

GO! LAVYS! GO!

カヌー部 スケート部
エアロビクス部 ソフトボール部
日本舞踊部 競技スキー部
馬術部 コンディショニング研究部
ダンス部 ソフトテニス部
ウエイトトレーニング同好会 体操部
なぎなた部 柔道部
新体操部 タッチフットボール部
少林寺拳法部 野球部
サッカー部 空手道部
水泳部 スポーツ同好会 free
バトン・チアリーディング部 剣道部

2022年度 学業成績優秀選手・ スタッフ・チームを表彰 All-Mukogawa Academic Student-Athlete Award

MVP		
大津 萌々	競技スキー部	新健4年
米倉 りえる	タッチフットボール部	短健2年
Excellent		
西井 翔奈	バドミントン部	新健1年
末松 凜	タッチフットボール部	新健1年
太田 友萌夏	野球部	新健1年
松本 真里奈	ラクロス部	新健1年
新田 咲都	タッチフットボール部	新健2年
中道 あすか	野球部	大英2年
柴川 涼香	スケート部	新教2年
島田 彰子	馬術部	経営3年
大久保 涼海	野球部	新健3年
岩田 麻未	ラクロス部	短健1年
茂木 美月	ラクロス部	短健1年
Support Staff		
柏 玲花	競技スキー部	新健3年
Teams Category		
1st	剣道部	
2nd	バドミントン部	
3rd	なぎなた部	



※2022年11月時点

武庫女
スポーツ

スポラビ!

vol. 6
2023.03.14
発行元:兵庫県西宮市
池開町6-46
武庫川女子大学
運動部委員会・
スポーツセンター

カヌー部 インカレ11連覇快挙!

- 1面 カヌーインカレ11連覇/陸上三段跳 船田茜理さん/テコンドームセ 丹羽結子さん
- 2面 宅トレ「カヌー部/バレーボール部/バドミントン部」
- 3面 私たちの1日「カヌー部 小林実央さん/少林寺拳法部 永井優希さん/バスケットボール部 野中咲良さん」
- 4面 運動系クラブ紹介/学業成績



Canoe



- Q1 優勝した時の気持ち
プレッシャーもある中でしたが、皆さんの応援をいただき、チーム全員で優勝することができ、とても嬉しく思います。
- Q2 試合前ルーティーン
音楽を聴きながら、ランニングをします!
- Q3 試合前に食べるもの
お米をたくさん食べます!
- Q4 リフレッシュ方法
同期とお寿司を食べることです!
- Q5 ここだけの秘密
インカレの2週間前くらいから、緊張してあまり寝れませんでした
- Q6 次の目標
インカレで全種目優勝!海外で戦える選手を輩出する!

陸上競技部 船田茜理さん (健康・スポーツ科学科4年) 「全日本インカレ」女子三段跳1位! 「日本陸上・室内競技」女子三段跳、日本一!



- Q1 優勝した時の気持ち
嬉しかったです。
- Q2 試合前ルーティーン
前日の晩飯カレー。ご飯を沢山食べる。
- Q3 試合前に食べるもの
和菓子
- Q4 リフレッシュ方法
寝る。
- Q5 ここだけの秘密
くるみアレルギーが発症した
- Q6 次の目標
14m00を軽く超える

テコンドー同好会 丹羽 結子さん (健康・スポーツ科学科4年) 「全日本テコンドームセ選手権大会」2連覇!

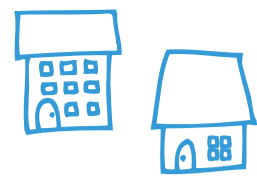


- Q1 優勝した時の気持ち
2連覇を目指していたので、嬉しかったです。気を抜かず、このまま頑張っていきたいと思いました。
- Q2 試合前ルーティーン
試合の前日の夜ご飯はカレーライスを食べたり、音楽を聞いたり、リラックスするように心がけています。
- Q3 試合前に食べるもの
前日の夜ご飯に、カレーライスを食べることです。
- Q4 リフレッシュ方法
音楽を聴いたり、ストレッチをしたりしています。
- Q5 ここだけの秘密
緊張で、試合中手が震えてしまうこと。
- Q6 次の目標
来年度も日本代表として、試合に出られるようにもっと頑張っていきたいです。



これまで、
これからも

大和出版印刷の70年の歩みは、
チャレンジの歴史でもあります。
印刷に関する技術革新に、
お客様の信頼をお預けすると同時に
我々も進化してきました。
今後もその姿勢を変えずに、
業界を引っ張る存在となるよう、
100年へ向けにチャレンジしていきます。



home workout

宅トレ



カヌー部

<下半身鍛える宅トレ>

ブルガリアンスクワット



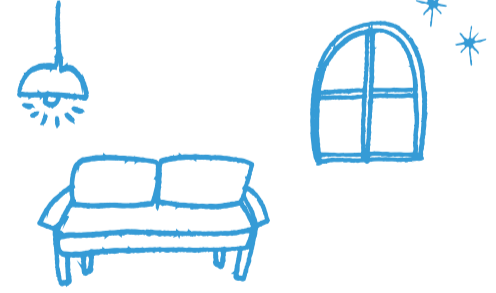
Step 1

後ろ足を椅子の上に乗せてそのまま下ろす。前足は90度になるように。上半身が前に倒れないようにする。



Step 2

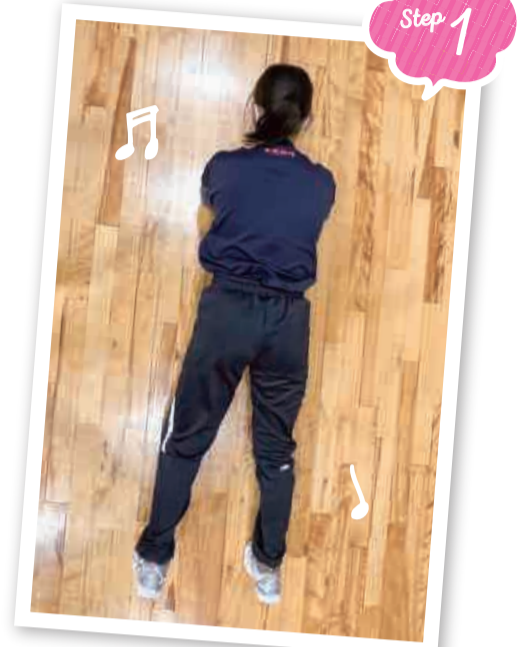
初心者は10回3セットを行う。慣れてきたら回数を増やしたりしてみる。



バレーボール部

<体幹トレーニング>

ロープランク



Step 1

両肘を床につけ、うつ伏せになります。両足を腰幅に開き、つま先を立て、腰を浮かせます。その姿勢のままキープします。



Step 2

ポイントは、「お尻を高く上げない」「頭・肩・腰・膝・カカトは一直線になるよう姿勢をキープする」「頭は常に床の方向を見て、動かさない」です。

頭・肩・腰・ヒザ・かかとが、横から見たとき常に一直線になるように意識する。腹筋を中心に、全身に力を入れるのを意識する。

初心者は20秒x3セットを目安に行う。

参考文献: <https://melos.media/training/40823/>

バドミントン部

<腹筋を鍛える宅トレ>

ニートゥーチェスト



Step 1

仰向けになり、寝転ぶ。お尻の斜め後ろを90度曲げた腕で支える。足を軽くあげて曲げる。



Step 2

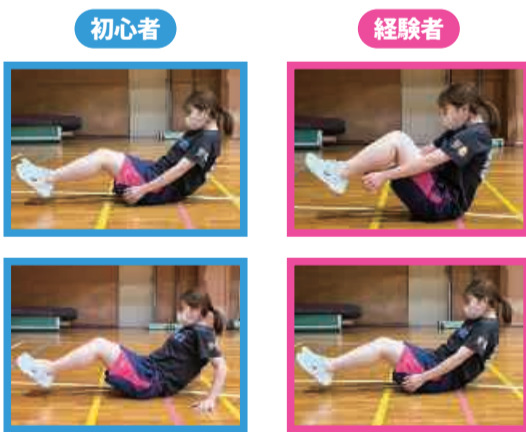
膝を胸に引きつける。限界まで膝を持ってきたら、1度停止する。



Step 3

ゆっくり足を下ろして、元の位置に戻る。ポイントは、フォームを意識すること、しっかり引きつける。

初心者は10回3セットを行う。できる人は、手の補助なしで10回3セットを行う。



初心者

経験者



a day in our life

私たちの1日



カヌー部 新健3年 小林 実央さん



少林寺拳法部 新教2年 永井 優希さん



バスケットボール部 短健2年 野中 咲良さん

練習の日	オフの日	練習の日	オフの日	練習の日	オフの日
5:00 起床	就寝	就寝	就寝	5:00 就寝	就寝
6:00 朝食	起床	起床	起床	6:00 起床	起床
7:00 朝練	朝食	朝食	朝食	7:00 朝練	朝食
8:00 移動	映画鑑賞	起床	起床	8:00 朝練	起床
9:00 授業	買い出し	朝食	朝食	9:00 練習前のアップ	朝練
10:00 授業	買い出し	起床	起床	10:00 練習	朝練
11:00 授業	買い出し	起床	起床	11:00 練習	朝練
12:00 昼食	買い出し	起床	起床	12:00 練習	朝練
13:00 授業	買い出し	起床	起床	13:00 練習	朝練
14:00 授業	買い出し	起床	起床	14:00 練習	朝練
15:00 授業	買い出し	起床	起床	15:00 練習	朝練
16:00 練習	買い出し	起床	起床	16:00 練習	朝練
17:00 練習	買い出し	起床	起床	17:00 練習	朝練
18:00 練習	買い出し	起床	起床	18:00 練習	朝練
19:00 練習	買い出し	起床	起床	19:00 練習	朝練
20:00 練習	買い出し	起床	起床	20:00 練習	朝練
21:00 練習	買い出し	起床	起床	21:00 練習	朝練
22:00 練習	買い出し	起床	起床	22:00 練習	朝練
23:00 練習	買い出し	起床	起床	23:00 練習	朝練
0:00 練習	買い出し	起床	起床	0:00 練習	朝練
1:00 練習	買い出し	起床	起床	1:00 練習	朝練

ECC DUAL PROGRAM

Digital, Universal, Autonomous, Language / Learner Program

ECCオンライン留学

ECC DUAL Program は、留学に匹敵する英語接触量と異文化体験が叶うオンライン留学プログラムです。バイリンガル講師と外国人講師のペアティーチングによる多角的なアプローチで、「正確に理解できる英語力」と「英語運用能力」を飛躍的に向上させます。留学の新様式をお試しください。

ECC 法人事業課 **ECC 法人** 検索

☎0120-144-248 受付時間10:00-19:00(平日)

快適な環境づくりを追求しています

日新工業株式会社は、建物の空調設備・換気設備・排煙設備のダクト工事、施工管理を手掛けております。

日新工業株式会社

NISSHIN

本社/愛媛県新居浜市政枝町2丁目1-28
TEL (0897) 31-3805 FAX (0897) 31-3806
大阪営業所/大阪淀川区西中島3-21-13 新大阪日新ビル803号
TEL (06) 6886-6301 FAX (06) 6886-6303
URL : <https://nisshin-i.co.jp/>