



HITOTSUBASHI
UNIVERSITY

HURFC 2026



Hitotsubashi University Rugby Football Club

RECRUITING GUIDEBOOK
FOR FRESHMEN



"Honor is equal"

一橋大学ラグビー部の精神を表すものとしてこの言葉がある。

トライを取るのは1人でも、ボールを継続、展開していくのはメンバー15人全員であり、それだけでなくチームに関わる全ての人がある形で勝利に貢献している。そのため勝利の名誉はチームに関わる全員に平等に分けられるものである、という考えだ。

それぞれが果たす役割や責任は違っていても、各人がチームの勝利のために全力を尽くし、他者を尊重する精神のもとでチームワークを発揮すべきという理念を持って活動している。

【2026 SEASON TEAM SLOGAN】

"RAISE"

私たちが「RISE(上がる)」ではなく、あえて「RAISE(上げる)」を選んだ理由。そこには、状況の変化を待つのではなく、自らの手で運命を切り拓くという強い意志が込められている。

この言葉には、以下の三つの決意を託した。

基準を上げる：現状に甘んじることなく、日々の練習、規律、そして思考の基準を絶えず更新し続けること。

仲間を高める：独りよがりの成長に終始せず、互いに厳しく、かつ深く働きかけることで、組織全体の熱量を底上げすること。

順位を昇進させる：その研鑽の結果として、一橋大学ラグビー部を今より高い階梯へと押し上げること。

自然に浮かび上がるのではなく、自らの力で、チームを、仲間を、そして自分自身を「高み」へと引き上げる。このスローガンを胸に、私たちは「入替戦出場」という宿願に向け、一步も退かぬ覚悟で邁進することを誓う。

目次

About us	…01
目次	…02
1. 代表者メッセージ	…03-04
2. ラグビーとは	…05-06
3. ポジション紹介	…07-08
4. 一年のスケジュール	…09
5. 昨年度の結果と年間目標	…10
6. 施設紹介	…11
7. 育成制度と縦割り班	…12
8. 部員インタビュー	…13-14
9. マネージャー	…15-16
10. OB/OGからのメッセージ、就職実績	…17-18
11. Q&A	…19-20
12. 部員紹介	…21-24
13. 国立ご飯マップ (スポンサー紹介)	…25-26



一橋大学ラグビー部 部歌

降り注ぐ入り日に映え

小金にきらめく雪

蹴散らし踏みしだき

勇み立つ健児ら多し

今こそきたれり試練のときぬ

日頃鍛えし力振るえ振るえ健児よ

空に響く凱歌の声を聞けよ

我らがのる名こそが我が

一橋ラグビー 一橋ラグビー

1. 代表者メッセージ

主将

榊原 悠仁

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。ラグビー部主将の榊原です。大学生活は、これまで以上に自由で、自分の選択次第でいくらでも可能性を広げられる時間です。だからこそ、その自由をただ漠然と過ごすのではなく、「これに打ち込んだ」と胸を張って言えるものを見つけてほしいと思っています。

その選択肢の一つとして、ぜひラグビー部を考えてみてください。

一橋大学ラグビー部には、ラグビーという最高に面白いスポーツにガチで取り組むための環境、そして熱い仲間がそろっています。

私立大学と違ってラグビーをするために入学してきた人は一人もいませんし、経験者も多くありません。こうしたハンデがあるからこそ、私たちは結束力を大切にしており、

みんなで考え切磋琢磨する中で生まれた仲の良さや信頼関係こそが私たちの一番の魅力です。目標に向かって本気で取り組む仲間と過ごす日々は、間違いなくかけがえのないものになります。ここで築かれる関係は、大学生活を超えて続く一生の財産になるはずです。ラグビーというのは本当に多様性のあるスポーツで、どんな人でも輝けるポジションが必ずあります。体格や経験の有無にかかわらず、それぞれの強みを生かしてプレーできるのがラグビーの魅力の一つです。実際に未経験から始めた選手も多数所属しており、彼らも試合で活躍しています。

また、自由度の高さもラグビーの特徴の一つです。自分たちで戦術を考え、工夫しながら戦うところに醍醐味があります。考えることが得意な一橋生の皆さんなら、その過程もきっと楽しみながら上達していけると思います。

まずは、新歓イベントや体験練習に気軽に参加してみてください。実際にラグビーに触れ、チームの雰囲気を感じることで、きっと新たな発見があるはずです。皆さんとグラウンドでお会いできるのを楽しみにしています！



監督 三井不動産株式会社 平成 28 年度卒

田口 航平

4年間の大学生活、それは自由で様々な可能性が開けた時間です。皆さんは、勉学・友人・サークル・バイト・留学等様々なことを通じ何をj得るでしょうか。大学時代の生活にももちろん正解はなく、それぞれが自らの責任において時間を過ごし社会に出ていくことになります。4年間の中で得られることは様々ですが、私は、何年、何十年と自身の中に生き続ける自分の人生の軸となるものを築くこと、またそれにつながる経験をするからこそ、意義深い4年間の過ごし方の一つだと考えます。仲間・先輩・後輩など生涯に通じるかけがえのない人間関係。それはともに一つの物事に真剣に取り組む体験の中でこそ築けるものと信じています。また、当ラグビー部の特徴である学生自治による組織運営の中で、勝利を目指す過程において得られるものは計り知れません。戦略を構築し、実践し、組織を動かし、取り組んでいく経験は今後社会で活躍するための自分自身の軸・価値観を築く大きな存在となるでしょう。もちろんラグビーだけが自己を成長させるものではありません。大学時代には何でも成し遂げるだけの時間、機会が与えられます。歴代、当部員は、勉学、遊びはもちろん、ラグビー以外の様々なことに貪欲にチャレンジしてきました。何をせずとも、時間は同様に流れます。その一方で何かに情熱を持って本気で打ち込める人間であれば、それ以外のことでも実現できるはずです。

ぜひ、一度グラウンドで当ラグビー部を直に感じてください。チャレンジする皆さんには最高の環境、最高の仲間、最高のサポートが待っています。勝利を目指して、強く強くコミットする充実感を一人でも多くの人に体験してもらいたいと思っています。



マネージャー長

田中 楽

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

数ある団体の中から私たちの部に興味を持ってくださり、本当にありがとうございます。大学という新しい環境になって、授業やバイト、友達など、期待と不安の両方があると思います。ただ大学生活は、自分次第でいくらでも可能性を広げられる特別な時間です。新しいことに挑戦したい人、何かに本気で打ち込みたい人、仲間と充実した時間を過ごしたい人、その誰にとってもこのラグビー部はかけがえのない居場所になります。

ラグビー部の魅力は、さまざまな人が活躍できることです。競技面では、それぞれの強みを生かせるポジションがあり、初心者からでも成長できます。運営面でも広報や分析など役割があり、自分の得意分野を発揮できます。一人では前に進めない競技だからこそ、

プレーでも組織でも仲間と支え合いながら目標に向かう一体感が魅力です。

マネージャーの仕事は、選手を支えることです。表に立つことは多くありませんが、チームが最高のパフォーマンスを発揮できるよう環境を整え、近くで努力を見守る存在です。大変なこともあります。試合での勝利や目標達成の瞬間に立ち会えたときの喜びは言葉にできません。「支える」立場だからこそ味わえる感動があります。

また、この部活には学年や立場を超えて支え合える温かい雰囲気があります。真剣に取り組む時間と笑い合える時間のどちらも大切にできる仲間がいます。マネージャー同士はもちろん、選手とも強い信頼関係を築けるのが私たちの魅力です。

経験の有無は関係ありません。最初は誰でも不安ですが、私たちが全力でサポートします。

この場所でお会いする仲間や経験は、必ずこれからの人生の財産になります。

ぜひ一度グラウンドに足を運んでみてください。みなさんと一緒に活動できる日を、心から楽しみにしています。



OB 会長 日本ラグビーフットボール協会 co-CEO 平成 4 年度卒

池口 徳也

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

皆さんに、選手またはマネージャーとして一橋大学ラグビー部に入学していただき、ラグビーが最も大切にする「チームワーク」を習得し、体力・気力・知力のバランスの取れた有為の人材に成長することを期待しております。私がラグビーを始めるきっかけとなった「自由と規律〜イギリスの学校生活〜」(岩波新書)で著者の池田潔は、「イギリスの選良はパブリックスクールで子弟にラグビー等の団体競技を課す。個人の利益や肉体の苦痛を犠牲にしてチームの利益に貢献することを教える。リーダーの資質のあるものが主将の役割を与えられる一方で、その才に恵まれぬものは自らの資質を認識し、最適と信ずるポジションに甘んじて全体に奉仕することを学ぶ。」という主旨のことを言っ

ています。この訓練の中から、「役割は違っても受ける名誉はみな等しい。(Honor is equal.)」というチームワークの真髄を表す思想が生まれます。皆さんは大学卒業後、実社会に出ていろいろな事業に従事することになりますが、この世の中に一人だけでできる仕事などありません。個人事業だろうが自由業だろうが多かれ少なかれ皆何らかの組織に属して仕事をしきいきます。社会とはそういうものだからです。皆さんは必ずその組織の、ある時はリーダーとしてある時はフォロワーとして、誠実に自分の役割・責任を果たし、下位者を統率しながら組織に貢献していかねばなりません。その時に生きてくるのがラグビーでのチームワークの経験です。"One for all, All for one." "Forside, Onside, Noside" (味方のために戦い、ルールを守り、試合が終われば敵味方なし)、"Gentlemanship" "Fairplay" 等のラグビーの格言を理解し、「リーダーとしての責任・覚悟とフォロワーとしての態度・貢献の仕方」をぜひ体験して身に付けていただきたい思います。

一橋ラグビー部は1922年創部、関東の大学では慶応・早稲田・東大に次ぐ4番目に古いラグビー部で103年の長い歴史を誇ります。500名に及ぶOBの寄付によりできた人工芝の安全なグラウンドで、勝利を目指す厳しい努力の中で「リーダーシップとチームワーク」を体験的に会得し、これからの社会を担う人材に成長してください。

2. ラグビーとは

ラグビーとは…

15人×2チームが楕円球を奪い合い、相手陣を目指すコンタクトスポーツ。「ボールは前に投げない」というルールの下、パスや前進で得点を競います。激しさと規律、そして「一人はみんなのために」の精神が宿る紳士の競技です。



試合時間	80分 (前半40分 + 後半40分)
選手の数	先発15人 + リザーブ8人 計23人

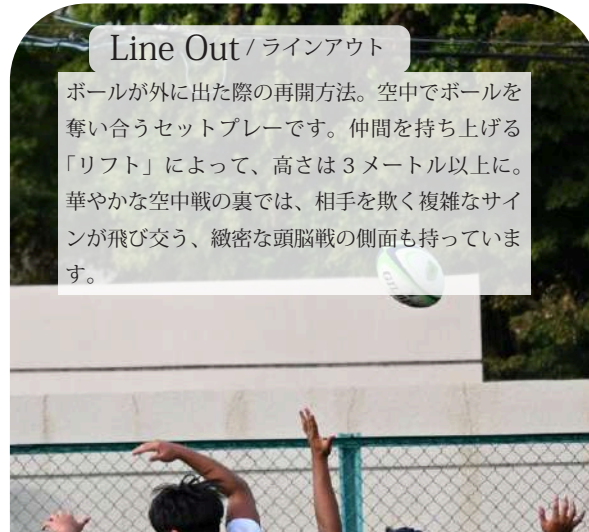
得点の方法	配点	
トライ	5点	攻撃側の選手が相手側のインゴールで、ボールを地面につける。
コンバージョンゴール	2点	トライした時にできるゴールキック。トライした地点の延長線上からボールの間を狙って蹴る。
ペナルティゴール	3点	相手の反則で得られたペナルティキックによるボールの間を狙うゴール。
ドロップゴール	3点	インプレー中に、ボールを一度地面にパウンドさせてから蹴るキックによるボールの間を狙うゴール。

試合でよく見られる主な反則行為	
ノックフォワード	ボールを前に落としてしまう反則。手や胸にあたって前に落ちた場合も同様。
スローフォワード	ボールを保持している選手より、ボールを前に投げてしまう反則。
ノットリリースザボール	タックル成立時に、タックルされた選手がすぐにボールを手放さない反則。
ハイタックル	相手の胸骨より上に、タックルしてしまう反則。
オフサイド	ボールの位置、あるいは保持している選手よりも前方でプレーしてしまう反則。



Scrum / スクラム

軽い反則後の再開方法。FW8人が一体となり、相手と肩を組んで正面から押し合います。1トン近い力がぶつかり合う「力と力のガチンコ勝負」。ここで相手を圧倒すれば、チームに多大な勇気を与え、試合の流れを劇的に引き寄せることができます。



Line Out / ラインアウト

ボールが外に出た際の再開方法。空中でボールを奪い合うセットプレーです。仲間を持ち上げる「リフト」によって、高さは3メートル以上に。華やかな空中戦の裏では、相手を欺く複雑なサインが飛び交う、緻密な頭脳戦の側面も持っています。



Try / トライ

相手ゴールラインを越え、地面にボールを抑える最高の瞬間。一度に5点が入るラグビー最大の得点源です。激しいディフェンスを突破し、チーム全員で繋いだボールを最後に運ぶ達成感は、何物にも代えがたい喜び。観客の興奮も最高潮に達します。



Run / ラン

豪快なランはラグビーの華。自慢の快足で相手を抜き去る爽快感は格別です。一気に数十メートルを駆け抜け、観客を総立ちにさせるプレー。初心者でも足の速さを武器に即戦力になれる、最もシンプルで熱い見どころの一つです。



Kick / キック

陣地を稼ぐ、味方へ繋ぐ、そして直接得点を狙う。ラグビーにおけるキックは非常に戦略的です。正確なロングキックで一気に敵陣深くへ攻め込んだり、相手の頭上を越える絶妙なキックでチャンスを作ったりと、足元の技術が試合の行方を大きく左右します。



2. ラグビーとは



Tackle / タックル

勇気を持って相手の懐へ飛び込む、ラグビーの醍醐味。体を張って相手を止める姿は、チームの士気を一気に高めます。単なる防御ではなく、ボールを奪い返すための攻撃的な守備でもあります。低く鋭い一撃で、大きな相手をなぎ倒す快感は一度味わったら忘れられません。

3. ポジション紹介

PR **PR(プロップ)**
 縁の下の力持ち。
 スクラムの最前列で押し合うポジション。強固な体でスクラムの安定を支える役割を担います。目立たないところで体を張り続けるチームの柱です。




FL **FL(フランカー)**
 ディフェンスの仕事人。
 密集へいち早く駆けつけ、タックルを繰り返す運動量の塊。常にボールの近くで体を張り、相手の攻撃を遮断し続ける、献身的な姿勢が求められるポジションです。



FW/ フォワード

スクラムやラインアウトを担い、密集で体を張ってボールを奪い合う。タフなコンタクトと献身的なプレーで、勝利への道を切り拓く。チームの力強さを象徴する存在だ。

SH **SH(スクラムハーフ)**
 体力自慢のパスの職人。
 密集から素早くボールを供給するチームの心臓部。絶え間なく走り続けるスタミナと的確なパススキルで、試合のテンポを作り出す攻撃の起点です。



CTB **CTB(センター)**
 攻撃の切り込み隊長。
 強引なライン突破と、相手を食い止める激しいタックルが持ち味。コンタクトの強さと判断力の両方が求められる、攻守においてバックスの要となるポジションです。



HO **HO(フッカー)**
 器用な舵取り人。
 スクラムでボールを足でかき出し、ラインアウトのスローワーも務めます。セットプレーの安定に欠かせない、器用さも求められる職人的なポジションです。



LO **LO(ロック)**
 機動力のある巨人。
 長身の選手が務めることが多く、ラインアウトの空中戦を制します。スクラムでは後ろから全体を押し込み、パワーと高さの両面でチームに貢献します。





No.8 **No.8(ナンバーエイト)**
 攻守にわたるFWの核。
 FWの最後尾から戦況を把握し、自らボールを持って突破を図ります。パワー、スピード、判断力のすべてを兼ね備える、フォワード陣を統率するリーダーです。



BK/ バックス

FWが獲得したボールをパスやランで展開し、得点を奪う。高いスキルとスピードを武器に、華麗なサインプレーでグラウンドを自在に駆け抜けるフィニッシャーたちだ。

SO **SO(スタンドオフ)**
 チームの司令塔。
 BKの先頭に立ち、パス・ラン・キックで攻撃を組み立てる司令塔。瞬時の判断力でチームの戦術をフィールド上で実行に移すゲームメイカーです。



WTB **WTB(ウイング)**
 スピードスター。
 繋がれたボールをトライまで運ぶフィニッシャー。快足を飛ばしてライン際を駆け抜ける役割で、走力に自信があれば初心者でも活躍のチャンスが多いです。



FB **FB(フルバック)**
 最後の砦。
 最後尾で守備を統率し、的確なキック処理や体を張ったタックルで失点を防ぎます。守備だけでなく、後方から一気に攻め上がるカウンターアタックも大きな役割を担います。



4. 一年のスケジュール

春

2月
▼
5月

2月の中旬にオフが終わり、全体練習が始まります。2~3月にかけては基礎練習やウェイトトレーニングを重点的に行います。3月末には新歓試合、4月にはセブンス大会が行われ、春シーズンのターゲットである国公立大会を5月に迎えます。今年度は国公立大会の優勝を中間目標に掲げています。



国公立大会⇒

夏

6月
▼
8月

国公立大会の次に迎えるのはターゲットゲームです。対抗戦グループAの強豪校との試合を行い、シーズン前半の習熟度をはかります。それが終わると、2週間程の夏オフがあり、帰省や旅行など各々が自由に羽を伸ばします。8月中旬には1週間程度の菅平合宿があり、練習や試合を通じて、秋の公式戦に向けた最後の追い込みをします。最終日のBBQは部員同士の絆がより一層深まります。



菅平合宿⇒

秋

9月
▼
11月

いよいよ1年間の集大成、公式戦(対抗戦)が始まります。この時期になると部の雰囲気は対抗戦一色となり、選手やマネージャーはもちろん、OB・OG等チームにかかわるすべての人が一丸となって勝利を目指します。9月末から11月末まで2週間に1回の頻度で公式戦があり、一気に駆け抜けていきます。



対抗戦②⇒

冬

12月
▼
2月

対抗戦グループBで上位2校になると、対抗戦グループAの下位2校との入れ替え戦に出場できます。また、大阪公立大学、神戸大学との定期戦である三商戦が12月中旬に行われ、この試合をもって4年生は引退となります。三商戦後からは2ヶ月弱の冬オフが始まります。一年で最も長いオフとなり、海外旅行や短期留学、免許合宿に行く部員もいます。



三商戦⇒

5. 昨年度の結果と年間目標

対抗戦とは

対抗戦(正式名称:関東大学ラグビー対抗戦)とは、関東ラグビーフットボール協会が開催する関東の大学生チームによるラグビーユニオンの対戦グループのことである。Aグループ(一部)とBグループ(二部)が存在し、弊部はBグループに所属している。

入れ替え戦とは

入れ替え戦とは、12月に熊谷ラグビー場などで開催される、A・Bグループの所属を懸けた大一番である。Bグループの上位2校とAグループの下位2校が激突し、来季の所属を懸けて争う。弊部は2014年に入れ替え戦出場を果たして以降、11年間その場から遠ざかっている。

昨年度の成績

	武蔵	明治学院	成蹊	東京	一橋	成城	上智	学習院	順位
武蔵		○21-12	○31-12	○48-28	○80-21	○75-0	○96-3	○62-7	1
明治学院	●12-21		○36-31	○54-26	○61-12	○108-17	○57-19	○47-14	2
成蹊	●12-31	●31-36		○61-21	○52-5	○68-15	○81-7	○71-14	3
東京	●28-48	●26-54	●21-61		○43-12	●36-40	○31-26	○26-10	4
一橋	●21-80	●12-61	●5-52	●12-43		○37-26	○19-12	○30-3	5
成城	●0-75	●17-108	●14-68	○40-36	●26-37		○24-15	○36-21	6
上智	●3-96	●19-57	●7-81	●26-31	●12-19	●15-24		○40-21	7
学習院	●7-62	●14-47	●14-71	●10-26	●3-30	●21-36	●21-40		8

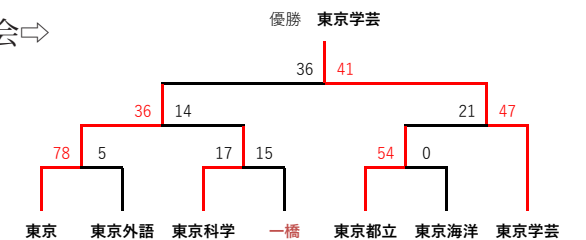
国公立大会⇒

対抗戦Aグループ

- 1位 明治大学
- 2位 筑波大学
- 3位 早稲田大学
- 4位 帝京大学
- 5位 慶應義塾大学
- 6位 日本体育大学
- 7位 青山学院大学
- 8位 立教大学

対抗戦Aグループ

- 1位 武蔵大学
- 2位 明治学院大学
- 3位 成蹊大学
- 4位 東京大学
- 5位 一橋大学
- 6位 成城大学
- 7位 上智大学
- 8位 学習院大学



	一橋	神戸	大阪公立	順位
一橋		○31-26	○24-12	1
神戸	●26-31		○38-12	2
大阪公立	●12-24	●12-38		3

↑対抗戦

↑三商戦

今年度の目標

1. 関東大学対抗戦入れ替え戦出場
2. 国公立大会優勝
3. 三商戦優勝

昨年度の結果を踏まえ、今年度は以上の3つを目標とする。第一の目標である入れ替え戦出場には、昨年度勝利した3校に加え、武蔵大学/明治学院大学/成蹊大学/東京大学の4校から三勝をあげなくてはならない。また、春シーズンの目標として国公立大会での優勝を掲げ、最後の公式戦である三商戦では連覇を狙う。

6. 施設紹介



人工芝グラウンド

大学から徒歩5分の場所にある全面人工芝のラグビー専用グラウンド。さらにこの度ラグビー部創設100周年を記念して、OBの方々のご支援により人工芝の全面張り替えを計画している。多くの高校生ラグーマンは硬い土のグラウンドでの擦り傷に悩まされてきただろうが、一橋大学ラグビー部ではこの快適なグラウンドで好きなだけ練習することができる。



ウェイトルーム

冷暖房設備と必要な設備が完備されたトレーニングルーム。スペースも広く、多くの部員が一度にトレーニングを行える。また、トレーニング面では、プロのトレーナーの方の徹底的なメニュー管理やフォームの確認といったサポート体制が整っている。この素晴らしい環境で一緒にフィジカルモンスターを目指そう。



ロッカールーム

浴室と同じクラブハウスにあるロッカールーム。入部すると一人一つロッカーが割り当てられ、練習に必要な荷物を置いておける。



ビジタールーム

クラブハウスに隣接した施設で、ミーティングやチームビルディング、補食の準備に使われる。その快適さから寝泊まりしている部員もいるとか。



浴室

練習やトレーニングの後に汗を洗い流すことができる。シャワー4台に加え、浴槽もついており夏は冷水、冬は温水に皆で浸かって疲れを癒している。



マネ室

マネージャーが室内での作業に使う部屋。また、別室にマネージャー専用の更衣室、シャワールーム、お手洗いも完備している。

7. トレーナー紹介、縦割り班と育成制度



TRAINER

Tetsuro Matsuoka
松岡 哲郎

【資格】

1. 日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー
2. はり師・きゅう師

スポーツに怪我は付き物。栄養管理やウェイトトレーニングの指導、故障しているプレイヤーの復帰計画作成、試合での負傷者対応など、多くの面で密着したサポートをしていただいております。

縦割り班

縦割り班とは…

「全学年の意見を取り入れたい」「一人一人がチームのことを考えてほしい」という思いから、班を作り役割分担をする制度です。学年、プレイヤー/マネージャー関係なくそれぞれが希望する班に所属します。

AT班/DF班 戦術の構築、練習メニューの考案

分析班 自チームの試合分析、対戦校の分析

育成班 育成制度を担当、新入生のサポート

S&C班 ウェイトトレーニングや体重の管理

総務班 グラウンド管理、学校/協会連絡

渉外班 スポンサーの獲得

マーケティング班 物販、SNS運営、広報活動

チームビル班 チームビルディングの考案、運営

育成制度

初心者必見

ラグビーの魅力 「ラグビーは面白い！」

ボールを持ったら自由自在！自慢の足、フィジカル等々、君の特徴を活かしてトライを目指せ！一橋に受かった君の頭脳で戦術をデザインしよう！知れば知るほど奥が深いラグビーの世界へ！

サポート体制 「充実の初心者育成制度！」

夏合宿でのB戦デビューに向けて、永浜コーチによる4か月間の初心者向けの別メニュー。必要なフィジカルとスキルを練習した上で、試合に出れるので安全！怖くない！さらにチューター制度により先輩たちから筋トレやラグビーを直接教えてもらえます。

コスト 「圧倒的安さ！（永浜調べ）」

部費 0円

交通費 0円（国立駅から徒歩10分）

ジム代 0円（専用ウェイト施設有り）

初期費用 0円

（用具費支給！入部後初心者は3万円、経験者は1.5万円が一律支給されます）

経済学部3年
学生コーチ
永浜一航



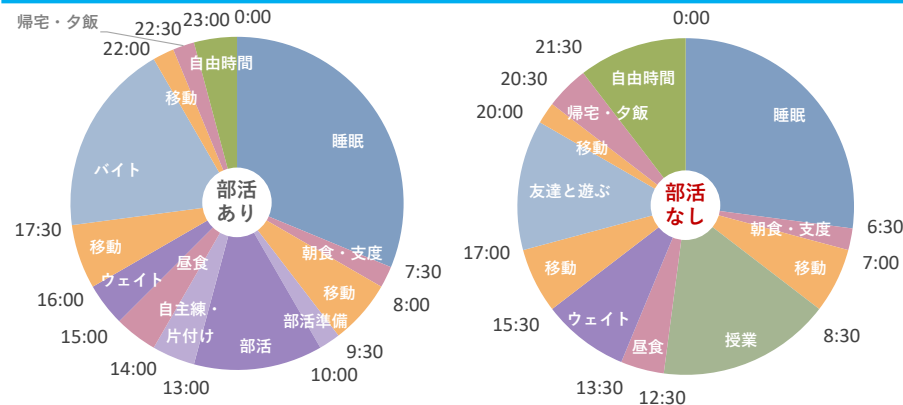
8. 部員インタビュー

1日のスケジュール

2年プレイヤーの幸村と3年マネージャーの原西に部活がある日とない日について、それぞれ1日の過ごし方をインタビューしてみました！

PLAYER

社会学部 2年 WTB 長幸村

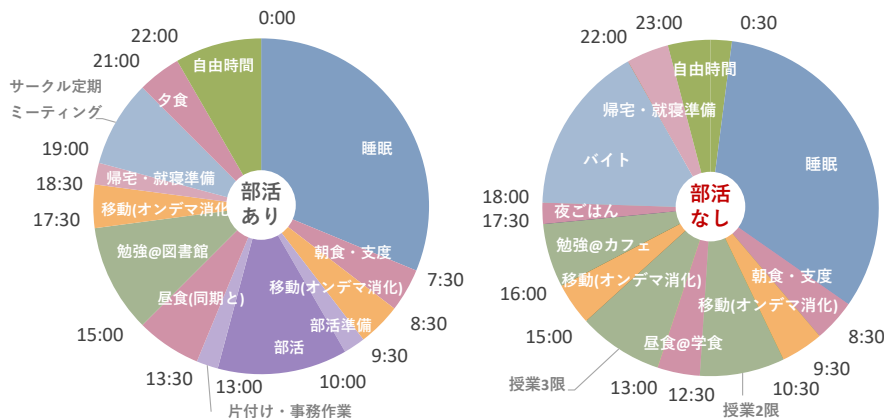


部活がある日は、授業やバイト、ウエイトトレーニングなどを入れて予定を埋めるようにしています。部活がない日は、なるべく体が休まるようなスケジュールにしています。長期オフは、旅行に行ったり、教習所に通ったりシーズン中にはできないことをして過ごしています。



MANAGER

社会学部 3年 MG 原西麻安沙



部活がある日は必ずと言っていいほど同期マネでご飯を食べて帰るので、部活だけでなく、それも一つの楽しみにもなっています。部活がない日はバイトしたり友達とお出かけしたりと、色々週替わりで有効活用できます！



プレイヤーインタビュー



4年社会学部

北律希人

<メモ>

=LOVE 大好き阪神ファン



3年商学部

三添恒生

<メモ>

赤青ヘッキヤの新歓隊長



2年社会学部

嵯峨暢朗

<メモ>

付いた呼び名はオリジナル



Q.01 ラグビー部の魅力は？

北：真剣な時は真剣に、ふざける時はふざけるそんなメリハリがある雰囲気がいいところだと思います。
三添：グラウンド・部室・ウエイトルーム・チームの雰囲気などにかく環境に恵まれている！
嵯峨：部の雰囲気の良さや主体性。同期はもちろん先輩も優しく居心地がよい。一方で、監督やコーチのトップダウンではなく部員で練習や組織運営をしていけるのもいい。

Q.02 練習はきついですか？

北：キツくないと思ったら嘘になります。けどそれをやったことで成長を実感できるのがやりがいを感じます。
三添：きつい！けどきついことだけじゃなく、考えて取り組めるのが楽しい！
嵯峨：キツイ練習もあるがそれもラグビーの一部だと思うと楽しめて、試合に勝つための一部だと思うと頑張れます！

Q.03 長期オフは何をして過ごしましたか？

北：長期オフは一年生の時に部活の同期全員で長崎に免許合宿、二年生の時はオーストラリアに1週間ほど旅行に行きました。
三添：地元のやつとか普段会えない友達と遊ぶ！
嵯峨：長期オフは一人旅や海外旅行に行きました！来冬は免許合宿行こうと思ってます！

Q.04 一番やってよかったと感じる瞬間は？

北：試合で勝った瞬間です。それまでの頑張りが報われた感じがするし、チームメイトと喜びを共有できる経験はとっても貴重だと思います。
三添：冬オフ前の三商戦が終わった時に、1年間やり終えた達成感と来年への期待感を感じる時。
嵯峨：試合に勝った時です。多くの練習を重ねてきたチームで勝利することは単なる勝ち以上の喜びと達成感があります！

Q.05 未来の部員へ一言！

北：ラグビー部は大学生活を有意義にできると確信しているので入部して一緒に楽しみましょう！
三添：一緒にラグビー部に全力を尽くしましょう！
嵯峨：まちがいなく楽しくて充実した大学生活が送れます！！

9. マネージャー



選手たちが100%の力を出し切れるのは、マネージャーの存在があるからこそ。グラウンド内外でチームを支え、同じ目標に向かって突き進むマネージャーは、紛れもなくチームに不可欠な存在です。そんな彼女たちの仕事をご紹介します！

Task 01 ウォーター



● 練習や試合中、選手が最高のパフォーマンスを維持できるようタイミングを見計らって水分を供給します。

Task 04 メディカル



● 負傷した選手に対して処置を行います。試合中はイヤモニを通じてトレーナーと適宜やり取りしています。

Task 07 氷・補食作り



● アイシング用の氷をパッキングしたり、練習後に体づくりのためのプロテインやおにぎりを作ります。

Task 02 テーピング



● 選手の怪我再発防止のため、テーピングを施します。トレーナーの試験を突破することが必要です。

Task 05 ビデオ撮影



● 練習や試合のビデオを複数台のビデオカメラで撮影します。分析や反省を行うために不可欠な仕事です。

Task 08 記録



● 試合の時に、本部の机で試合に関する記録(途中交代、得点など)をとります。この記録は広報に使われます。

Task 03 練習準備



● 選手が円滑に練習を行えるよう、マーカーやタックルバッグをメニューに応じて用意します。

Task 06 ウォーミングアップ



● 選手の怪我予防のために、練習前のウォーミングアップや試合後のクールダウンを先導します。

Task 09 タイムマネジメント



● 練習メニューや試合の時間管理を行います。特に、試合では選手が適宜確認するため重要な仕事となります。

マネージャーインタビュー



4年学芸学部
齋藤光咲
〈メモ〉
実家の猫を溺愛する



3年SDS学部
菊池藍子
〈メモ〉
あだ名はあいこっつい



2年学芸学部
畑野陽南
〈メモ〉
転生するならウミガメ



Q.01 ラグビー部に入ったきっかけは？

齋藤：祖父の影響でもともとラグビーが好きでした。高校で所属していたハンドボール部での選手経験と、怪我を機に務めたマネージャーの経験から、この道を選びました。

菊池：TVで見たW杯の面白さが忘れられず新歓試合へ。迫りに圧倒され、その次の練習見学で入部を決めました。

畑野：父がラグーマン、母がマネージャーという環境で育ち、大学では自分も支える側として挑戦したいと思ったからです。

Q.02 やりがいを感じる瞬間は？

齋藤：接戦の末に勝利した瞬間。メディカルとして最前線で気迫に触れ、積み重ねてきた日々を誇らしく感じます。

菊池：勝利して喜ぶ選手たちの笑顔を見た時や、自分の日々の業務がチームの力になっていると実感できた時です。

畑野：部員からの「ありがとう」の一言。些細な言葉ですが、それだけで「続けてよかった」とモチベーションが爆上がりします！

Q.03 部活以外との両立はできますか？

齋藤：学業やバイトとも両立可能です。メリハリをつければ、部活を休むことなく1か月で22万も稼いだこともあります！

菊池：もちろんです！留学、兼サー、資格勉強、バイト、インターンなど皆それぞれ色々な活動を楽しんでいます。両立に不安があれば相談してください！

畑野：シフト制で多くて週3回の活動なので、部活以外にも興味があることにどんどん挑戦できる環境です！

Q.04 部内の雰囲気は？

齋藤：学年の壁がなく、同期旅行に行くほど仲よし。現場では真剣、普段は楽しくと、メリハリのある良い関係性です。

菊池：学年を問わず分け隔てなく和気あいあいとしています。選手との信頼関係も厚く、オフに遊びに行くことも多いです！

畑野：マネ同士は笑顔が絶えず、選手ともよく話す素敵な関係です。

Q.05 新入生へメッセージ！

齋藤：仲間と本気で熱くなれる最後の場所。ここで出会う仲間は一生の財産です。私たちと共に誇れる4年間を送りましょう！

菊池：部活という選択は、4年間を必ず素晴らしいものに変えてくれます。ぜひ一度グラウンドへ見学に来てください！

畑野：日焼けしたり筋肉がついたりもしますが(笑)、そんな自分も好きになれるはず。とびきりの笑顔でお待ちしています！

10. OB/OGからのメッセージ、就職実績



Daisuke Sato
佐藤 大輔 (2025年度経済学部卒) 五大商社勤務

現在、農薬トレードの仕事でアフリカ全域を担当しています。農業を通じて、アフリカから世界へ、人々のお腹を満たすことが夢です。ラグビーで学んだ、きつい場所に立つことが信頼を生むという姿勢は、社会人として、そして世界中で同じだと感じています。その積み重ねの先に、夢の実現があると信じています。



Ikuto Fujisawa
藤澤 郁人 (2025年度法学部卒) 国内最大手海運勤務

ラグビー部では組織での立ち位置を学びました。選手やスタッフなど多様な人が関わる中で、自分の役割を見出し、考えの異なる人と接する方法を習得しました。会社も同様に多様な価値観を持つ人の集まりです。仕事の進め方や対話法が人それぞれ違う環境に柔軟に適応できる力は、就職活動や入社後も重宝される強みだと考えています。



Kohei Konishi
小西 康平 (2025年度商学部卒) 大手鉄鋼専門商社勤務

ラグビーは、FW・BKなど、ポジションで役割や考えが大きく異なるスポーツ。それぞれの考えを尊重しながらコミュニケーションを取る力、それは利害関係者が多い社会では凄く生きています。また、目標のために泥臭く、かつ論理的に努力した経験は、業務遂行に必要な力を養ってくれたと感じています。ラグビー部は成長の土壌です。入部お待ちしております！



Sayo Nagai
永井 咲陽 (2025年度学芸学部卒) 大手鉄道会社勤務

ラグビー部で多くの関係者と向き合う中で培った調整力は現在の採用業務に大いに生きています。日々の業務において、認識の齟齬がないよう丁寧にすり合わせを行いながら合意形成を図ることを大切にしています。そして何よりも4年間、喜怒哀楽を分かち合った仲間たち、勝利を目指して駆け抜けた経験は一生の財産です。ぜひ一度ラグビー部に飛び込んでみてください！

ラグビーへのいざない

新入生の皆さん、入学おめでとう。いよいよこれから皆さんの大学生活が始まる。学生生活の二本の柱は勉学と課外活動だが、そのいずれについても、今皆さんは大きな夢をもって計画を立て、多くの選択肢の中から自分の望むものを自由に選択することができる。何を学び何をしたいかをはっきり決めている諸君には、その状況を祝福し、初志の貫徹を祈りたい。しかし、新入生の中にはこれからの生活の内容をまだ描きかねている人も結構多いのではないだろうか。そこで本題に入ろう。そのような諸君に対して、これまでの人生において基本的な財産のほとんどを学生時代のラグビーから得たと確信している一人の人間として、また一人の先輩として、今あらん限りの大きな声で「ラグビーをやるう！」と呼びかけたい。ラグビーを知らない人には信じてもらうほかないが、ラグビーを長く続けた人が気付いているのは、ラグビーの神髄と人生の真理は驚くほどに共通している、ということだ。他のスポーツにも多少当てはまるとはいえるが、ラグビーは、その第一に、平素の反復的な練習こそが、事に臨んでの瞬時の判断力の源になる。第二に、好機をとらえて障害を突破するには、エネルギーの瞬発を必要とする。第三に、努力の持続には、肉体だけでなく、心の強さと健全さが必須の支えとなる。第四に、「個」が輝くとき実は「全体への奉仕」がその背景を成している。ラグビーに打ち込むと、頭よりもむしろ身体が、こうした真理を自然に感じ取る。感じ取ると同時に、それらの真理に沿った体力と知力が、少しずつ自然に身についていく。そうして、苦楽を共にするラグビー生活の中で、本当に信頼できる友人、年を重ねていつまでも肩を組んでいきたい先輩や後輩に必ず巡り合う。これまでラグビーに特段の興味を感じてこなかった人、ラグビーについてまだほとんど知識のない人たちに、何としてもこのことを知ってもらい、そして、ぜひとも一橋ラグビーの一員となって活躍してほしい。



杉山 武彦 1968年卒
元一橋大学学長

ラグビーに捧げた4年間の努力や部活を通して得られた経験は就職活動の際に大きな武器になります！！



社会学部2年
SO / FB
嵯峨暢朗

〈就職先一覧（平成元年～令和六年一部抜粋）〉

商社	三菱商事	メーカー (製造業)	味の素		
	三井物産		サントリー		
	伊藤忠商事		サッポロビール		
	住友商事		キッコーマン		
	丸紅		トヨタ自動車		
	双日		三菱重工業		
	伊藤忠丸紅鉄鋼		旭化成		
	豊田通商		住友化学		
	金融・保険		モルガンスタンレー証券	広告・マスコミ・サービス	三菱電機
			クレディスイス証券		キーエンス
野村証券		日本製鉄			
日本銀行		富士フィルム			
日本政策投資銀行		キャンノン			
みずほFG		三菱マテリアル			
三菱UFJ銀行		日本ガイシ			
東京海上日動		電通			
日本生命保険		博報堂			
住友生命保険		日本放送協会(NHK)			
損保ジャパン	日本経済新聞社				
不動産・建設	三井不動産	官公庁	テレビ東京		
	三菱地所		リクルート		
	鹿島建設		日本NRC		
海運・インフラ	日本郵船	大学院	日医リース		
	商船三井		厚生労働省		
	東海旅客鉄道(JR東海)		一橋大学法科大学院		
	日本航空(JAL)				
	ENEOS		その他法曹界で活躍するOB多数		

11. Q&A

Q 未経験でも活躍できますか？

A 大歓迎です！実は部員の約3割が未経験者。他競技の経験を活かせるポジションも多いですし、基礎から丁寧に教えるJ育成制度が整っておりB戦なども予定に組み込まれるので、努力次第で1年生から対抗戦の舞台に立つことも十分可能です。

Q 浪人生でも大丈夫ですか？

A 全く気にしなくてOKです！代によっては浪人経験者が過半数を占めるほど、部内には浪人を経て入部したメンバーがたくさんいます。現役・浪人の壁は一切なく、みんな同じ仲間として切磋琢磨しています。

Q 練習はいつ/どこでしているのですか？

A 国立立キャンパスから徒歩5分の場所に、専用のグラウンドがあります！キャンパス間の移動がなく、時間もお金も節約できるのが大きな魅力です。練習は以下の通り週に5回活動しています。
火・水：15:30～18:30/金・土・日：10:00～13:00

Q 怪我は多いですか？

A 競技の特性上ゼロではありませんが、正しいスキルの習得やトレーナーの指導により安全性を徹底しています。万が一怪我をしても、専属トレーナーが個別リハビリメニューを組み、段階的な復帰を全力でサポートするので安心です。

Q 部活と勉強は両立できますか？

A 可能です！SSP(渋沢スカラープログラム)選出者や予備試験合格者など文武両道を実践している優秀な部員も多くいます。また、長期オフが試験期間と重なるよう調整されているため、勉強時間をしっかり確保できる環境も整っています

Q 体が小さかったり、走るのが苦手です...

A 全く問題ありません！ラグビーは15のポジションそれぞれに異なる役割があるスポーツです。体が小さければスピードや小回りを活かし、足が遅ければパワーで勝負するなど、あなたの個性が必ずチームの武器になります。

Q 筋トレとかしたことはないのですが...

A 全員最初は初心者です！グラウンド直結のジムやトレーナー管理のメニューが充実しており、最初の方は専門の知識を持った先輩やトレーナーがマンツーマンで指導します。一年後には見違えるような肉体を手に入れること間違いなしです。

Q チームビルディングはありますか？

A あります！BBQや学年イベントなど交流の機会が豊富です。例年ボウリング大会や部旅行を実施しています。今年度はオフ明けに学年混合レクの後、立飛でBBQを楽しみ、学年を超えて仲を深めました！

Q オフはありますか？

A 週2回のオフに加え、夏(2週間)と冬(1.5ヶ月)の長期オフがあります。これを利用して留学や旅行、免許合宿に行く部員も多いです。公式戦後には不定期で数日のオフが設けられることもあります。

Q アルバイトはできますか？

A ほとんどの部員がアルバイトをしています。練習が決まった時間なので予定が立てやすく、塾講師やカフェなど様々なバイトに勤んでいます。

Q & A

新入生のみなさんが 気になる疑問に現役部員が お答えします！



あなたのお悩みを
解決します！！

法学部2年
PR/FL
鈴木清陽

Q 実家からでも通えますか？

A はい、通えます！国立で一人暮らしをする部員も多いですが、神奈川や千葉などから片道1.5～2時間近くかけて通っている部員もいます。通学中の時間を活用して、オンデマンドの授業を消化しているタフな部員も珍しくありません。

Q やはりお金がかかるのですか？

A 部活動なので一定の費用はかかりますが、OBからの手厚い支援があります。特に新入生には、スパイクなどの用具費として一律の補助金が支給されるため、初期費用をゼロでスタートできます！

Q ラグビーのルールを全く知らないです...

A 全く問題ありません！今活躍しているマネージャーも、入部時はラグビーのルールがわからなかったという人が一定数います。日々の練習や試合を見るうちに自然と覚えますし、先輩が優しく教えるので安心してください。

Q マネージャーは大変ですか？

A 選手のサポートやSNSでの広報活動など役割は多岐にわたりますが、その分やりがいも格別です！チームが勝った時の喜びを、選手と同じ熱量で共有できるのはマネージャーならではの特権です。

Q 上下関係は厳しいですか？

A 理不尽な厳しさは一切ありません！礼儀は大切にしつつ、意見を言い合えるフラットな関係を重視しています。先輩・後輩の仲の良さは弊部の大きな魅力です。ぜひグラウンドに一度足を運んで、風囲気の良さを感じてみてください！

Q 就活は大丈夫ですか？

A 最強の武器になります！詳細は18ページで詳しく述べていますが、一橋ラグビー部の就活実績は学内でもトップクラスです。OBからのサポートも非常に強固で、社会の第一線で活躍する先輩方が親身に相談に乗ってくれます。

Q マネージャーも週5参加が必要ですか？

A いいえ！プレイヤーとは異なりマネージャーは週2からのシフト制となっているため、自分のスケジュールに合わせて柔軟に参加しています。他のコミュニティに所属したり、資格勉強に励む部員もおり、無理なく続けられます。

Q 他大ですがマネージャーはできますか？


A もちろんです！津田塾大学に通うマネージャーは過半数を占めており、大学の枠を超えた一生ものの友人ができます。「ラグビーに興味がある」「誰かを支えたい」という気持ちが少しでもあれば大歓迎です。

部の雰囲気とお金、将来
【気になる本音編】

チームを支える存在
【マネージャー編】

12. 部員紹介

4年生・院生



①学部/学年
商学部 / 4年
②ポジション
FL / No.8
③身長/体重
179cm / 90kg
④出身高校
小倉(福岡)
⑤経験スポーツ
野球、ラグビー

榑原 悠仁 (主将)


Q1. ラグビーが好きだから。
Q2. 全員で守り、全員で攻めるところ。
Q3. 仲よし。



①学部/学年
経済学部 / 4年
②ポジション
SO
③身長/体重
176cm / 85kg
④出身高校
神戸(兵庫)
⑤経験スポーツ
サッカー、ラグビー

松尾 尚寛 (副将)

Q1. 雰囲気。
Q2. ボールがかわちい。
Q3. 笑顔。



①学部/学年
社会学部 / 4年
②ポジション
PR / HO / LO
③身長/体重
176cm / 96kg
④出身高校
都立国立(東京)
⑤経験スポーツ
野球、ラグビー

北 律希人 (主務)


Q1. 高校のラグビー部と似たものを感じたから。
Q2. 生身のぶつかり合い。
Q3. 部活を通して得るものがたくさんあるところ。



①学部/学年
社会学部 / 4年
②ポジション
SH
③身長/体重
169cm / 75kg
④出身高校
桐光学園(神奈川)
⑤経験スポーツ
ラグビー

岩下 勇斗

Q1. 雰囲気が魅力的だったから。
Q2. 様々なプレーができるところ。
Q3. 一人一人に裁量があるところ。



①学部/学年
法学部 / 4年
②ポジション
CTB / WTB
③身長/体重
168cm / 78kg
④出身高校
県立浦和(埼玉)
⑤経験スポーツ
野球、ラグビー

笠原 泉

Q1. ラグビーをまたやりたくなったから。
Q2. ゲームメイクとかにおいて、奥が深いところ。
Q3. ポジティブ。



①学部/学年
商学部 / 3年
②ポジション
HO
③身長/体重
169cm / 86kg
④出身高校
松本深志(長野)
⑤経験スポーツ
野球

北原 千洋


Q1. チームの雰囲気。
Q2. 体と体のぶつかり合い。
Q3. 色々な人に会えるところ。



①学部/学年
商学部 / 4年
②ポジション
WTB
③身長/体重
170cm / 73kg
④出身高校
海城(東京)
⑤経験スポーツ
陸上

長友 俊哲


Q1. 雰囲気が良く、先輩たち憧れたから。
Q2. ルールが分かれば世界一面白いスポーツなどところ。
Q3. 自分としても、組織としても強くなれる経験ができるところ。



①学部/学年
法学部 / 4年
②ポジション
CTB / FB
③身長/体重
184cm / 86kg
④出身高校
国学院久我山(東京)
⑤経験スポーツ
ラグビー、テニス

浜口 笙

Q1. ラグビーがしたかったから。
Q2. 走り回れるところ。
Q3. 環境。



①学部/学年
SDS 学部 / 院 2年
②ポジション
SH
③身長/体重
170cm / 70kg
④出身高校
日川(山梨)
⑤経験スポーツ
バスケ、ラグビー

榎野 雄太

Q1. もう一度本気でラグビーをしたかったから。
Q2. 自由度が高いところ。
Q3. 個性的な人が多いところ。



①学部/学年
学芸学部 / 4年
②ポジション
MG
③身長/体重
161cm
④出身高校
佐野日大(栃木)
⑤経験スポーツ
なし

田中 楽 (マネ長)

Q1. ラグビーが好きだったから。
Q2. 一人でも前に進める力がある人たちが、仲間と繋がってさらに前へ進むところ。
Q3. 本気で打ち込む時間も、思いっきり笑える時間もあるところ。



①学部/学年
学芸学部 / 4年
②ポジション
MG
③身長/体重
155cm
④出身高校
市立浦和(埼玉)
⑤経験スポーツ
ハンドボール

齋藤 光咲

Q1. 吸い寄せられたから。
Q2. 色々な人が活躍できるところ。
Q3. 居心地 MAX。

Q1. この部活を選んだ理由
Q2. ラグビーの好きなどところ
Q3. この部活の魅力


3年生



①学部/学年
社会学部 / 3年
②ポジション
PR / FL
③身長/体重
170cm / 87kg
④出身高校
松山東(愛媛)
⑤経験スポーツ
卓球、ラグビー

朝倉 輝義

Q1. 雰囲気が良かったから。
Q2. FWの近場での攻防。
Q3. オン/オフの切り替えがしっかりしているところ。



①学部/学年
経済学部 / 3年
②ポジション
FB / WTB
③身長/体重
172cm / 75kg
④出身高校
サレジオ学院(神奈川)
⑤経験スポーツ
ラグビー、野球

長田 藍

Q1. 大学でもラグビーをしたかったから。
Q2. プレーの選択幅が幅広いところ。
Q3. お風呂とシャワーがいつでも使えるところ。



①学部/学年
社会学部 / 3年
②ポジション
SH / WTB
③身長/体重
166cm / 63kg
④出身高校
市立福山(広島)
⑤経験スポーツ
バスケットボール

神原 準

Q1. ある1人の先輩に導かれて気づいたら入部してた。
Q2. ボールを蹴っても投げても何をしてもいいところ。
Q3. みんなアットホームで家族。



①学部/学年
社会学部 / 3年
②ポジション
FL
③身長/体重
172cm / 65kg
④出身高校
県立昭和(愛知)
⑤経験スポーツ
ラグビー、バスケ

榑原 寛太


Q1. 菊地真吾(26卒OB)
Q2. 祭りみたいなどところ。
Q3. 個性豊かな部員のみんな。



①学部/学年
商学部 / 3年
②ポジション
FL
③身長/体重
175cm / 83kg
④出身高校
松山東(愛媛)
⑤経験スポーツ
ハンドボール、陸上

濱崎 恒志

Q1. 雰囲気。
Q2. タックル。
Q3. 温かいところ。



①学部/学年
商学部 / 3年
②ポジション
LO
③身長/体重
180cm / 93kg
④出身高校
西京(京都)
⑤経験スポーツ
ラグビー、剣道

三添 恒生

Q1. おもしろい先輩と充実した施設。
Q2. 全力を本気で出せるスポーツなどところ。
Q3. 全力を尽くす環境が揃っているところ！



①学部/学年
経済学部 / 3年
②ポジション
学生コーチ
③身長/体重
169cm / 72kg
④出身高校
鶴丸(鹿児島)
⑤経験スポーツ
サッカー、ラグビー

永浜 一航

Q1. ラグビーに熱中したかったから。
Q2. 全員が体を張るところ。
Q3. 少数精鋭。



①学部/学年
SDS 学部 / 3年
②ポジション
MG
③身長/体重
157cm
④出身高校
並木中等教育(茨城)
⑤経験スポーツ
テニス

菊池 藍子

Q1. 真剣に練習に取り組んでいる姿を見て、この部を支えたいと思いました！
Q2. 様々な身長・体重の人が活躍できるところ。
Q3. みんながラグビーに一生懸命なところ。



①学部/学年
社会学部 / 3年
②ポジション
MG
③身長/体重
157cm
④出身高校
カリタス女子(神奈川)
⑤経験スポーツ
水泳、テニス、卓球

原西 麻安沙

Q1. キャンパスからのアクセスが非常に良く、マネはソフト制で他のことと両立しやすい！
Q2. 一人一人に役割があって、その先に得点があるところ。
Q3. 学年を超えて仲が良いところ、オン/オフの切り替えがあるところ。




①学部/学年
法学部 / 3年
②ポジション
MG
③身長/体重
157cm
④出身高校
宇都宮女子(栃木)
⑤経験スポーツ
水泳

半田 明希

Q1. ラグビーが好きで部の雰囲気も良かったから。
Q2. 頭脳戦と肉弾戦が融合しているところ。
Q3. 部の全員が温かく迎え入れてくれるところ。


Q1. この部活を選んだ理由
Q2. ラグビーの好きなどところ
Q3. この部活の魅力



①学部 / 学年
経済学部 / 2年
②ポジション
WTB
③身長 / 体重
173cm / 74kg
④出身高校
開成高校 (東京)
⑤経験スポーツ
ラグビー

小野 睦門


Q1. 雰囲気は温かかったから。
Q2. 仲間と高めあえるところ。
Q3. キャンパスからグラウンドまで近いところ。



①学部 / 学年
社会学部 / 2年
②ポジション
SO / FB
③身長 / 体重
170cm / 75kg
④出身高校
都立小山台 (東京)
⑤経験スポーツ
野球、ラグビー

嵯峨 暢朗

Q1. やっぱりラグビーが面白かったから。
Q2. プレーの要素が多いところと、頭を使うところ。
Q3. アットホームで落ち着くところ。



①学部 / 学年
SDS 学部 / 2年
②ポジション
FL
③身長 / 体重
175cm / 67kg
④出身高校
ラサール (鹿児島)
⑤経験スポーツ
サッカー

清水 桔平


Q1. 自分が成長できる素晴らしい環境だったから。
Q2. ガッツ溢れるプレー。
Q3. みんなとても優しく、アットホームなところ。



①学部 / 学年
法学部 / 2年
②ポジション
PR / FL
③身長 / 体重
176cm / 86kg
④出身高校
仙台第一 (宮城)
⑤経験スポーツ
空手、剣道

鈴木 清陽


Q1. みんな明るいから。
Q2. 真剣になれるところ。
Q3. 設備が整っているところ。



①学部 / 学年
社会学部 / 2年
②ポジション
WTB
③身長 / 体重
169cm / 71kg
④出身高校
青山学院 (東京)
⑤経験スポーツ
ラグビー

長 幸村


Q1. アットホームな雰囲気だったから。
Q2. 泥臭いところ。
Q3. 大きく成長できるところ。



①学部 / 学年
社会学部 / 2年
②ポジション
LO
③身長 / 体重
180cm / 82kg
④出身高校
都立小山台 (東京)
⑤経験スポーツ
卓球、ラグビー

中西 湊

Q1. 雰囲気に惹かれたから。
Q2. 努力の仕方が一つではないところ。
Q3. 充実した施設と環境。



①学部 / 学年
法学部 / 2年
②ポジション
LO / FL
③身長 / 体重
181cm / 89kg
④出身高校
湘南 (神奈川)
⑤経験スポーツ
野球、ラグビー

西田 航太郎

Q1. 新歓試合の迫力がすごかったから。
Q2. 体をぶつけて、頭を使ってと盛りだくさんなところ。
Q3. 最高の環境で高みを目指せるところ。



①学部 / 学年
学芸学部 / 2年
②ポジション
MG
③身長 / 体重
150cm
④出身高校
鹿島朝日 (岡山)
⑤経験スポーツ
剣道

岩崎 未来

Q1. 先輩マネージャーが優しく、かっこよかったから。
Q2. どんな人にも輝けるポジションがあるところ。
Q3. プレイヤーとマネージャーの仲が良いところ。



①学部 / 学年
学芸学部 / 2年
②ポジション
MG
③身長 / 体重
165cm
④出身高校
都立町田 (東京)
⑤経験スポーツ
テニス、水泳

押鐘 柚花

Q1. ラグビー観戦が好きだから。
Q2. 多様性に富んだスポーツであるところ。
Q3. みんなラグビー好きなどところ。



①学部 / 学年
学芸学部 / 2年
②ポジション
MG
③身長 / 体重
162cm
④出身高校
都立千早 (東京)
⑤経験スポーツ
バレーボール

畑野 陽南

Q1. 支える人になりたかったから。
Q2. 全員が大きいのにすごく動けるところ。
Q3. 皆がそれぞれ違う良さを持っているところ。



①学部 / 学年
総合政策学部 / 2年
②ポジション
MG
③身長 / 体重
150cm
④出身高校
国府台女子学院 (千葉)
⑤経験スポーツ
水泳

福島 智子

Q1. 雰囲気が素敵で私もこの部に貢献したいと思ったから。
Q2. 全員がひとつになるところ。
Q3. 雰囲気がいいところ。

Q1. この部活を選んだ理由
Q2. ラグビーの好きなどところ
Q3. この部活の魅力

4年生・院生



3年生



2年生



13. 国立ご飯マップ (スポンサー紹介)



1. 味噌まる

おすすめはつけ麺！なんと特盛まで無料！ラグビー部も満足できるほどのボリュームで味もちろん最高です！（3年三添）



2. サハラ

多くの一橋大生が通うカレーのお店。ナンとライスが食べ放題かつ駅近で便利！谷保にも本店があります。（3年半田）



3. BIN's

旭通りにある韓国料理のお店。店内は韓国アイドルのポスターが壁一面にあり動画も流れているので、韓国気分を存分に味わえます！（3年菊池）



4. 麺やくぬぎ

駅から徒歩5分ほどの場所にあるラーメン店。魚介の風味がしっかり効いた濃厚スープと、ほどよく歯ごたえのある細麺の組み合わせが絶妙です。（3年朝倉）



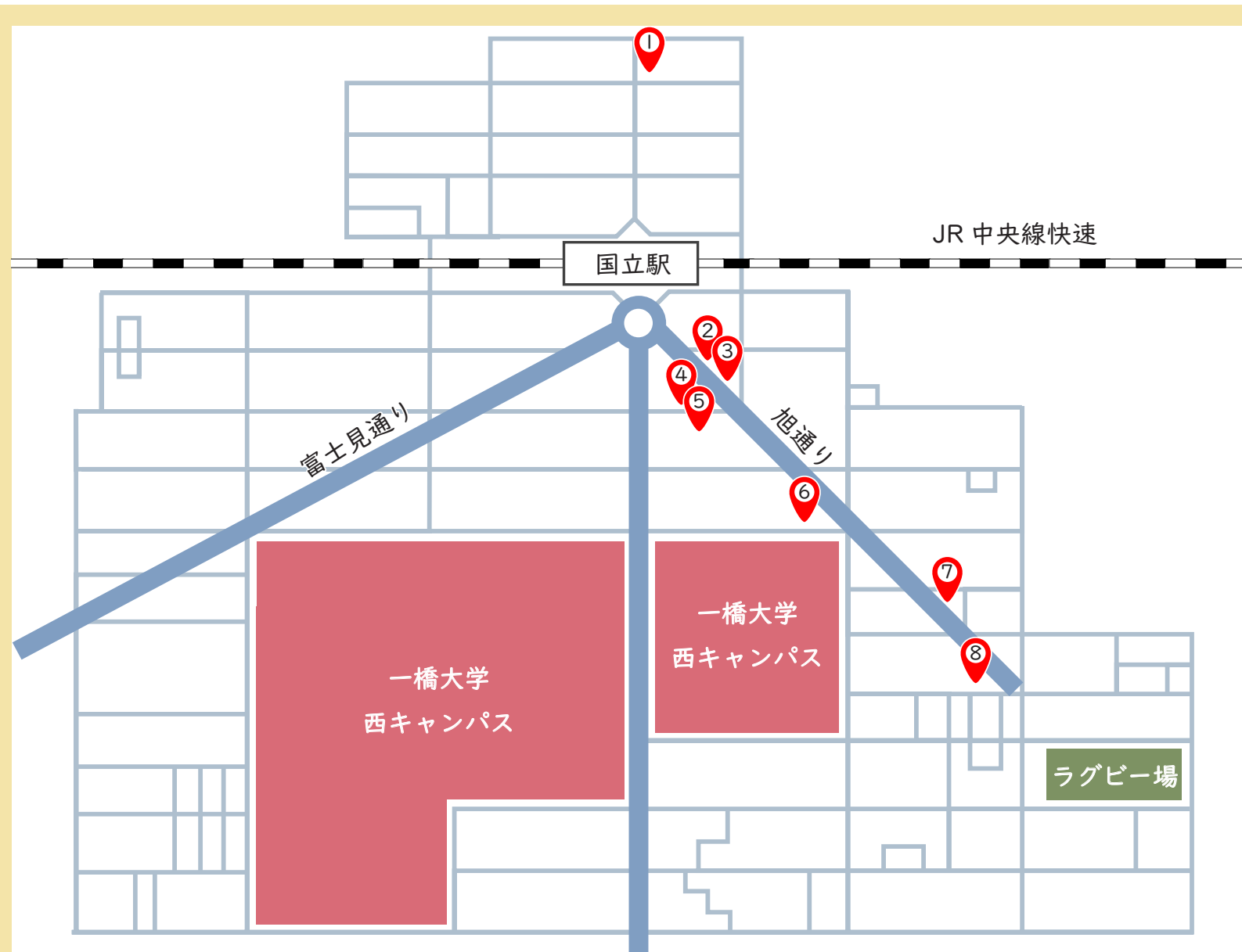
5. 深川つり舟

ボリュームたっぷりの海鮮丼と天丼が有名な、昔ながらのお店です！全メニューご飯・味噌汁おかわり無料で、学生限定メニューもあります！（3年原西）



6. すた丼の店

にんにくが効いたがっつり飯！お腹の空いた大学生には肉飯増量がおすすめ！テーブル席があり友達とも行きやすい！（2年中西）



8. やおぎん

練習後の定番。グラウンドすぐにあるため、一橋大学ラグビー部御用達の弁当屋さんです。おすすめのメニューははちキン南蛮弁当！（3年榊原）



7. 三春

看板犬に癒されながら約30種類以上の定食を安く楽しめるお店！グラウンドから比較的近い場所にあるのもポイントです！（2年畑野）

イベントカレンダー

04 APR. 2026 HURFC CALENDAR

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

タ: タグラグビー大会 @国立ラグビー場 火水: 14:00-16:30
 体: ラグビー体験会 @国立ラグビー場 16:30~ 金土日: 10:00-13:00
 マ: マネージャー体験 @国立ラグビー場 10:00~
 新: 新入生練習参加日 @国立ラグビー場 10:00~

練習見学可能日

03 MAR. 2026 HURFC CALENDAR

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

タ: タグラグビー大会 @国立ラグビー場 13:00~

練習見学可能日

アクセス

📍 一橋大学ラグビー場

〒186-0002

東京都国立市東3丁目10-4

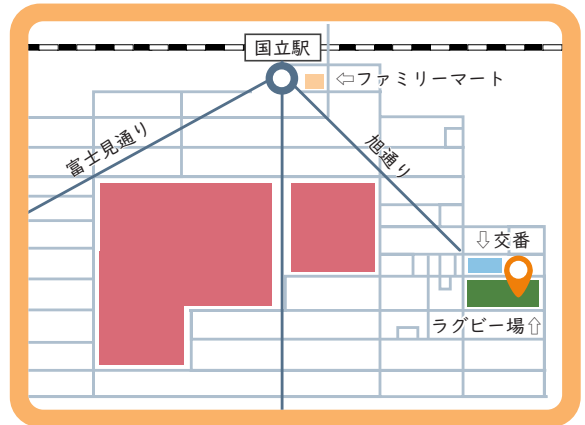
【徒歩】

国立駅南口を出て左手に進み、ファミリーマートで左折。旭通りを直進し東二丁目交差点を右折後、交番を過ぎると左手にラグビー場があります。(徒歩10分)

【バス】

国立駅南口発 立川南口行き〔立川バス〕

「東区」下車 徒歩0分



公式 SNS



公式 HP



公式 Instagram

◇ Instagram 新歓アカウント 📷

@hurfc2026_freshers

◇ 公式 X 📺

@hurfc1922

◇ X 新歓アカウント 📺

@hurfc2026

◇ 公式 Facebook 📘

一橋大学ラグビー部【hurfc】

◇ 公式 Youtube 📺

@一橋大学ラグビー部 -11w