

# WARRIORS

THE UNIVERSITY OF TOKYO AMERICAN FOOTBALL TEAM



P.2 イントロ  
**未来を切り拓け**  
 ともに日本一を目指す仲間を、  
 WARRIORSは歓迎します。

P.8 年間スケジュール  
 P.16 勉強と部活  
 P.18 アメフトーク

# 心震える 挑戦を

**Player Guide 2024**



www.tokyowarriors.com

## EVENT SCHEDULE 2024 3・4 March / April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
3 10 合格発表	オンライン相談会					
11	12	13	14	15	16	
17	18 スポーツ大会① @武蔵小山	19	20	21	22	23
24	25	26	27 スポーツ大会② @豊洲、東京体育館	28 テント列(理系)	29 テント列(文系) Tokyo Party	30
31	4 1	2	3 サーオリ(理系)	4 サーオリ(文系)	5	6 WARRIORS Bowl
7	8 生協コンバ	9	10	11	12	13 練習体験会 (予定)
14	15	16	17	18	19	20 新歓試合 VS. 帝京大学 (予定)
21	22	23	24	25	26	27

※他にも筋トレ体験会やタッチフット大会などイベント多数開催予定! 詳しくは各種SNSをチェックしてください。

※日程が変更になる場合があります。



公式LINE



新歓Instagram  
@tokyo\_warriors\_study



新歓X  
@ut\_warriors2024



公式Youtube

連絡先:松田 アンジア  
 ut.warriors.recruit@gmail.com  
 www.tokyowarriors.com



# 東大生の強みって なんだろう？

## 頭のかしこさ？ いや違う。 最後までやり抜ける力だ。 君たちは勝ち抜いて きたからこそ、 ここにいるんだ。

### 夢

スポーツで日本一を目指したことが君にはあるだろうか。まだ小さかった頃、プロスポーツ選手になりたいと少なからず夢見ていたかもしれない。数万人の観客が見守る大舞台で熱狂を生み出すような大活躍をし、多くの人に夢や希望を与えるスタープレーヤー、日本一を本気で目指して戦う甲子園の丸を背負って躍動するオリンピック選手。そんなものへの憧れはあつたかもしれない。そんな中、中高の部活で勝利を目指して一生懸命頑張ってきたが、日本一なんて夢のまた夢。

そして君たち東大生は目の前の学業に打ち込んできた。そして受験勉強という熾烈なレースを勝ち抜いた。そんな君たちには君たちが思っているよりも輝かしい未来が待っている。どんな挑戦をしてもどんな失敗をしても大丈夫なのは東大生の特権だ。だからやりたいことはなんでも挑戦すればいい。

東大生の強みは、こんなことがあつても最後までやり抜ける力だ。そしてその強みはどんな不可能をも可能にする力がある。

その力はスポーツエリートではない東大生が、スポーツの才能がありスポーツに人生を賭けてきた強豪私立に勝つことも可能にする。それは常識を覆し日本中に一大ムーブメントを巻き起こすだろう。

一度諦めかけたスポーツで日本一という夢を、今まで考えることすらなかったこの夢を、一緒に叶えられないか？

スポーツで日本一を追いかけられるのなんて、もしかしたら人生で最後かもしれない。だがそんな夢を現実にするための環境は全て整っている。これはきつと君にとつて最後かつ最大のチャンスに違いない。

### 環境

東大がスポーツで日本一という不可能に思えるような夢を現実に大きく近づけるものが環境だ。君たちはこれまで、スポーツで言い訳のしようがない環境で上を目指せただろうか？ 強豪校はトレーニング設備が格段に違う、あの有名な監督がいる、俺たちはそんなものがない中戦っしかない。そんな環境で才能も上のやつに戦いを挑むなど果たして可能なのか？

だが東大アメフト部は違う。WARRIORSは間違いなく日本一の環境を兼ね備えている。

ここには学生スポーツ最高レベルのジム設備、安全環境がある。日本一を知るコーチ陣が大勢いる。そして僕たちは関東1部リーグTOP8に所属しており、全部勝てば日本一になれる。そんなところで君たちは全力で戦つことが出来る。日本一になれる環境は全て整っている。だがそんな僕たちにも足りないものがある。それは仲間だ。共に励まし合い、時には本気でぶつかり、勝利の時にはこの上ない歓喜を分かち合う。そんな一生もの仲間。そんな仲間にならないか？ かけがえのない時間や仲間がここに居ることを約束する。



# PHILOSOPHY

## 未来を切り拓くフットボール

# POLICY

挑戦 正義 謙虚

# SLOGAN



真の人格形成において知性と武性は相反しない。  
同一だ。

今こそ、「体育会」という矮小概念を壊そう。  
薄っぺらいエリートイズムを刷新しよう。  
勝つための芸術と科学を結晶化しよう。  
東大生のイメージを覆そう。  
自分という壁を越えよう。

われわれはなんのために闘うのか？  
知性と武性を衝突させながら、日々探求する。

永遠に感じるような一瞬を重ねた  
その先にしか見えない、人生の真理があるから。

Aufheben of Intelligence and Sports.  
文武一道。

東大ウォリアーズ

WARRIORS  
THE UNIVERSITY OF TOKYO

# EMBLEM



2017年度より始まった東大フットボールによる東京大学のスポーツ改革。この改革に共感し、ともに東大のスポーツを盛り上げようと他競技の運動部と力を合わせていくにあたり、各チームで共同使用する新しいロゴを策定、使用することとしました。

東大構内を見渡すと、ゴシック調の建築群が数多く見られます。これは関東大震災で倒壊した大学を立て直すべく、建築家である後の総長となる内田祥三氏が採用した統一したデザインで、「内田ゴシック」と呼ばれるものです。そしてこの新しいロゴのモチーフとなっています。

## WARRIORSの日本一が日本の大学を蘇らせる！ ～未来を切り拓くフットボール～

### 目標は日本一

スポーツに力を入れている私もあるのに東大のアメフト部が日本一？そう思いますよね。だからこそ東大ウォリアーズが学生日本一になれば、「東大がこんなに強いなんて、何かが起きているのでは？」と世間の注目を一気に集めることができます。そしてそれだけに留まらないのが、東大がスポーツで日本一になることの意味。

### 現状は？

日本一の大学に入学した新入生たちよ世界を見よ。おおい。日米の大学には大きな差が開いてしまっています。しかし東大（36位）の学生と、ハーバード（3位）やスタンフォード（2位）の学生のレベルに、それほど差があるのかというとそんなことはないはず。この差を生み出しているのは圧倒的な環境の違いです。そしてこの圧倒的な環境の差を生み出しているもの1つは、スポーツの力だと言われています。環境を整えるにはお金が必要。スポーツはそれを集めることができる。

### スポーツの力

- ① 生み出す富が莫大。  
アメリカの大学バスケの全国大会であるマーチ・マッドネスの収入はなんと1100億円。この1100億円から運営費を引いた金額が、各大学に還元される。日本でも学生スポーツの改革の動きは徐々に出てきてはいますが、まだまだ大きな波にはなっていません。東大ウォリアーズが学生日本一になれば、注目度、影響力は計り知れない。→ 東大が日本一になって、学生スポーツを改革して日本でもスポーツで大きな富を生み出せるようになる。
- ② スポーツと母校愛からの寄付  
例えば自分があまり知らない競技でも、ワールドカップで日本代表の試合を応援したり、高校野球で自分の出身県の高校を応援したりしたことはあるのではないのでしょうか。これこそスポーツが人々のロイヤリティを刺激している象徴です。つまり東大アメフト部が活躍すれば卒業生の母校愛を刺激し、それが寄付などに繋がると期待できる。

こうしてスポーツの力で集められた資金は学部の施設を拡充するために使っても、教授の研究費に回してもいいわけで、結果として研究領域を含む大学全体の価値が高まっていくこととなります。日本の大学の象徴である東大が変われば日本の大学全体の改革にもつながり、それはやがて日本を再び蘇らせることになると信じています。だからこそウォリアーズは東京大学の、そして東大生のあるべき姿をフットボールというスポーツを通して体現します。最高の指導者と最高の環境、「未来を切り拓くフットボール」という理念のもとにコーチ、選手、スタッフが役割や学年、性別に関係なく一致団結、切磋琢磨し、日本一を目指します。君もその一員になりませんか。



# 目指すは、全国の頂。



## 2024年度主将 #23 DB 文学部4年 小城陽人



### 心震える挑戦を

〈出身のついで〉理科第36組  
〈出身高校〉大阪教育大学附属高等学校池田校舎  
〈高校所属部〉バスケ、フットボール部  
HARUTO KOJIMA

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。皆さんは東京大学に入学し、どんな未来を想像しているのでしょうか？どんな大学生活を思い描いていますか？

我々WARRIORSは自分たちの全てを賭けて本気で日本を目指し、日々フットボールに情熱を注いでいます。現在チームにいる選手は86人です。そのうち経験者は7人で、他の79人は未経験者です。そんな我々東大生がフットボールエリートと呼ばれる私立の強豪校に挑み続け、勝つことは簡単ではありません。どうやって日本になれるのか？と悩んだりしたら、今より少しでも上手くなるのかを考えると、新しいことに挑戦し続けることは容易ではありません。しかしその過程に本気で向き合い、続けた経験はかけがえないものになると断言できます。

僕は一昨年の東京チームで逆転勝利を飾り、チームが文字通り揺れたあの感覚を忘れられません。僕は去年の、スタンドが青一色で染められた最終戦に勝利し仲間たちと泣いて喜んであの感動を忘れられません。皆さんもそんな経験をしてみませんか。WARRIORSにはそんな経験をできる、そして日本を目指せる環境があります。設備、コーチング、文化などあらゆる面において環境は整っています。あとはあなただけです。その一歩を踏み出してみてください。我々と共に頂点を目指しましょう。

### 熱い青春を フットボールで

ご入学おめでとうございます。2017年から監督を務めている三沢英生(1996年工学部卒、1998年大学院修了)です。皆さんには輝かしい未来が広がっています。WARRIORSに入部しても、運動会に入っても入らなくても、どの道へ進んでも素晴らしい人生を歩んでいくでしょう。ただ、皆さんの大切な大学4年間、WARRIORSで熱く青春を燃えさせてみることも考えてほしいです。

我々は「未来を切り拓くフットボール」という理念、「挑戦／正義／謙虚」という行動規範、「文武一道」というスローガンを掲げています。アメリカンフットボールを通じて、素晴らしい指導者や仲間と、役割や責任が違ってもフラットな関係で切磋琢磨して、日本一を真剣に目指すのです。恥も外聞もなく、もがき、苦しめ、魂をぶつけ合い、真の友情を手に入れます。文字通り研鑽し続け、人生で最高の宝物の経験になることを私が保証します。

仲間と助け合い、一致団結してフットボールエリートに勝負を挑み続けることによって、勉強はもちろん、スポーツもでき、強靱な精神力と弱者へのいたわりの心を手にし、さらにはスポーツマン独特の突き抜けるような爽やかさも兼ね備える！公共心に満ち溢れ、国家を背負うような、世界を牽引するような人物が次々とWARRIORSから輩出され続けます。

学生たちが自律的、主体的に成長できる環境づくりのために多くの人が日々尽力しています。皆さんにはこの素晴らしい環境を思いっきり楽しみ、充実した4年間を過ごしてほしいです。そして、最高の未来を切り拓いてください。入部を心からお待ちしております。

## 監督 HIDEO MISAWA 三沢英生



1989年 聖光学院高等学校 入学	2008年 メリルリンチ日本証券株式会社 マネージングディレクター 債券本部長	2018年 株式会社ドーム 常務取締役、筑波大学 客員教授(現職)
1992年 東京大学 理科一類 入学、アメリカンフットボール部 入部	2013年 マネージングディレクターに参画	2020年 株式会社ユカリア (旧株式会社キャピタルメディア) 執行役員
1996年 東京大学工学部卒業、東京大学大学院工学系研究科入学、東京大学アメリカンフットボール部 オフェンスコーディネーター	2014年 株式会社ドーム 執行役員	2021年 株式会社ユカリア 取締役(現職)
1998年 ゴールドマン・サックス証券株式会社 入社	2016年 同上 取締役	
2007年 モルガン・スタンレー証券株式会社 マネージングディレクター	2017年 東京大学アメリカンフットボール部 監督(現職)	

## ヘッドコーチ KINYUKI MORI 森清之



### 教室の中では決して学べないことが ここにある

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。東大フットボールは、世界基準をメソッドに、日本一奪取をミッションとする集団です。アメフトは他のスポーツと比べて、戦略や戦術の占める割合が大きいことに加えて、選手は徹底した分業化により、各々が自分の役割に特化したスペシャリストであるという特徴があります。したがって、誰でも自分の特性を活かした活躍の場があり、未経験者が大学から始めても一流の選手になるチャンスが十分にあります。「アメフトだからこそ」日本一を狙うことができるのです。「本気」で日本一を目指すプロセスでは、自分自身に真剣に向き合うことが、自分自身の限界を意識し、それを越えること、いわゆる「壁を破る」ことの連続です。壁を破れば世界が変わり、認識が変わります。つまりこれは自分が変わることに他なりません。そして、重要なのは、頭で考えることでも知識を増やすことでもなく、壁を破るために今の自分を捨て、まだはっきりと見えぬ、いや、未来に身を投じる勇気と覚悟です。東大フットボールには、教室に座って講義を受けるだけでは絶対に学べない、学べない質問の本質があります。ぜひ、ともに日本一奪取に向けてチャレンジし、世の中に衝撃をもたらしましょう。

1989年3月 京都大学農学部食品工学科卒業	2001年1月 鹿島ディアーズ ヘッドコーチ	2005年 JAPAN-USA BOWL ヘッドコーチ
7月 京都大学キヤングスターズ ディフェンスコーディネーター	2014年1月 LIXILディアーズ ヘッドコーチ	2006年 第10回GJC U-19ヘッドコーチ
1997年1月 WLAFF(NFL) Amsterdam Admirals ディフェンス・コーチ	兼(株)DEERS FOOTBALL CLUB代表取締役	2007年 第3回SWC オフェンスコーディネーター
7月 アサヒビールクラブ・シルバースター コーチ	2017年11月 東京大学運動会アメリカンフットボール部ヘッドコーチ	2009年 Notre Dame-Japan Bowl ヘッドコーチ
1998年11月 京都大学キヤングスターズ コーチ		2010年 German Japan Bowl 同上
オフェンスコーディネーター		2011年 第4回世界選手権 同上
2000年1月 アサヒ飲料チャレンジーズ ディフェンスコーディネーター		2015年 第5回世界選手権 同上

# BEST PLAYER

## DREAM JAPAN BOWL 2024 JAPAN ALLSTAR TEAM 選出

# 太田 明宏 TE 34

教育学部 3年

〈出身クラス〉文科二類15組  
〈出身高校〉大阪星光学院高校  
〈高校時部活〉サッカー部

### 初心者からわずか2年で日本代表に

中高でスポーツが不完全燃焼だったこと、そしてもともとアメフトに興味を持っていたこともあり、雰囲気がよく日本一という目標が魅力的であったアメフト部に入りました。入部後は素人の自分に5年生コーチや上級生がアメフトの基礎を叩き込んでくれ、アメフトの楽しさを徐々に理解していきました。昨年は個人的にもチーム的にも満足のいくシーズンとは程遠いものですが、競技を始めて2年という短さで日本代表に選ばれることができました。試合出場は叶わなかったですが日本一のスタンダードを体感でき、今までは果てしなく遠かった日本一がそう遠くないことを実感できました。入部する前から考えることと今の自分の姿は想像もできないものです。日々素晴らしい環境で成長できるのは貴重な経験だと思います。ぜひウォリアーズに入ってみてほしいです。



23年度卒  
QB 曾原 健翔 (出身校) 筑波大学附属高校

2022年度TOP8第1節 PLAYER OF THE WEEK選出

22年度卒  
DB 渡邊 泰地 (出身校) 渋谷教育学園幕張高校

2022年度TOP8 パスディフェンス 1位

20年度卒  
OL 唐松 星悦 (出身校) 浅野高校

2018年U-19日本代表選出  
2020年日本代表選出、2020年度オール関東選出

20年度卒  
DB 助川 左門 (出身校) 開成高校

2019年度TOP8 インターセプト1位  
2019年度、2020年度オール関東選出

20年度卒  
QB ポストロム 丞慈 (出身校) 静岡県立浜松北高校

2020年度TOP8第1節 PLAYER OF THE WEEK選出

などなど...

## OTHER BEST PLAYERS 近年の実績

# SEASON SCHEDULE

年間スケジュール

- 4月 ▶ 各種新歓イベント
- ▶ 中旬から新入生の練習開始
- ▶ 社会人チームとの合同練習、他大学との合同練習

4限終了後の17時から練習開始。平日は駒場のグラウンドにて練習します。新入生専属コーチが基礎から丁寧に教えるので初心者でも安心。5限に授業がある日は、練習後の筋トレから参加OK。6月までの間に、アメフトの基礎を習得します。

- 5月 ▶ 春季オープン戦

- 6月 ▶ 春季オープン戦
- ▶ 新人戦

新人戦では1年生がメインで出場し、他大学と対戦します。練習の成果の見せ所です!

- 7月 ▶ 1年生フラッグ大会
- ▶ 春納会
- ▶ 長期オフ(期末テスト期間)

1年生にとって初の期末試験。部員どうして勉強も支え合い、テスト対策はバッチリです。

- 8月 ▶ 夏合宿

秋季リーグ戦に向けて、食事・戦術・体力面など総合的に強化し、集中的にアメフトに向かいます。

- 9月 ▶ 秋季リーグ開幕

- 10月 ▶ 秋季リーグ

- 11月 ▶ 秋季リーグ

強豪ひしめく  
関東1部リーグ  
TOP8で、  
関東1位を目指して戦います。  
毎年1年生も数人が  
試合に出場しています。



- 12月 ▶ 上旬、秋季リーグ終了
- ▶ 中旬、甲子園ボウル
- ▶ 冬納会

西日本と東日本の優勝校どうしが、日本一を賭けて戦います。

- 1月 ▶ 長期オフ(期末テスト期間)

- 2月 ▶ フィジカル強化

期末テスト期間の長期オフが明け、フィジカル強化をメインにした練習が始まります。

- 3月 ▶ 春合宿@検見川

2月に鍛えたフィジカルをさらに向上させ、春シーズンを戦い抜く強い身体を作り上げます。



① 学年・学部 ② 出身クラス ③ 出身高校 ④ 高校での部活

### Offensive Line オフェンシブライン



**黒川 雄也**  
① 法学部 3年  
② 文科一類15組  
③ 瀬高校  
④ 野球部

OL(Offensive Line)はオフェンスの要となるポジションです。味方の最前線に位置し、ランプレーでは敵をブロックしてRBの走路を切り拓き、パスプレーではボールを投げたQBを守ります。敵を圧倒するパワーと同時に、緻密な作戦を即座に理解し実行する頭脳が要求されるOLは、アメフトを象徴する存在と言えます。OLでも日本一を目指しましょう！

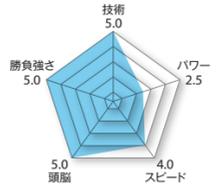


### Quarterback クォーターバック



**風間 瑛介**  
① 工学部 4年  
② 理科一類20組  
③ 開成高校  
④ 軟式野球部

QB(Quarterback)はすべての攻撃の始点となるオフェンスの司令塔です。戦術に従ってパスを投げたり時には自らボールを持って走ったりします。正確に力強く投げ込むことのできる、圧倒的な走力などのさまざまな能力がQBには求められます。オフェンスの全プレーに絡むのでチームに導きたい人、ぜひ積極的にやりましょう！

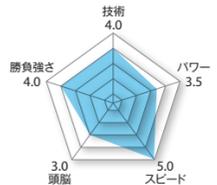


### Running Back ランニングバック



**山川 遼**  
① 経済学部 4年  
② 文科二類19組  
③ 浅野高校  
④ 柔道部

RB(Running Back)の役割はチーム全員の思いが伝わったボールを手に進むこと、そのために敵を置き去りにするスピード、捕まっても倒れないフィジカル、そして何より迫り来るディフェンスに立ち向かう勇気が要求されるポジションである。そのすべてを兼ね備えた者が真のWarriorになる。熱いハートを持ってチームを勝利に導きたい人、ぜひ積極的にやりましょう！

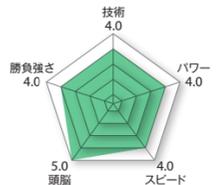


### Linebacker ラインバッカー



**江原 康平**  
① 教育学部 4年  
② 理科二類18組  
③ 甲陽学院高校  
④ 野球部

LB(Linebacker)はディフェンスの中心に位置し、ランプレーに絡むオフェンスの司令塔、オフェンスをハードタックルでねじ伏せる一方で、相手のプレーを瞬時に読みとる冷静さも持ち合わせます。フィールドを支配し、オフェンスを封じ込めることがこのポジションの醍醐味です。熱いハートを持った人、ぜひLBとしてチームを勝利に導きましょう！



### Kicker キッカー



**松下 颯太**  
① 農学部 3年  
② 理科二類8組  
③ 聖光学院高校  
④ サッカー部

FG(Field Goal)キックオフを指すキックは、FGキックオフの時キックを蹴る場面、FGでは勝負を分ける重要な3点をチームにもたらすキックオフではメンタムを呼び込む、ワンポイントで登場し、勝負を決める。だからキッカーには、そんなレジェンダリーにも負けない強いハートが必要とされる。



### Wide Receiver ワイドレシーバー



**出蔵 壮祐**  
① 経済学部 4年  
② 文科二類10組  
③ 駒場東邦高校  
④ 軟式野球部

WR(Wide Receiver)の仕事はパスプレーのときにQBから投げこまれるボールをキャッチしたり、ランプレーのときにブロックをしたりすること。魅力はなんといってもパスキャッチで活躍し、ヒーローになれること。デッドボールはアメフトの試合で最も華やかなプレーであり、僕たちWRのパスキャッチは直接チームを勝利に導くことができます！

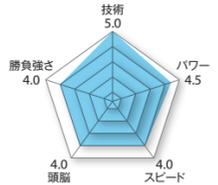


### Tight End タイトエンド



**太田 明宏**  
① 教育学部 3年  
② 文科二類15組  
③ 大阪星光学院高校  
④ サッカー部

TE(Tight End)は時にはパスを捕球し、タックルを喰い、時には相手ディフェンスをブロックし、ランプレーの走路を作る。いわばWRとOLの中間的なマルチなポジションです。どんな強力な敵にも押し勝つパワーと、敵を振り切るスピード、クイックネスなどオールマイティな能力がオフェンスを引っ張っていく。それがTEの魅力です！



### Defensive Line ディフェンシブライン



**張田 佳生**  
① 法学部 4年  
② 文科一類12組  
③ ラ・サール高校  
④ サッカー部

DL(Defensive Line)は常に最前線に立ち、ディフェンスで最も体が大きく、パワフルな集団。おれらの目的はただ一つ、目の前のOLをパワーでねじ伏せ、QBやRBに強力なタックルをお見舞いすること。その姿はアグレッシブ全体に勇気を与える。特にパスを投げようとするQBをターゲットにするQBサックはDLのビッグプレーであり、試合の主導権を握り持つことができます！



### Defensive Back ディフェンシブバック



**小城 陽人**  
① 文学部 4年  
② 理科一類36組  
③ 大阪教育大学附属高校池田校舎  
④ バスケットボール部

DB(Defensive Back)はディフェンスの最後部に位置し、相手にタッチダウンを許さない最後の砦です。そして同時に試合の流れを引き寄せる。ディフェンスのビッグプレー、インターセプトも求められるため、試合を通じての安定感と勝負どころでの度胸が必要。ポジションです。燃え上がる闘争心を胸に抱きながら冷静な判断を下せる選手はオススメです！

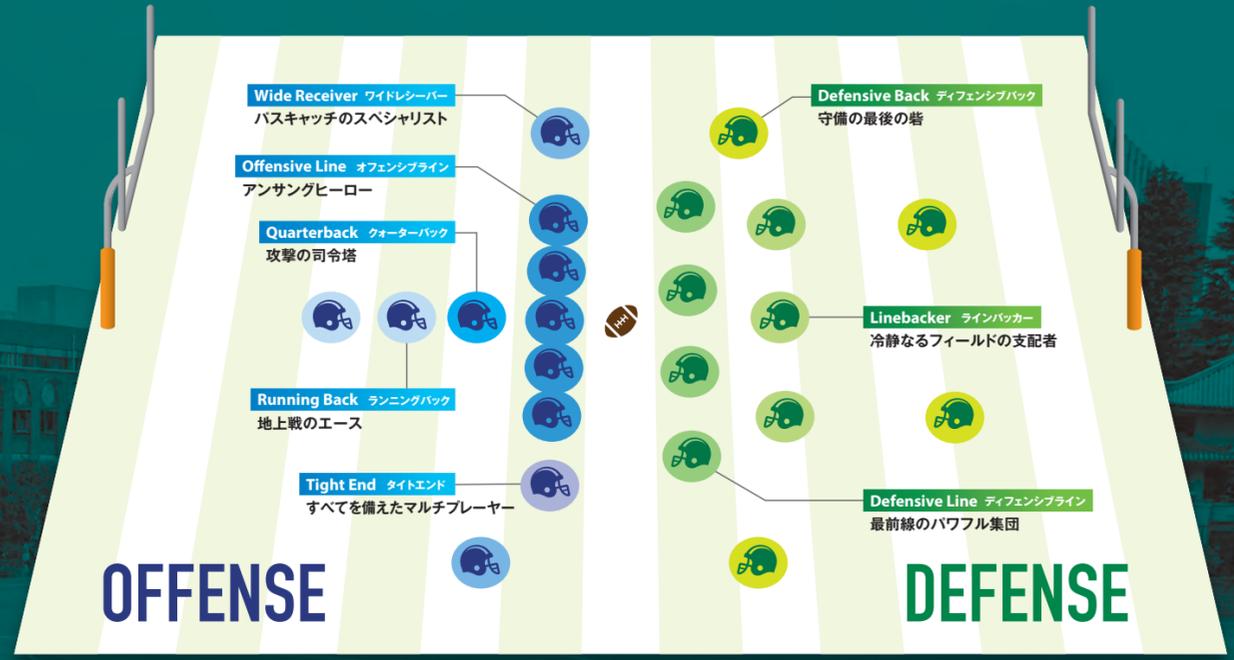


### Punter パンター



**松田 興太郎**  
① 文学部 4年  
② 文科二類12組  
③ 開成高校  
④ サッカー部

パンターとは、オフェンスの部として4回目の攻撃の際に陣地を回復するためにボールを蹴ることを指す。また試合の肝となる状況では、いその冷静さを捨てて、パントフエイクのプレーをして1st downを取りに行く。パンターの主役であるパンターは、繊細で丁寧であり、かつ孤独に耐えて集中力を保てる。自り家に向いているポジションであると言える。



# POSITION ポジション紹介 GUIDE

アメフトは11人对11人で行う陣取り合戦です。ボールを相手の陣地【エンドゾーン】に持ち込むことが、目的です！

アメフト初心者ガイド



- ① 最初の攻撃。1回目なので1st downです。
- ② 4回の攻撃、つまり4th downまでに、10yd以上(約9メートル)前進すると、再び1st downとなる。しかし、4回で10yd以上進めないと攻守交替となってしまう。
- ③ TD(タッチダウン)、6点をGET。
- ④ TDを狙わずに直接キックでゴールを狙う。FG(フィールドゴール)は3点が入る。
- ⑤ TD(タッチダウン)の後には、⑦ Kick(キック)を蹴ってゴールに入れ、1点を獲得するか、⑧ もう一度TDして2点を狙うかを選択できる。
- ⑥ TDかFG(フィールドゴール)で得点すると、攻守交替となる。



**MGR**  
MANAGER

チームを導く  
ジェネラリスト



**丹羽 花英**  
文科一類 2年  
〈出身クラス〉文科一類28組  
〈出身高校〉東京都立日比谷高校  
〈高校時部活〉弓道部

**Q:** 自己紹介をお願いします。  
**A:** 2年Manager (MGR)の丹羽花英です。  
**Q:** 入部のきっかけを教えてください。  
**A:** 日本一という大きな目標を掲げて日々努力している選手や、てきぱきと仕事をこなすスタッフの姿を見て、私もこのチームの一員になりたいと思ったことが理由です。  
**Q:** MGRの仕事内容を教えてください。  
**A:** グラウンドでは、ドリンクを作ったり練習の様子を撮影したりしています。撮影中は練習を間近で見られるので臨場感があります。撮影中は練習を間近で見られるので臨場感があります。グラウンド外では、マネージャー皆で分担して部の運営を行っています。例えば私は会計担当で、必要な備品の購入や予算の管理に関与しています。  
**Q:** 新入生に一言お願いします。  
**A:** ご入学おめでとうございます!皆さんはどのような大学生活を送りたいですか。サークル、ゼミ、授業など大学ではさまざまな活動の場が設けられていますが、仲間と切磋琢磨しながら日本一を目指すWARRIORSではほかのどこでも得られないような経験ができます。濃い大学生活をともに過ごせるのを待っています!

**TR**  
TRAINER

選手一人ひとりに  
寄り添う



**岩崎 ななみ**  
農学部 3年  
〈出身クラス〉理科二類8組  
〈出身高校〉石川県立金沢泉丘高校  
〈高校時部活〉バドミントン部

**Q:** 自己紹介をお願いします。  
**A:** 3年Trainer (TR)の岩崎ななみです。  
**Q:** 入部のきっかけを教えてください。  
**A:** 地方出身で友達が少なかったので何とか友達を作ろうと新歓イベントに参加し、そこでかっこいい先輩TRIに出会ったことがきっかけです。  
**Q:** TRの仕事内容を教えてください。  
**A:** アメフトの基本である身体作りを栄養面やトレーニング面からサポートしたり、怪我をした選手のリハビリをしたり、けが防止やパフォーマンスアップのための身体の使い方を指導したりしています。いずれにおいても、選手のパフォーマンスを最大限に引き出すための方法を、一人ひとりと真剣に向き合う中で模索していきます。  
**Q:** 新入生に一言お願いします。  
**A:** WARRIORSの圧倒的な規模感もTRというポジションも、これまで馴染みがなく躊躇する人も多いと思いますが、新しい世界に触れる楽しさや、同じ目標を分かち合いたいと思える仲間ができる喜びは何にも変え難いです。ぜひ一度WARRIORSを訪ねてみてください!

**Go!**

技術を駆使してチームを支えるスペシャリスト

**SE**  
SYSTEM ENGINEER



**野村 耀**  
理科二類 2年  
〈出身クラス〉理科二類6組  
〈出身高校〉栄光学園高校  
〈高校時部活〉柔道部

**Q:** 自己紹介をお願いします。  
**A:** 2年System Engineer (SE)の野村耀です。  
**Q:** 入部のきっかけを教えてください。  
**A:** 初年次ゼミナールで一緒にWARRIORS部員の話聞いて興味を持ちました。SEを選んだのは、もともと面白そうだなと思っていた所に、先輩からSEが現在0人でなってくれるとありがたいと聞いたからです。  
**Q:** SEの仕事内容を教えてください。  
**A:** 現在は他のパートの仕事を自動化したりしています。今後はホームページ作成や使い勝手のいいアプリなどを作れたらと思っています。  
**Q:** 新入生に一言お願いします。  
**A:** SEは初心者の方も大歓迎です。学年問わずぜひ一度来てみてください!

**WOW**

**STAFF INTRODUCTION**

最高のパフォーマンスへとプレイヤーを導く。



**SA**  
STUDENT ASSISTANT

頭脳で戦い  
勝利を掴む



**河野 馨**  
経済学部 3年  
〈出身クラス〉文科二類19組  
〈出身高校〉女子学院高校  
〈高校時部活〉美術部、聖歌隊

**Q:** 自己紹介をお願いします。  
**A:** 3年Student Assistant (SA)の河野馨です。  
**Q:** 入部のきっかけを教えてください。  
**A:** アメフトどころか運動部に入る予定もなかったのですが、たまたまサーオリで勧誘され、話を聞くうちに先輩方の熱さに惹かれて入部を決めました。また、アメフトの戦術的な部分に携われるという点に魅力を感じ、SAに入りました。  
**Q:** SAにはどんな仕事があるのですか?  
**A:** 対戦校の偵察・分析を行い、試合での戦術や練習メニューを決定します。スタッフの中で、アメフトというスポーツに最も深く関わり、勝利に貢献できるパートだと思います。その分アメフトやタックルなどに関する知識は必要になりますが、私は入部するまでルールすら知りませんでしたし、先輩方が一から丁寧に教えてくれるので、初心者でもどんどん挑戦してほしいです!  
**Q:** 新入生に一言お願いします。  
**A:** 大学で何か新しいことを始めたいと思っている人、何かに熱くなりたい人、大歓迎です!一緒に日本一を目指しましょう!

**MKG**  
MARKETING STAFF

WARRIORSを  
もっと広げる



**宮野 華**  
工学部 3年  
〈出身クラス〉文科一類12組  
〈出身高校〉桜蔭高校  
〈高校時部活〉合唱部

**Q:** 自己紹介をお願いします。  
**A:** 3年Marketing Staff (MKG)の宮野華です。  
**Q:** 入部のきっかけを教えてください。  
**A:** マーケティングを通して部を盛り上げる存在というのが今までの運動部スタッフのイメージを覆すもので興味を惹かれました。他団体とも悩みましたが、第一印象が一番強く心を動かされたWARRIORSへの入部を決めました。  
**Q:** MKGの仕事内容を教えてください。  
**A:** 企業協賛や集客、グッズから動画制作など多岐にわたる内容に取り組んでいます。これらはすべて日本一を実現することにつながっています。全員が試行錯誤しながらそれぞれの得意分野で力を発揮できるパートだと思います!  
**Q:** 新入生に一言お願いします。  
**A:** マーケティングは無数の可能性を秘めていて、とてもやりがいのある仕事です。東大で唯一無二の存在であるMKGで、貴重な4年間を一緒に過ごしましょう!

# WARRIORSなら二兎を追える!

WARRIORSに入っても成績は大丈夫なの?進振りは?新生生の悩みはつきないと思います。そこで、勉強と部活を両立させている現役部員の3人に、WARRIORSの文武両道ぶりや履修のポイントについて語ってもらいました。

## 1年生の勉強

### RB 平林 功大朗

理科一類 2年

(出身クラス) 理科一類9組  
(出身 高校) 広島大学附属福山高校  
(高校時部活) ダンス部

部活は忙しいですが、高校までと違って自由裁量の時間が多くあり、テスト前には長期のオフもあるので勉強との両立は十分可能です。きちんと勉強すればいい成績も必ずとれます。

	月	火	水	木	金	土	日
1限	基礎統計	基礎ゼミナール理科			数理科学基礎		DAH or ミーティング
2限	スペイン語二列		熱力学				
3限	英語二列W(ALESA)	英語一列1	身体運動・健康科学実習				
4限	情報	数理科学基礎		スペイン語一列1	力学A		
5限	部活	数理科学基礎演習	部活		全学健康ゼミナール(12/01学期が暫く)	部活	

まずは必修科目を優先し、空いた時間に興味のある科目を履修するのが基本になります。大学の授業は高校よりも長く、1日に授業が集中すると負担が大きいです。授業数のバランスを考慮するのがおすすめです。

### DB 上甲 一興

文科一類 2年

(出身クラス) 文科一類8組  
(出身 高校) 開成高校  
(高校時部活) サッカー部

シーズン中は忙しく、なかなか勉強時間を確保することはできませんが、テスト前1か月間はオフをもらえるため、自信を持って試験に臨めます!

	月	火	水	木	金	土	日
1限			法I				DAH or ミーティング
2限	スペイン語二列	スペイン語二列(インテグ)		情報	スペイン語二列(インテグ)		
3限	政治I	初年次ゼミナール文科	身体運動・健康科学実習				
4限	D社会生哲学	英語二列(FLOW)		スペイン語一列II	L英語 中級		
5限	部活	歴史I	部活	心身の発達科学(D)		部活	

まだ部活が忙しくなく、時間に余裕のある1年Sセメスターは単位の稼ぎどころです。興味のある科目を中心に、いろいろなことを学んでみてください。



# 勉強と部活

## 1年生の部活

Q:1日のスケジュールを教えてください。  
A:アメフト部は夜練なので朝ゆっくり出来るのも魅力です。(笑)僕は起きる時間はまちまちでしたが、朝ごはんは欠かさず食べていました。大学の授業はしっかり受け、空きコマを利用してチームメイトとクラブハウスで筋トレをしていました。授業が終わると練習へ向かい、練習後はチームメイトとご飯を食べたり、練習の反省をしたりする時間に充てていました。オフの日は渋谷に遊びに行くなど都会のキラキラ大学生を満喫していました。

Q:1年生の練習で成長できたことは何ですか?  
A:日本一を目指すチームでアツイコーチとアツイ同期に恵まれ、1年生ながら本気でぶつかり合うことで、アメフトの技術はもちろん、人として心身ともに成長できた気がします。

Q:新生生へのメッセージをお願いします。  
A:僕は今回新生生をやり直しても何回でもWARRIORSに入ります。断言できます。それくらいワクワクできる場所です。東大生がスポーツで日本一。ワクワクしませんか?自分の直感を信じてください。グラウンドで待っています。

### DL 天摩 創良

文科一類 2年

(出身クラス) 文科一類10組  
(出身 高校) 西大和学園高校  
(高校時部活) バスケットボール部



### 国家公務員試験合格 法学部第一類

### LB 劉 勇毅

法学部 3年

(出身クラス) 文科一類9組  
(出身 高校) サレジオ学院高校  
(高校時部活) バレーボール部

WARRIORSは同期や先輩との繋がりがとても強い部活です。部活と勉強の両立は大変でしたが、同じように公務員試験を受験する同期と協力して勉強したり官庁に内定した先輩方から問題の傾向や面接についてアドバイスを頂くことができた、といったことが大きな強みになったと感じています。

### 人気の学科 工学部建築学科

### RB 米田 健人

工学部建築学科 3年

(出身クラス) 理科一類15組  
(出身 高校) 西大和学園高校  
(高校時部活) バスケットボール部

もともと志望していた建築学科に内定することができました。文武一道をスローガンに掲げているWARRIORSは、素晴らしい練習環境だけでなく本気で勉強できる環境も整っており、何よりも本気で何かを取り組む人を応援する風があります。メリハリのある大学生活を送って、共に成長しませんか?



**部活とキャリア**  
WARRIORSは  
キャリアがすごい!

**ここにしかない超豪華キャリア交流会**  
WARRIORSでは、今後OB・OG会の全面的な協力のもと、部員と各業界の最前線で活躍される方とのキャリア交流会を定期的に開催し、部員がより幅広い選択肢からより生きた情報を得られる環境を整えます。もちろん1年生も入部すればすぐに参加できます。単なる大学生、ましてや1年生が一部上場企業の社長とじっくり話せる機会など、他にあるでしょうか?  
大学に入学した途端、今までとは比較にならない数の選択肢を前に、自分は将来何をしたいのか途方に暮れることがあるかもしれません。将来の目標はあっても、何から始めてよいか分からないかもしれません。WARRIORSなら、さまざまな機会を通じて自分の将来を見つめると同時に、キャリアの糧となる経験を得ることができます。

**超一流のOB・OGの活躍**  
60年を越える歴史を持つWARRIORSは、日本そして世界を支える優秀な人材を輩出し続けてきました。約1000人が所属するOB・OG会があり、加えて業界別のコミュニティも数多く存在します。創業者の会、平成事業会社の会、外資系金融の会、官庁の会、法曹会などがあり、各業界で超一流の方々が多いといわれています。WARRIORSで過ごす4年間で、その後のキャリアにおいてとてつもない財産になることを、歴代の先輩の活躍が証明しています。



主なOB・OGのコミュニティ

創業者の会	平成事業会社の会
外資系金融の会	官庁の会
法曹会	その他多数

東大生の関心の的となる2年次の進学振り分け。その東大生全体の平均点は毎年約75点であると言われています。そんな中で部活に励みながら高得点を獲得し、文武両道を貫いているのが4年落合です。どのように部活と勉強を両立させたのでしょうか?



### OL 落合 康

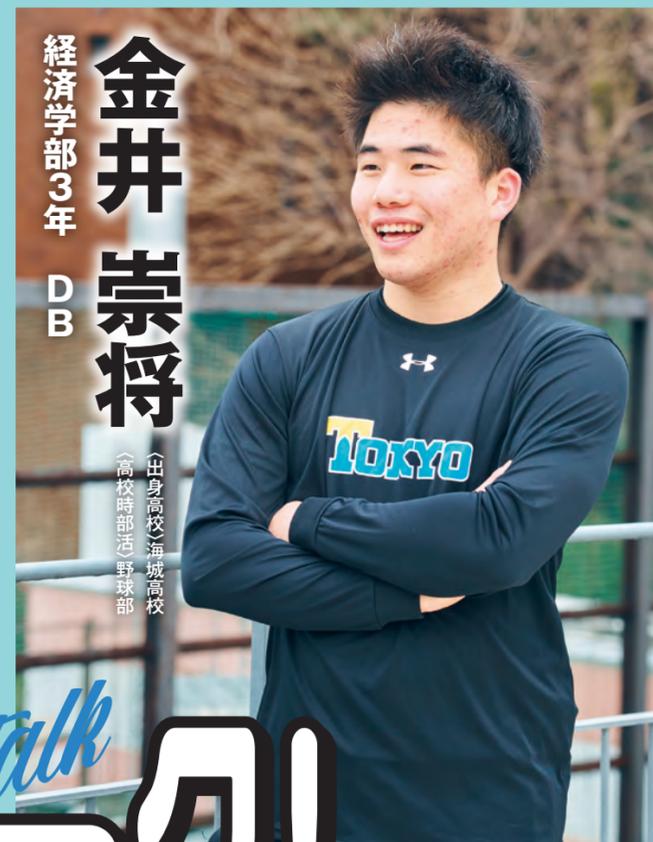
農学部国際開発農学専修 4年

(出身クラス) 理科二類10組  
(出身 高校) 麻布高校  
(高校時部活) 水泳部

WARRIORSには、「練習と被る授業は休め」や「部活のためなら勉強は犠牲にしろ」といった風潮は存在しません。WARRIORSが目標としているのは、学業もフットボールも超一流なアメリカのNCAAの学生たちです。私たちは学生である以上、学業も疎かにはできません。  
一方で、フットボールエリートが集まる強豪校に勝つためには、当然練習をしなければなりません。試合の場面では、勉強が忙しいことは負けていい理由にはなりません。そのため、私たちは日々の時間の使い方を常に振り返り、学業もフットボールも最大の成果を出せるように仲間と一緒に励んでいます。ぜひWARRIORSと一緒にアツイ大学生活を送りましょう。

「ウォリアーズの掲げる目標とその組織の大きさに惹かれた」

野球部にも入部届を出していましたが、野球部ではなくアメフト部に入部しました。それは、新歓イベントに参加したり、森さんと話をしたりしていく中で、ウォリアーズの掲げる目標とその組織の大きさに惹かれたからです。最後はつまらなかったらすぐやめてしまえば良いやという軽いノリで入部したのですが、実際にやってみたらアメフトが面白く、続けています。野球経験が活かせるポジションは色々あると思いますが、自分が活かせると思うところは、パントリターナーの時のボールの入り方です。滞空時間の長いボールに対してもそこまで苦手意識はないです。自分はショートというポジションでプレーをしていました。ショートは前後左右色々な方向へ動くから、そういった動きはDBの動きに近いかもしれません。特に試合でディフェンスをしている時は野球で守備をしているメンタルに近く、相手が次どうしてくるんだろうって考えながらやるイメージです。サッカーやバスケットと違い、攻守が急に入れ替わる訳でもないってところも近いと思います。野球は3アウト取られたら攻守交代だし、アメフトは4回の攻撃権の間に10ヤード進まないといけません。そういうところが近いかな。アメフトはディフェンスの方が攻めるっていう要素があって、そこが自分は好きです。



金井 崇将  
DB  
出身高校 海城高校  
高校時部活 野球部  
経済学部3年

「東大に入った後もサッカー部に入るもんだと思っていました」

1年前、新歓巡りをしていた僕はアメフトを始める気なんて1ミリもありませんでした。高校までサッカーを続けていた僕は、東大に入った後もサッカー部に入るもんだと思っていました。そんな僕がアメフト部に入ったのにはいくつか理由があります。一番大きな理由は人・雰囲気・環境が良かったということです。体育会系の楽しいwelcomeな雰囲気と新歓を担当してくれた方達の人間としての魅力に惹かれて少しずつ興味を持っていきました。最終的にこの部活に入ったのは、自分の理想とする人間像をこの部活で得られると思ったからです。もう一つは日本一を目指す部活だということです。自分が東京ドームや甲子園に立ち、大観衆を前に東京大学を背負って日本一を獲りに行く姿を想像すると、ロマンを感じました。アメフトの魅力の1つは、あらゆるスポーツと共通点があるということ、言い換えればどんなスポーツ経験もアメフトに活かせるということです。例えばサッカーで言うところのキック、スピード、体力、アジリティ、重心のずらし方、空間把握能力、試合勘など様々な要素がアメフトと結びついています。軽い気持ちで遊びに来てくれたら幸いです。皆さんとってお話できるのを楽しみにしています!



原 唯稀  
DB  
出身高校 甲陽学院高校  
高校時部活 サッカー部  
理科二類2年

# アメフトーク!

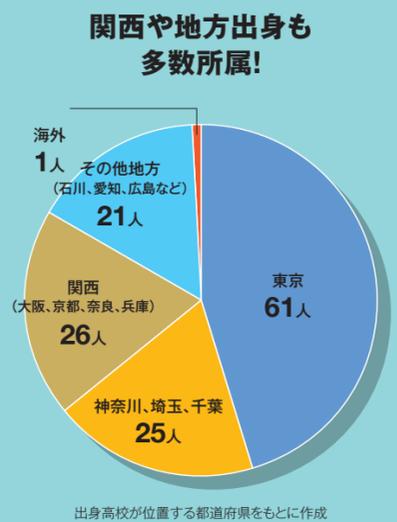


林 新太郎  
QB  
出身高校 開成高校  
高校時部活 フุตบอล部  
法学部3年

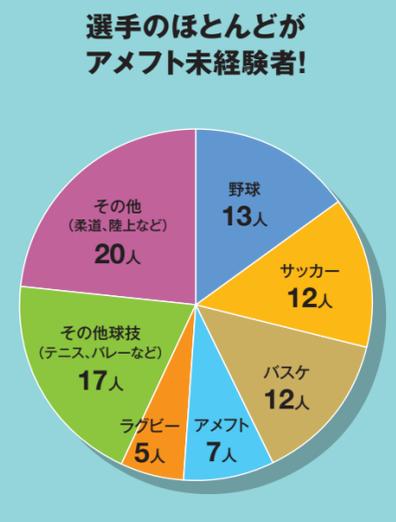
「ラグビー経験は間違いなくアメフトにおいて強みになる」

東大入学当初はラグビー部に入ると決めていましたが、気付けば今はアメフトをしています。僕がアメフト部に入部を決めたのは、監督やコーチ、諸先輩方に熱心な勧誘をして頂いたこと、アメフトという競技なら過去の経験を活かして更に大きなステージで戦っていけるのではないかと感じたことが大きな理由です。具体的にラグビーの経験が活かしていることといえば、楕円球の扱いもそうだし、人に対してタックルをしたり、かわしたりすることに慣れている事は、野球やサッカー出身の選手と比べると大きなアドバンテージでした。例えば、アメフトのパントキックはラグビーのスクルーキックとまったく同じですし、目の前にいるディフェンスと勝負してタックルを外すことも、ラグビーでウイングをやるのとほとんど同じでした。2年経ってなお、アメフトの試合で僕だけずっとラグビーをしているような感覚すらあります。ラグビーっぽいステップは見慣れなくて止めにくいと言っているディフェンスの選手もいるので、ラグビー経験は間違いなくアメフトにおいて強みになると思います。

## 数字で見るWARRIORS



WARRIORSには様々な地域にルーツを持つ部員が多数所属しています。一人暮らしをしている部員も多くおり、慣れない新生活も経験豊富な部員がサポートします!



選手の90%以上は大学からアメフトを始め、強豪校のアメフト経験者と対等に渡り合っています。メジャースポーツ経験者から、武道経験者まで幅広く所属しています!



文系と理系の比率はおよそ1:1で、科類も比較的にバランス良く所属しています。学業や履修について不安なことがあっても、相談をできる先輩がたくさんいます!

# WARRIORSを支える仕組み

## 練習・コーチング環境の整備

日本一を目指すチームにふさわしい環境を目指して、練習環境の改善を進めています。活動の拠点となる御殿下グラウンドでは、大学に働きかけることで、照明の設置や芝の張り替えが行われるなど環境整備が進んでいます。また、コーチング体制の充実も図られています。京都大学や鹿島ディアーズなど、チームを何度も日本一に導いた森清之ヘッドコーチを筆頭に、95,96年京都

大学を学生日本一に導いた杉本篤、早稲田大学での指導経験を持つ櫻井大祐、DREAM BOWL 2023日本代表のバイロン・ピーティー Jr.など経験も実績も豊富なコーチが揃います。

強豪校の差を少しでも埋めるため、充実した練習・コーチング環境の面からチーム強化を進めています。



## 安全対策

アメフトは危険なイメージがありますが、WARRIORSでは安全性が最も高いヘルメットを使用しており、ヘルメットやショルダーパッドなどの防具はすべて無償で貸与しています。さらに東京大学医学部付属病院との提携を拡充して、万が一のけがも素早く手当てできる体制が整えられています。

また新型コロナウイルスの流行の中でも、法人とチームが協力して部員の健康を守りながら活動を続けていく体制を整えてきました。株式会社キャピタルメディカのサポートをいただき、今できる最善の対策を講じながら、コロナ禍での活動を続けています。



## OBOGによる講演会

WARRIORSのOBOGは卒業後、さまざまなフィールドで活躍しています。年に2~3回、それぞれの場所で活躍しているOBOGをお招きして、卒業後のキャリアについてお話しいただく講演会を開催しています。WARRIORSでの経験を糧に社会に貢献しているOBOGのお話を伺うことで、部活で忙しい日々を送る中でも視野を狭めずに将来のキャリアについて考える習慣をつけています。



## 一般社団法人 東大ウォリアーズクラブ

WARRIORSは部員150名を超える大きなチームになりました。人間教育の場である学生スポーツにおいて、個々の部員に適切な対応をして成果を出すためには、部

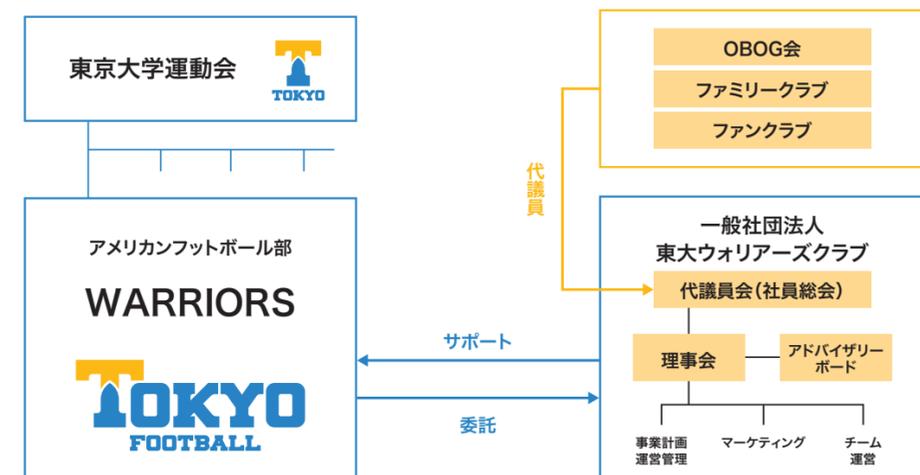
の運営を支える仕組みが必要となります。WARRIORSでは、部の活動をサポートするための法人、一般社団法人東大ウォリアーズクラブが設立されています。

### ● サポート体制

- WARRIORSは部員150名を超える大きなチームになりました。
- 学生スポーツは人間教育の場であり、個々の部員に適切な対応をして教育の成果を出すためには、部の運営に当たり計画的なマネジメントとそれを支える仕組みが必要です。また、そうすることが大学運動部の社会的責任であると考えています。
- 一方で、このサイズのチームの活動を支え、選手の安全管理や健康管理、最新式のトレーニングなどを進めていくためには相応の資金が必要になります。
- そこで、それまでの支援活動を法人という枠組みの中で今一度整頓し、これをOBOG会、ファミリークラブ、ファンクラブがひとつになって支えていくという形を作りました。
- 監督人事や資金集め、部活動の計画とそれに伴う予算・決算などの業務を、法律で要件の定められた法人が行うことにより、内容の透明性や部活動のガバナンスレベルを高めることができます。
- そして、ガバナンスレベルが高まることにより、信用力も高まり、部員のリクルートや資金集めもよりスムーズに進むことになります。

### ● 支援法人を設立

- OBOG会、ファミリークラブ、ファンクラブをそれぞれ代表する代議員(OBOG会から14名、ファミリークラブから2名、ファンクラブから1名)が集まり、WARRIORSの活動をサポートするための法人、一般社団法人東大ウォリアーズクラブを設立しました。
- 一般社団法人東大ウォリアーズクラブは、WARRIORSから委託を受け、予算・決算、資金集めとその管理や監督の任命等の業務を行い、部活動をサポートします。





パフォーマンスコーチ  
酒井 啓介

私たちは、東京大学運動会アメリカンフットボール部の選手の方をトレーニング、リカバリー、ニュートリションなどの多角的な視点からサポートをさせていただいており、世界標準のフィジカルを獲得し日本でトップレベルのアスリート集団へ進化させていくことを目指しています。日々のトレーニングの中でスピード、アジリティ、ストレングス、柔軟性、安定性、スタミナなど多様な要素から段階的にアプローチを行うことで、単純に「筋肉を鍛える」だけでなく、走る、投げる、跳ぶ、押すなどの「動作を鍛える」ことができ、結果的に実際の競技の中で最高のパフォーマンスを発揮できるフィジカルの獲得が可能となってきます。

“TO LEAD ALL ATHLETES TO THE NEXT STAGE.”  
東京大学アメリカンフットボール部が「進化」し続けるために、私たちは全力でサポートを続けていきます。  
未来を切り拓きたいのであれば、変化を恐れず行動を変えていかなければなりません。  
さあ、変化を楽しみましょう!!

## SUPPORT MEMBER

### サポートメンバー



公認スポーツ栄養士  
坂本 美沙子

東京大学運動会アメリカンフットボール部の皆さんのパフォーマンス向上を目指して、食事の面からサポートさせていただいております。アメリカンフットボールはコンタクトスポーツであり、相手に負けない体格と、パワー・スピード・スタミナが必要です。アメリカンフットボールにおける1日の消費エネルギーは4000~4500kcalと言われており、身体づくりのためにトレーニングはもちろんですが、運動で消費するエネルギーをしっかりと補給すること、かつ身体を大きくするうえでさらに多くのエネルギーを摂ることが重要です。

WARRIORSでは、年間を通して、競技をするうえで必要な栄養素や食事の摂り方、サプリメントの利用方法などの栄養講習会の実施、合宿や試合期の補食サポート、定期訪問などを行い選手たちと食事の話をしています。

皆さんが持っているパフォーマンスを最大限に発揮するためにも、トップレベルの栄養摂取を目指していきましょう!

## 圧倒的な トレーニング環境

WARRIORSでは、日本一を目指すうえで必要なフィジカルアップのためのトレーニング環境が整備されています。さまざまな企業のご支援に支えられ、ゴールドジムとUFCジムの施設を安価で利用することができるほか、一般の大学では扱えないような機器を取り揃え、大谷翔平選手など有名アスリートも利用するDAH(ドームアスリートハウス)にてトレーニングを行うことができます。さらに駒場キャンパスのクラブハウスにはWARRIORS専用のトレーニング施設が用意されており、誰でもフィジカルアップできる環境が整えられています。



## 食事面の管理

強く丈夫な身体作りには、栄養管理も欠かせません。部員の大切なエネルギー源として株式会社神明より、体づくりのために十分なお米やおにぎりを提供いただいているなど、部員の食事面のサポートも充実しています。

さらに選手は決められた期間に食事記録をつけ、その記録を専属の栄養士の方に見てもらい、どのような栄養素が足りていないか、よりバランスのよい食事を摂るには何を心掛けたらよいか、などさまざまなアドバイスをいただいています。部活中だけでなく、普段の食事にもどのように気を遣えばよいかわかり、効率的に身体を鍛えることができるのです。

DNS 東大生 WARRIORS		NUTRITION PROGRAM	
日	メニュー	消費エネルギー	摂取エネルギー
3/20	トレーニング 50分 朝食 500kcal 昼食 500kcal 夕食 500kcal 総摂取量 1500kcal	1500kcal	1500kcal
3/16	トレーニング 60分 朝食 500kcal 昼食 500kcal 夕食 500kcal 総摂取量 1500kcal	1500kcal	1500kcal
3/18	トレーニング 60分 朝食 500kcal 昼食 500kcal 夕食 500kcal 総摂取量 1500kcal	1500kcal	1500kcal

# 東大生アスリート化計画

## Athleting Plan



WARRIORSは株式会社ドーム、株式会社DNS、株式会社DAHとサポート契約を結んでいます。ドーム社はアメリカの有名ブランドUNDER ARMOURを日本で展開する企業です。また、DNS社はプロテインやサプリメントの販売、DAH社はトレーニングを通じてアスリートの生活をサポートしています。そして2021年からは、株式会社THINKフィットネスと提携を結び、圧倒的な設備の充実度を誇るゴールドジムとUFOジムの積極的に利用できるようになりました。また株式会社神明より食生活へのサポートもいただいているなど、様々な企業から多大なるご支援を受け、選手たちは最高の環境で練習に打ち込むことができます。

## アスリート生活のサポート

WARRIORSでは、スタッフ含め部員全員に練習着が無料で支給されます。そのため、練習着を買うのにかかるお金は必要ありません。

また、その提供品とは別にスパイクやグローブなどを買いたい場合は、アメフトの本場アメリカで絶大な人気を誇る「UNDER ARMOUR」の商品を、大幅な割引価格で購入することができます。同じように、こだわり抜かれた「DNS」ブランドのサプリメントやプロテインも、手頃な価格で手に入れます。



### パートナーシップ企業

## 本気になって取り組むことの 大切さ、素晴らしさ

# MESSAGE FROM OOB

新入生の皆さん入学おめでとう！私は60年ほど前、皆さんと同じように東京大学に入学しました。そのとき、学業は当然として何か一つ本気で打ちこめるものを求めています。私の場合、それがアメフトであり、WARRIORSでした。

そのころ東大は2部だったのですが、4年生になっても1部で戦うことになりました。2部ではほとんど負け知らずで、2年の時は入れ替え戦で負けて2部残留、翌年は勝ってついに1部夏の合宿は気合も十分、秋のリーグ戦に臨みました。しかし初戦の慶應にコテンパンにやられて意気消沈。ところが、次の強豪明治に14対6で勝ったのです！前半1本とられたが離れず、だんだん仲間の団結と士気が高まって、ついに逆転勝ち。結局は2勝5敗でシーズンを終えるのですが、今でも明治戦を思い出すと興奮します。

アメフトという本気でやるスポーツにめぐり合えて本当に良かった。本気になればなんと面白くない、本気を出さないと身につかないし、良いことは何も起こらない。何でも本気になって取り組むことがどれほど大切で素晴らしいことか、実感できた明治戦でした。

アメフトは究極の知的格闘技です。新入生の皆さん、ぜひ本気になって取り組めるこのスポーツとの出会いを大切にしてください。頑張ってください！



東京大学第28代総長  
三菱総合研究所理事長、現在当部OB・OG会長  
**小宮山 宏**  
Hiroshi Komiyama  
1966年度卒 #50 C/LB  
(出身高校) 都立戸山高校

## どうせやるなら、 日本一を目指すチームで

# 生涯最高の思い出と、 大きな勳章を胸に

新入生のみなさん、東京大学入学おめでとうございませう。私のWARRIORSでの4年間はとても刺激的なものでした。上を目指して切磋琢磨する日々、当然辛いことも沢山ありましたが、それを乗り越えることが出来たと実感した時の喜びは、とても言葉では言い尽くせないものがありました。実際、青春を賭けて努力を重ねた末に勝ち取った勝利の瞬間、仲間と抱き合って喜んだことは、生涯最高の思い出であると共に、大きな勳章として今も胸の中にしっかりと残っています。

私は今、世界中を飛び回り、絶えずギリギリの緊張感にあふれた世界に身を置いています。そんな自分を支えてくれたのがハングリー精神です。そしてWARRIORSで過ごしたあの時間こそが、そのハングリー精神を筋金入りのものにしてくれたことは間違いないと思います。

学生時代に経験することは皆さんの想像以上に、今後の長い人生に大きなパワーを与えてくれます。皆さんも貪欲にさまざまなことに挑戦して、充実した4年間にしてください。



日本オラクル株式会社 取締役会長  
**藤森 義明**  
Yoshiaki Fujimori  
1974年度卒 #44 RB  
(出身高校) 都立田園調布高校

新入生の皆様、ご入学おめでとうございませう。私自身が数多くある選択肢の中から東京大学WARRIORSに入学したきっかけは、勧誘していた先輩からの「どうせやるなら、日本一を目指すチームでやること」いうことでした。

WARRIORSは、本気になって日本のトップを狙える運動部です。運動能力に劣る未経験者集団が、強豪チームと伍するプロフェッショナル集団へと昇華するプロセスには、通常の学生生活では得難いダイナミズムがあります。私はこのチームに育てていただき、未経験者から日本代表までを経験させていただきましたが、その過程で培われた構想力、実行力、忍耐力は、今でも強固な礎になっています。

これからの時代活躍している人材とは、所謂「ガリ勉系」人材ではなく、考える力と実行する力を兼ね備えた、知的体育系人材だと思います。皆様の活躍の舞台として、アメリカンフットボールというスポーツ、WARRIORSというチームを選んでいただけたら幸いです。



株式会社 電通  
**二宮 宗**  
So Ninomiya  
1998年度卒 #34 TE  
(出身高校) 麻布高校

### OB支援

#### OBの寄付によるトレーニング機器の充実

安全面の問題や、混雑のためトレーニング開始まで1時間近く待つことがしばしばある等、近年の駒場のトレーニング環境は決して良いものではありませんでしたが、企業の方の協力によってトレーニング機器を購入することができ、さらにOBの方からも寄付をいただいたことで駒場のクラブハウスに充実したWARRIORS専用のトレーニング施設を作ることができました。体づくりに取り組み始めたばかりの1年生が質の良いトレーニングを行えることは、WARRIORS全体のフィジカルスタンダード向上にも大きな意味を持っています。



#### ラグビー日本代表ヘッドトレーナーによる講演

OBの方の紹介で、株式会社ドームアスリートハウスのリカバリースペシャリストであり、ラグビー日本代表のヘッドトレーナーを勤めていらっしゃる井澤秀典さんにお越しいただき、講演していただきました。先のラグビーワールドカップで日本代表が勝利のために行ったこと、チームの勝利のために一人ひとりがすべきことなど、WARRIORSの未来につながる大変有意義なお話でした。グループワークの時間もあり、部員一同刺激を受けると同時に、日本一を目指す士気が高まりました。



2019年にはTOKYOロゴ入りの2種類の特別デザインのG-SHOCKを製作していただきました。白い時計は部員が着用してSNS等で露出するほか、寄付特典として使わせていただきました。黒い時計はOBOG・ファミリー・ファンクラブ限定で販売しました。



いくつかの人材系企業とキャリアイベントを共催しています。イベントは、1DAYインターンシップや、社会人の方との懇親会、運動会の部員や理事系東大生、女子東大生をターゲットにした企業説明会など、内容はさまざまです。どれも部員が自身のキャリアについて考える良い機会となっています。



インスタントカメラ「チェキ」と、WARRIORSオリジナルデザインの台紙をご提供いただきました。試合の日に観戦にいらした方どうしや、ユニフォーム姿の選手と一緒に記念撮影をしてプレゼントする企画を行っています。

就活を振り返って

# 先輩の就活時の年間スケジュールとは？

実際の就活時のスケジュールはどんな感じなのか。先輩に聞いてみました。

私は3年生の夏に就職活動に関する情報収集を始めましたが、シーズン中は部活に集中したかったので、本格的に就職活動を開始したのは3年生の冬以降でした。一般的な学生よりは遅れてのスタートとなりましたが、先輩方が体験談を共有してくださったり、OBOGの方が説明会を開いてくださったりのおかげで、効率的に活動することができました。また、部活で多くの人と関わり、多様な仕事を担当した経験を振り返る中で、自分が大切にしたいものは何なのか、心地よいと思える環境はどんな場所なのかといった軸が自然と見えてきて、キャリア選択の助けになりました。

部活に入ると制約が大きいのではと不安を抱えている方も少なくないかもしれません。しかし、挑戦したいと思ったことは何一つ諦めることなく打ち込める環境がWARRIORSにはあると感じています。



株式会社コーエーテクモゲームス  
小野 仁子  
2023年度卒 MKG  
(出身高校) 東京都立西高校

## 就活スケジュール

3年生の5月~8月	12月~1月	1月	2月	3月	4~5月	5月末
情報収集・大まかに志望業界を絞る シーズン中(9~11月) 就活は休み	OBOGの方が開いてくださる 企業説明会に参加	定期試験の勉強・期末レポート	本格的に就活スタート (企業説明会参加、OB訪問、 エントリーシート作成、 面接対策など)	エントリー、 面接	面接	内定

## OB・OG就職先企業一覧

業種	企業名	業種	企業名
金融・保険	ゴールドマン・サックス証券	医療	順天堂大学医学部
	新生銀行		東大病院
	東京海上日動火災保険		その他
	日本銀行		その他
	日本政策投資銀行		その他
	野村証券		NEC
	みずほフィナンシャルグループ		サントリー
	三井住友銀行		ソニー
	三菱UFJ銀行		トヨタ自動車
	三菱UFJモルガン・スタンレー証券		日産自動車
その他	その他	製造	JAL
	伊藤忠商事		JR各社
	住友商事		その他
	丸紅		東京電力
	三井物産		その他
	三菱商事		省庁勤務
	その他		代議士
	その他		その他
	その他		その他
	その他		その他

# WARRIORSは就活も優秀です!!

## 運動部経験は武器になる!

就職活動において、運動部での経験は実際にどのように活かせるのでしょうか。すでに働いておられる先輩に、就活時のお話を伺ってみました。そこから見えてきたWARRIORSの魅力とは？

先輩の声



三菱商事株式会社  
馬渡 健裕  
2021年度卒 #14 WR  
(出身高校) 京都市立堀川高校

Q1. どうしてその就職先を選びましたか？

リーディングシップを発揮できる仕事があったり、日本に大きく貢献できる仕事があったり、特に資源ビジネスに関わりたかった、という思いで選びました。また、WARRIORSでお世話になった先輩がいらっしゃるのも理由の一つでした。

Q2. WARRIORSの先輩方の人脈が活かされたことはありましたか？

OB訪問、企業説明会、面接練習など多くの場面でWARRIORSの先輩方には本当にお世話になりました。人脈を求めて入部したわけではありませんが、改めて素晴らしい組織だと感じました。

Q3. 部活での経験が活かされたことはありましたか？

部活での経験が今の自分を形作っているため、面接で話す内容は部活に関するものがほとんどでした。WARRIORSで本気で頑張った経験はどんな企業からも評価されましたし、また評価を受けて当然だと思えるほど、素晴らしい経験をさせていただきました。

Q4. 就活を通して一番大変だったことは何ですか？

就活に関する情報をキャッチすることです。最初は就職活動をどう進めようかという不安がありました。しかし、企業に関する重要な情報もチェックし忘れたりしていませんでした。WARRIORSの先輩方を頼ったり、同期たちと情報共有することで、効率よく就活を進めることができました。

Q5. 新入生へのメッセージをお願いします

WARRIORSでの経験は就活のみならず、人生においてとても大きな財産になると思います。組織の中で自分がどのように貢献できるかを考え、仲間とともに本気で努力しました。こんなに熱い4年間を過ごせるのはWARRIORSだけです。ぜひ一度、クラブハウスへ!



住友不動産株式会社  
渡辺 楓冬  
2023年度卒 MKG  
(出身高校) 巣鴨高校

Q1. どうしてその就職先を選びましたか？

就活で自己分析や業界分析をした結果、面白そうと感じたからです。就職活動を始めるにあたって、自分がどんな業界に向いているのか、もしくは自分が将来何をしたいのか、あやふやで確たるものはありませんでした。ただ自分の経験をもとに考えた時に、デパート業界の仕事というのは今現在の自分にとっても将来的に見ても魅力的でした。

Q2. WARRIORSの先輩方の人脈が活かされたことはありましたか？

同じ業界に進んだ先輩に、わからないことがあった際に聞くことができたことは非常にありがたかったです。HPなどから得られる情報とはまた違った観点からその業種を観察できること、またそこに知っているOBの方がいることによってアクセスしやすいことは大きな魅力です。OBOGが多い分、活かそうと思えばもっと色々な伝手があったとも今となっては思います。

Q3. どのように部活動と就活を両立しましたか？

志望業界がデパート業界でほぼほぼ固まっていた

Q4. 部活での経験が活かされたことはありましたか？

ESで書いたり面接で話したりした内容は、大体がWARRIORSで経験させてもらったことでした。そういう意味で、WARRIORSでの経験は活きると思います。僕の場合はマーケティングスタッフとして地域や学内を地道に挨拶して回った経験を、仕事において必要な地道さに結びつけ面接の際に話していましたが、どのパートの選手・スタッフでも同じように社会において求められるものを抽出できる要素はたくさんあると思います。

Q5. 就活を通して一番大変だったことは何ですか？

就活において、評価は社会で活躍する大人によって下されます。個人的な部分も大きいので、そこに絶対的な正解はなく、面接の回答を考える際などにおいて自分の正解を見つけたまでは大変でした。自分なりの答えは就活を続ける中で次第に見えてくるものでもありますが、WARRIORSの活動の中で得た、何が正解かわからない中でもがくという経験と大いに重なっており、部活での経験がそこで助けになったと思います。

Q6. 新入生へのメッセージ

勉強に課外活動に旅行に、さまざまな可能性が広がっていると思います。WARRIORSはその中の選択肢の一つに過ぎませんが、そこで得られる有意義な経験が就職活動だけに止まらず、交友関係の拡大や自己研鑽など未来へとつながるものであることは保証できると思います。入学後、今あるどの選択肢をとっても、後から他の人と比較すれば絶対的に劣る価値観を見えませんが、ただそれでも自分という絶対的な価値観で、後悔の少ない道を選んでください。応援しています。