	青木 里衣 (5年)	山本 大基 (3年)
JPN-4305	三井 健大朗 (5年)	西織 浩信 (3年)
JPN-4224	小林 祐介 (5年)	小川 美咲 (3年)
JPN-4143	井尻 直宏 (5年)	石坂 昌太郎 (3年)

それでは本年度のレースメンバー達の挨拶です。

<JPN-4486>

園田至人 ここに4年半頑張ってきたメンバーが5人。そしてクルーが5人。オフもできる限りほとんど練習をしました。コーチや全部員、OBの先生方に支えられてここまで来ました。本当に本当にヨットが好きな奴等です。

去年の優勝に引き続き今年も優勝し常勝千葉医。確固たる意志で勝ち取りに行きます。

古谷誠 今までクルーとして練習してきた成果を出して、チームで優勝できるように頑張ります。



<JPN-4413>

青木 里衣 東医体まであとわずかですが、心強いクルーと協力し、東医体で5年間の締めくりにふさわしい走りをしたい、皆で優勝を掴み取りたいと思っています！応援よろしくお願いたします！

山本 大基 先輩や後輩、先生方に様々な面で支えていただき、恵まれた環境で練習を積むことができました。良い結果を残すことが最大の恩返しだと思いますので、チームの勝利のためにベストを尽くします。



<JPN-4305>

三井 健大朗 東医体が近づくと精神的に追い詰められるかと思っていましたが、最近ますますヨットが楽しくて仕方がないです。最後の最後までヨットを楽しもうと思っています。日本酒が好きなので優勝祝いは美味しい日本酒を頂けると嬉しいです。連覇を成し遂げ黄金時代到来となるよう応援よろしくお願いたします！

西織 浩信 この二年間、良いクルーになりたいという一心で練習してきました。未熟なところがまだまだ多いですが、東医体では自分のベストを尽くして、スキッパー、そして千葉大に貢献できるように頑張りたいと思います！



<JPN-4224>

小林 祐介 ついに現役最後のレースを迎えることになりました。今までやってきたことに自信を持って、安定した走りができればと思います。東医体二連覇、絶対に勝ち取ります。

小川 美咲 東医体はクルーとしての集大成です。まだまだ私は未熟な点が多いので、後悔のないよう日々の練習を大切にしていきたいと思います。応援よろしくお願ひいたします。



<JPN-4143>

井尻 直宏 ヨット部五年間の集大成として、悔いを残さず笑って終えられるような東医体にしたいです。レースメンバー全員で優勝を勝ち取りたいと思いますので、応援よろしくお願ひいたします！

石坂 昌太郎 去年の医科歯科では優勝することができましたが、個人のパフォーマンスとしては納得のいくものではありませんでした。東医体は去年以上に厳しいレースだとは思いますが、力を出し切って必ず二連覇を達成したいと思います。



医学部ヨット部の夏の日程

7/31～8/4	東医体（江ノ島）
7/31	プレレース
8/1	女子レース
8/2～8/4	本戦（4日に引退式・幹部交替式）
8/6～8/8	関東医科歯科学学生ヨットレース（江ノ島）
8/6	プレレース
8/7～8/8	本戦
8/11～8/16	稲毛合宿（稲毛ハーバー）：1年クルー・2年スキッパー養成合宿

2013年度 現役部員名簿

部長	清水 栄司教授						
6年	加藤 央隼	4年	主将	栗原 滉平	2年	石原 慶	
	石井 公祥		主務	涌井 凜子		大和田 彩夏	
	鈴木 雄太郎		会計	荒木 岳		駒井 佑哉	
	山本 寛人			坂崎 仁美		島田 遼	
	橋田 真由美			古谷 慶太		長久保 源太	
	山本 陽平	3年		石坂 昌太郎		中島 理子	
5年	園田 至人			小川 美咲		相原 優美	
	青木 里衣			古谷 誠	1年	阿部 照	
	井尻 直宏			西織 浩信		遠藤 雄二	
	小林 祐介			山本 大基		荻原 由梨奈	
	三井 健大朗			浦野 亮		生嶋 光	
	山川 祐司					西川 侑成	
						張本 英男	
						広川 友美	

あとがき

現在私達千葉大学医学部ヨット部は、東医体二連覇に向けて日々練習に励んでおります。今年江ノ島入りが早く、他大学との合同練習やレース経験を例年以上に積むことができ、より実践的な練習ができていることと思います。

このように、部が活気を持ち活動を行うことができるのも、日頃からの諸先生方の御支援御協力のおかげと、大変感謝しております。今年の夏も、先生方には是非良いご報告ができますよう精一杯頑張りたいと思いますので、温かいご声援をどうぞよろしくお願い致します。

9月には稲毛ヨットハーバーにてOBレースを予定しております。詳細は追ってご連絡させていただきます。ご多忙の折とは存じますが、多くの先生方のご参加をお待ち申し上げます。

また、私たちの活動状況・レース結果などは、ヨット部のホームページにも掲載しております。お時間のある際には、是非ご覧になってみて下さい。

<http://chibamedyacht10.web.fc2.com/>

編集後記

千葉大学医学部ヨット部報もおかげさまで第23版を迎えることができました。今回の発行にあたり、寄稿して頂いた先生方には、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。冬には、夏の大会の結果を載せた部報を発行したいと考えています。良い結果を報告できるよう頑張りますので、是非東医体・関東医科歯科戦に注目しててください。

4年主務 涌井凜子