

# 稲光会報

40 卷 57 号

平成 29 年 2 月 28 日発行  
編集 早稲田大学稲光会  
発行者 植竹 清  
題字 滝口 宏  
http://wasedafencing.com



2016年夏・リオ五輪開催の今期、当部からは男子フルール・トレーニングパートナーとして松山恭助(2年)が参加、五輪の雰囲気を感じた。また女子フルール団体は五輪種目では行われない順番であり、別途開催された世界選手権大会に狩野愛巳(2年)が日本代表として出場しました。2人共、東京五輪に向けての意識が高まったものと思います。

今期の前半も、日本代表等派遣依頼から戦力的には厳しい状況の闘いでは有りました。しかし春の王座決定戦では、女子エペは初の2連覇、男子フルールは意地の準



松山(右)と才藤(写真/早稲田スポーツ提供)

## 男女とも2年生チャンピオンが誕生 松山が全日本、インカレ2冠、才藤がインカレを制す 全日本団体エペ、インカレ団体も表彰台に!

優勝と健闘し、部に秋への勢いを付けてくれました。春の課題を確認して、9月からの強化練習・合宿に臨み、迎えた秋の各大会、ベストメンバーで戦った男子フルールは関カレ、インカレ共に準優勝と健闘、優勝の法政に今一步と詰め寄りましたが届きませんでした。しかし、インカレ個人戦では2人の2年生チャンピオン(松山恭助、才藤歩夢)を輩出し、他にも入賞者を出し、個々の成長が確認されました。

同士の減多に観られない「エペ対決」を織り込み、圧倒的な松山の得点により慶応を破りました。また、女子陣も今期入替戦で敗れた慶応フルールを破り、春のリベンジを果すと共に、サーブルもリーグ戦の借りを返す勝利を得ました。結果、男子22連覇・女子8連覇と連勝記録を伸ばし勝利の美酒を味わうことが出来ました。そして、この壮絶な闘いの早慶戦で一丸となって戦う姿勢を体験し、団結心の素晴らしさを、まさまじと確認した部員達が全日本選手権(団体戦)で四国中央市に遠征いたしました。

ここでも、四国中央市稲門会の方々の温かい、母校愛溢れる連日のご声援を頂き、部員一同思う存分の試合をすることが出来ました。男子エペは1・2年生のチームが次々と強豪の社会人チームを破り、準決勝では再度慶応を破って決勝進出を果しました。残念ながら法大に敗れましたが、健闘の準優勝を獲得しました。また、昨年度優勝の女子エペチームも必死の闘いを続け、意地の3位入賞を果し、昨年に続いて表彰台に上りました。

今期、この全日本をはじめ、早稲田チームとしては全ての試合で全力を出し切りました。この姿勢が来期の全部員に勇気と力を与えてくれることと信じております。

監督・中村立雄

## OB & OG 便り

### ウエストすつきりを目指し目標は1年500km 大川秋彦(昭和50年卒)

1月21日、今日のランニングの目標時間は5.5kmを40分、いつものコースです。  
朝6時20分頃起きて、7時10分頃家を出発、下り坂を1000m行き、左に曲がるとスターバックスコーヒーの裏側、ここを1分10秒で通過、普通のペースです。小学校が見えるあたりで正面に三軒茶屋のキャロットタワーが見える。今日は晴れているのでくつきりです。

振り返れば、40代〜50代にウエストサイズが85に近づいたことがあり、もう一步でメタボ判定をされてしまうところでした。フィットネスクラブへ通いだして4年目ですが、ジムのインストラクターさんと一緒に音楽



フィットネスクラブの仲間たちと

に合わせて動く種目が好きなので、格闘技や筋力アップのプログラムが中心で、体脂肪を燃やす系がそれほど多くありません。体脂肪を燃やすといえ、走る・歩くのが良いのですが、ジム内でランニングマシンを使って走るのはスピードが分かって良いのですが、景色に飽きる欠点があります。  
現在の体脂肪率が20%程度ですが、これを減らしたい、ウエスト周りをすつきりさせたい、そこで外でのランニングを始めたいわけです。



銀婚式の記念にロンドンへ。名物キドニーパイを前に

### 「男子厨房に入るべし」 木田武夫(昭和54年卒)

趣味といえるものはこれといってなく、上げてあげれば趣味と実益を兼ねた「料理」でしょうか。10年位前から見よう見まねで始めましたが、まだまだ他人様に自慢できるようなレベルには程遠く

シンガーソングライターの中島みゆきさんの白い家の前を通過し、コメディアンのおなべおさみさんの家の前を通過して環七道路へ突き当たって31分15秒。ここら辺からバテることが多い、小学校を過ぎ、お寺の横道を進む、行きは下り坂なので帰りは上りです。女優の竹下景子さんが昔住んでいた家の前を通過し、我が家へ到着。スタートからゴールまで5520mを39分40秒。平均時速8.34km。結果はまあまあ満足です。昨年1年間で走る目標356kmを達成出来たので今年1年500kmを目指しています。



シンガポール・チリクラブを作ってみました!

家族が「美味しい」と言ってくれるのがなにより励みです。最近調理家電が進歩しており、ホームベーカリーでピザの生地を作ったり、圧力鍋でカレーや豚の角煮などを作っています。どうしても自分の好きなものが中心になるので、メニューが少し偏ってしまっていますが、その辺は勘弁してもらっています。料理本を買ってきて、日々新しいメニューに挑戦しています。  
仕事柄、時々海外で地元のスーパリーや市場を訪問しています。料理を始めてから、各国のいろいろな食材やスパイスなどに興味を持つようになり、スーパーでも本業とは直接関係のない生鮮食品売り場などを見て回るのも楽しみです。日本と異なり、野菜や果物は量り売りが多く、肉類は数キロもある塊がドンと売り場に置かれたりしています。東南アジア以外では、一般的に肉よりも魚の方が高価だと言われているので驚きました。

私は旅行も好きですが、旅先ではやはり食べ歩きが中心になります。台湾、タイ、スペイン料理が特にお気に入りです。台北の海鮮居酒屋で食べた魚料理、バルセロナの場末のバルで食べたパエリアは絶品でした。  
中華料理では「清蒸鮮魚」が好物で、中華料理の時必ず注文します。私はこの味を自宅で再現しようとして何度かトライしましたが、まだまだ本来の味には程遠い状況です。この料理にはハタ系のお魚の魚が向いています。残念ながら、日本のスーパーでは切り身のバック売りを中心で、魚を一匹売りにしているところはあまりありません。幸いなことに、近くに大きな魚屋が出来たので、そこで時々魚を丸ごと1匹買ってきて自宅で調理しています。魚を下処理した後に蒸し器で蒸して、最後に「たれ」と熱々に熱した油をかけて完成です。ただ、自宅のキッチンでは火力が弱いせいか、思ったようにふっくらと蒸し上がりません。  
料理を始めてみると、思ったより奥深いということに気がつきました。食材の良し悪しよりも、調理に手間加えることで、驚く程味が良くなります。外食するよりも、自宅で料理をした方が、安上がりで、ヘルシー、安心安全です。何より出来たてが一番です。独身男性はもちろん、妻帯者の方でもご自宅で作れば、奥様に喜ばれること間違いありません。男性諸君は是非料理に挑戦して頂きたいと思います。



# SNAP SHOTS 2016



ビンゴゲームの説明をする鬼頭会員 (S52年)  
バックには河野洋平稲門体育会会長から贈られた  
生花、稲光会報創刊号 (S53年) から56号 (H28  
年7月) までを掲示した

ビンゴの賞品を手にしてニコリ。内  
田会員 (H13年) と山口会員 (H24年)



ビンゴゲームのカードを手に



エペ団体戦で現役に勝って得意願の会員  
後 池内会員 (H21) 萩原会員 (H24)  
前 佐藤会員 (H24) 仙葉会員 (H28年)



出野会員 (H4年) がS63年ソウル  
オリンピックで着用したブレザー  
姿の北原会長



長寿のお祝いを受ける左・矢野会員 (S34年)、右・田高会員 (S33  
年)、上・漆間会員 (S33年)

今年度の稲光会は11月6日(日)、フェ  
ンシング教場にて、例年より多い42名  
の会員が参加して開催されました。  
今年度は若手会員と現役部員のエペ団  
体戦やビンゴゲーム、長寿のお祝い  
などを実施、楽しいひと時を過ごし、  
来年の再会を約束してお開きになり  
ました。

創部  
70周年  
記念



## 稲光会の日開催

挨拶される  
矢口先生



長寿のお祝い



## 2016年度 後期の戦績

- 【関東学生新人戦】 9月
  - ★男子エペ  
優勝 加納虹輝 (スポ・1年)
  - ★女子サーブル  
優勝 木村 結 (社学・1年)
- 【第68回関東学生選手権大会個人戦】 10月
  - ★男子フルーレ  
優勝 松山恭助 (スポ・2年)
- 【第5回アジアU23競技大会】 10月
  - ★女子フルーレ団体  
優勝 狩野愛巳 (スポ・2年)
  - ★女子サーブル団体  
優勝 佐々木陽菜 (社学・2年)
- 【高円宮杯】 11月
  - ★男子フルーレ団体  
4位
- 【2016年全国日本学生選手権大会個人戦】 11月
  - ★男子フルーレ  
優勝 松山恭助 (スポ・2年)
  - ★女子エペ  
優勝 才藤歩夢 (スポ・2年)
- 【2016年全国日本学生選手権大会団体戦】 11月
  - ★男子フルーレ (●38-45法大)  
準優勝
- 【2016年全国日本選手権大会個人戦】 11月
  - ★男子フルーレ  
優勝 松山恭助 (スポ・2年)
- 【第69回早慶定期戦】 11月  
(女子は第29回)
  - ★男子フルーレ (○45-22)
  - ★男子エペ (○45-42)
  - ★男子サーブル (●43-45)  
※男子通算成績は51勝18敗 (22連勝)
  - ★女子フルーレ (○45-40)
  - ★女子エペ (●33-45)
  - ★女子サーブル (○45-41)  
※女子通算成績が15勝14敗 (8連勝)
- 【2016年全国日本選手権大会団体戦】 11月
  - ★男子エペ (●39-45法大)  
準優勝
  - ★女子エペ (○45-33法大)  
3位



写真/早稲田スポーツ提供