

年間スケジュール



1 週間のオーガナイズ

	月	火	水	木	金	土	日
練習	OFF	コンディショニング	対人練習	紅白戦	戦術確認	公式戦	リカバリー
フィジカル	OFF	ラン	サーキット				
GK	OFF	身体起こし	ハイパワー、クロス	シュートストップ	シュートストップ	公式戦	リカバリー
全体	OFF	全体MTG	振り返りMTG		確認MTG		

※トップチームが土曜日に公式戦があると想定した場合です

・TR時間は基本的には平日は16時or16時半～2時間程度、土日に関しては他の部との兼ね合いもあるため時間はバラバラです。

早稲田大学のプレースタイル

A man with dark hair, wearing a blue short-sleeved shirt, stands on a green baseball field. He is looking to his left with a slight smile. A large white speech bubble is positioned in the foreground, containing Japanese text. The background is a blurred green field under bright light.

攻守におけるゲームマネジメントを追究しつつ、愚直に泥臭くゴールを目指す、ドライブの精神の体現。

監督 外池 大亮

活動内容

～マネージャー&トレーナー～

マネージャーの業務内容はグラウンドでのサポートや事務作業など地道な作業の積み重ねです。しかし、そのような地道な作業の先に、チームの勝利や歓喜の瞬間が待っていると信じて日々の活動に取り組んでいます！

3年 マネージャー 羽田拓矢

A woman with shoulder-length brown hair, wearing a dark blue Adidas jacket with light blue stripes on the sleeves, is smiling and looking towards the right. She is standing on a green soccer field. A large white speech bubble is overlaid on the right side of the image, containing Japanese text.

ピッチ内では、選手たちの練習がスムーズに進むようサポートを行い、ピッチ外では外部の方との連絡や早慶戦の運営など部の運営に関わる仕事を行なっています。昨年の早慶戦では13000人を超える動員を達成し、そのような大きな舞台を運営できるということも大きな魅力の一つです。私自身サッカー未経験ですが、素敵な仲間と共に様々な経験をしながら成長の場として繋がられ、とてもやりがいを感じています。

3年 マネージャー 高原歩希

私は、普段のリーグ戦の運営を行う大学サッカー連盟という組織に学生幹事として所属しています。外部からア式や自分を客観視できる環境にいるからこそ、気付けることが確実にあります。大事なのは、「どこにいるか」ではなく「そこで何をするか」。常に自分の可能性を広げるチャレンジが必要です。そんなチャレンジを後押ししてくれる環境がア式にあるからこそ、今の自分があると思っています。

3年 マネージャー 林 隆生





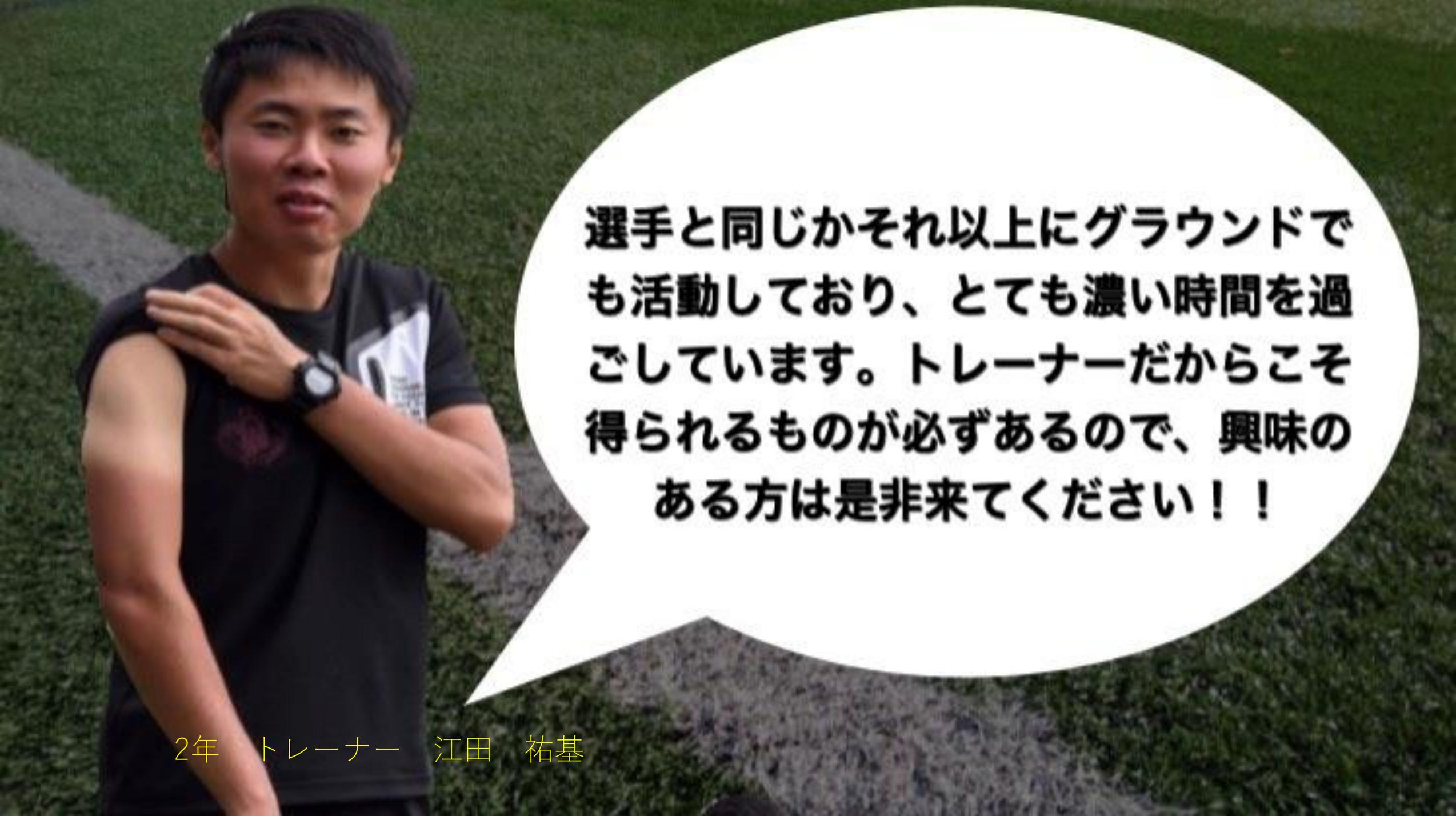
誰でも主人公になれるのが大学サッカーです。立場は関係ありません。裏を返すと、自分次第です。ぼくは「大学サッカー変えていきたい」と誰よりも本気で思うからこそ、早稲田大学ア式蹴球部の活動にも留まらず、ユニサカという大学サッカーをアップデートしていこうとする団体の学生代表もしています。ワクワクが人を動かし、システムが変わる。一緒にワクワクしませんか？

3年 マネージャー 西川 玄記

マネージャーは沢山の選択肢の中で、自分の個性を生かしてチームに貢献できる役職です！
部外での活動もあり、様々な立場の人と関わりを持てるのも良さのひとつです！

2年 マネージャー 菊池 彩花



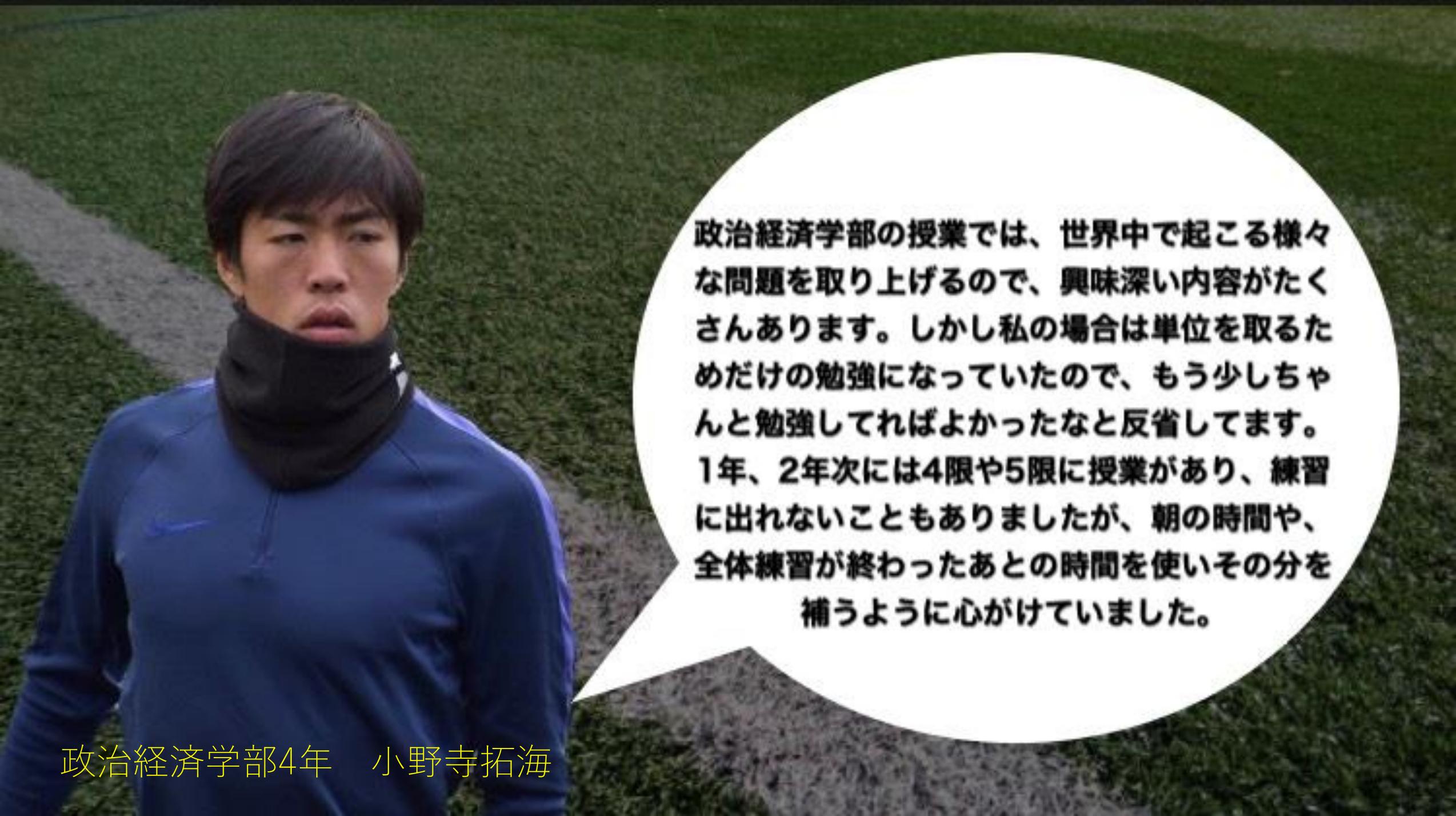


選手と同じかそれ以上にグラウンドでも活動しており、とても濃い時間を過ごしています。トレーナーだからこそ得られるものが必ずあるので、興味のある方は是非来てください！！

2年 トレーナー 江田 祐基

活動内容

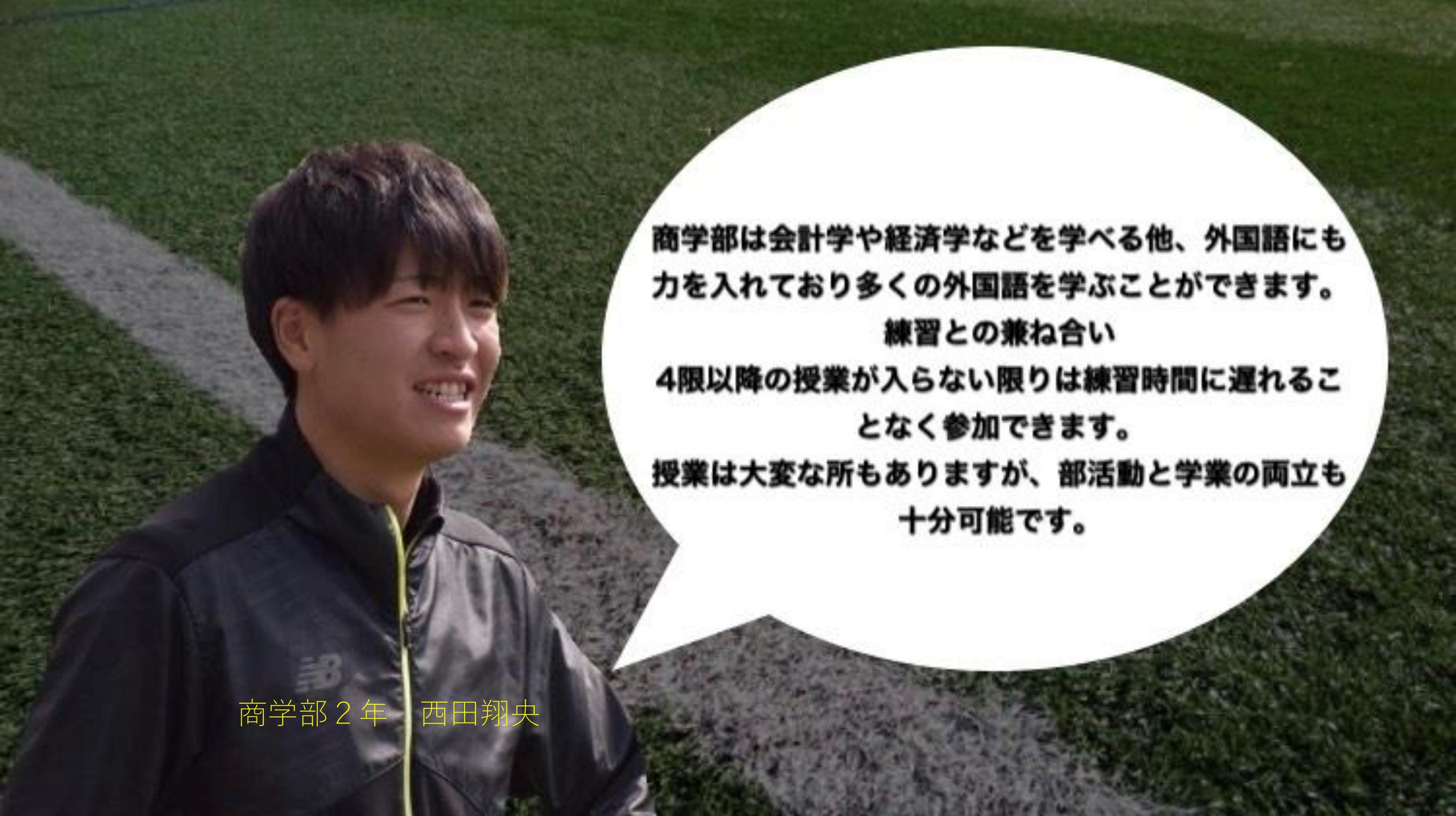
～授業と部活動の両立～



政治経済学部
の授業では、世界中で起こる様々な問題を取り上げるので、興味深い内容がたくさんあります。しかし私の場合は単位を取るためだけの勉強になっていたもので、もう少しちゃんと勉強してればよかったなと反省しています。1年、2年次には4限や5限に授業があり、練習に出れないこともありましたが、朝の時間や、全体練習が終わったあとの時間を使いその分を補うように心がけていました。

社会科学部は、地理歴史・政治経済などいろいろなことを学べます。その特性上、必修の授業も少ないので、時間割も練習と被らないようにもできます！！

サッカー以外の学びによって、サッカーでの思考の幅の広がり感じています。



商学部は会計学や経済学などを学べる他、外国語にも力を入れており多くの外国語を学ぶことができます。

練習との兼ね合い

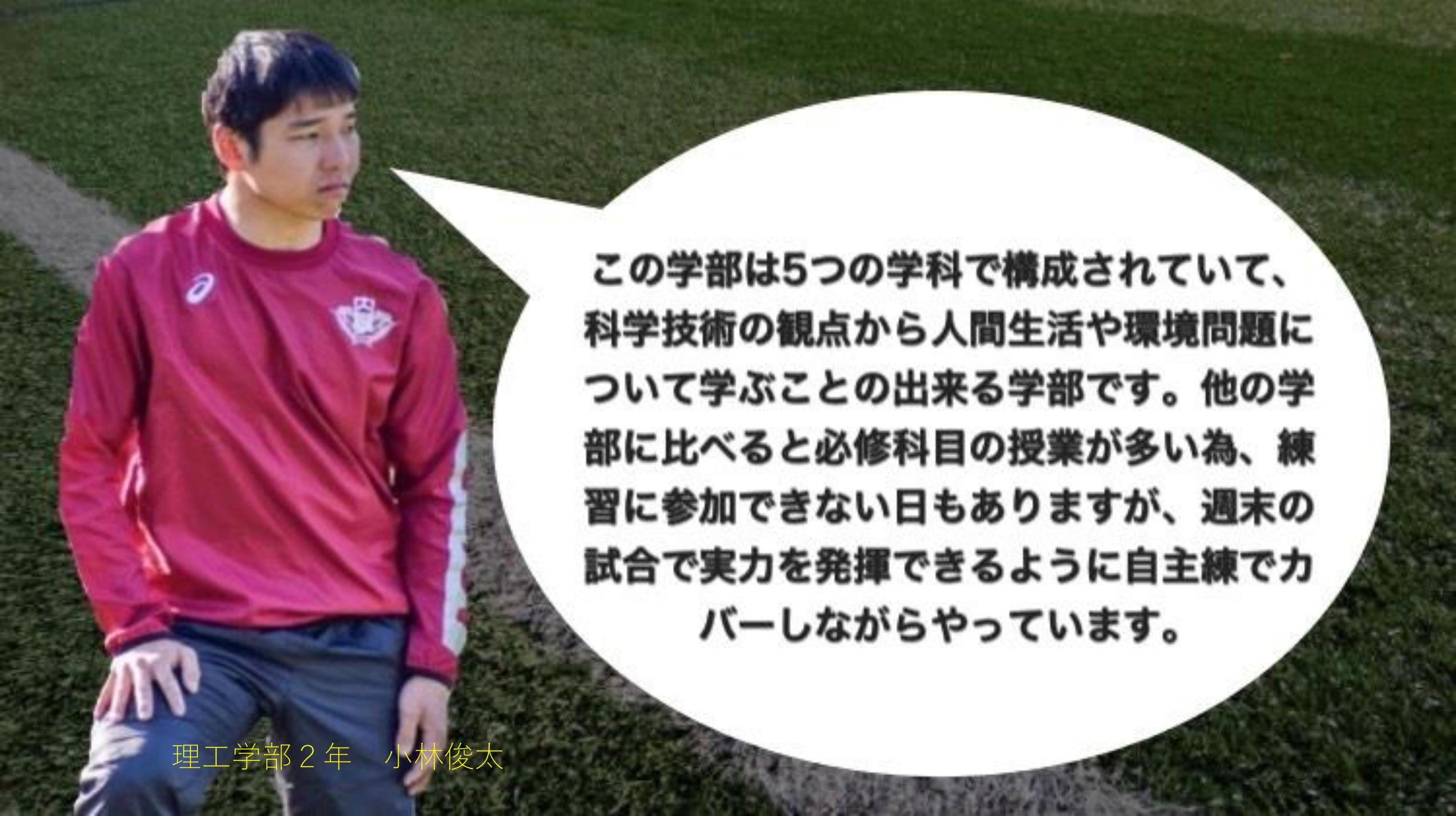
4限以降の授業が入らない限りは練習時間に遅れることなく参加できます。

授業は大変な所もありますが、部活動と学業の両立も十分可能です。

教育学部ではさまざまな学科があり、いろいろな分野について学ぶことができます。私の学科は地理・歴史専修で学科名の通り地理と歴史について学んでいます。早稲田大学の教育学部では全員が教職課程とるわけではなく、教師を目指している人だけが教職課程を取るというのも特徴です。
練習には教職課程を取っていなければ基本的に参加できません。



教育学部2年 中津留正大



**この学部は5つの学科で構成されていて、
科学技術の観点から人間生活や環境問題に
ついて学ぶことの出来る学部です。他の学
部に比べると必修科目の授業が多い為、練
習に参加できない日もありますが、週末の
試合で実力を発揮できるように自主練でカ
バーしながらやっています。**

文化構想学部は、学問領域がとても広く、自分で好きな分野を選んで学ぶことができます。

1年時は必修の第二外国語が週4日もあり少し大変ですが、基本的に自由に時間割を組むことができるので、練習も休むことなく参加できます。



人間科学部は多くの分野を融合して学ぶことができます。1年から4年まで所沢キャンパスで学びます。サッカーグラウンドのある東伏見まではバスと電車で1時間ほどかかります。1、2年の時は必修授業があるため、練習に出れない日がありますが、そのような時もグラウンドにきてボールを蹴ることはできます。



人間科学部 3年 高橋佑太



スポーツ科学部

特徴:ジャージでキャンパス行けるくらいラフな学部です。アクセスは悪いですが、体を動かす授業もあるので楽しいです。

履修の際のポイント:部活に間に合うように1~3限の間で授業を受けます。自分は教職をとっているの
で、週に1日だけ本キャンデーを作っています。各キャンパスに行く日をうまく分けれると単位が効率よく取れます！スポ科だけでなく早稲田キャンパスにも友達ができるので楽しいです！

スポーツ科学部2年 柴田徹

スポーツのことに詳しく学べる学部です。体を鍛えるだけでなく、知識の面でも、自己の競技力向上に繋がられます。

サッカーも勉強も両方本気で取り組めるため、今まで以上に大きく成長できます。



主な役職

(様々な役職がありますが、今回は2つをピックアップしました。)

広報

～主な活動～

- ・HPでの試合結果の掲載
- ・SNSでの試合速報
- ・早慶戦に向けた企画

～自粛期間中に行った活動～

- ・#若い僕らができること
- ・Staying Eleven
- ・集まれ早稲田の森

社会貢献

～主な活動～

- ・ワセチャレ
- 東伏見周辺の子供たちへのサッカー教室
- ・保育園や小学校でサッカー教室
- ・車いすサッカーの運営
- ・早稲田カップの運営
- 東日本大震災の被災地を訪れ、サッカー大会を開催

高校サッカーと大学サッカーの違い①

1. 組織的な違い、ピッチ外での違い

- マネージャーがいる。(J下部出身者)
- 戦術班がそもそもなく、選手たちで分析していることに対して驚いた。
- 練習メニューを選手たちが考えること。
- ピッチ内だけに限らない活動範囲の広さ
- 様々な企画を立ちあげたり、問題に対してアプローチをし、社会へ発信する姿勢は高校時代にはなかった。

高校サッカーと大学サッカーの違い②

2. サッカー面における違い

- 早稲田と似たような戦術を取り入れていたが、自チームの方が攻撃に厚みがあった。まだシーズン始まってないからかもしれないが。
- 大学サッカーの方が、明らかにプレースピードが早い。
- 高校時代に通用していたものが全く通用せず。変化しなければ置いていかれるという印象を受けた。
- パワーや体格が全く違う。
- 筋トレの重要性がちがう。

高校サッカーと大学サッカーの違い③

3. 現時点でプロを目指す選手たちが大学に来てよかったと感じること

- 高校時代の課題が改善できる環境がある。
- 常に上下関係がある中でサッカーをして来たが、お手本となる選手が多い。
- なかなか自分の3つ年上とプレーすることはなかったため、いろいろな違いに気づける
- この4年間を無駄にしなければ、高卒のプロより多くの試合経験ができプロに行ったときにすぐにスタメンで出れるくらい仕上げられるのではないか。

留学することは可能か？



部に所属しながら留学することは可能です。意志や考えが確固たるものであれば自分の決断が尊重されやすい集団です。私は実際にアメリカへ留学し言語や文化のみならず、一スポーツ科学部生として現地の体育会にも所属し日米での大学スポーツのシステムの違いなどについても学ぶことができました！

岡野周太

その他

- バイトはできるか？

→できます。部活動に支障が出ないように工夫してやっている人が多いです。

- 長期休暇はあるか？

→あります。昨年度は、夏にはまとまったオフはなく、シーズンが終わった12月の中旬から1月の中旬まで1か月近くの長期オフがありました。

- 合宿はどこに行くのか？

→昨年は春に福島合宿と島原遠征、夏に石川遠征と菅平合宿がありました。