

WASEDA GIRLS

WRESTLING CAMP / WINTER 2026

過去2回の開催では大変ご好評をいただき、恒例イベントとなりつつある女子選手を対象とした合宿を、2026年1月10日（土）～12日（月）に開催いたします。

今回から対象年齢を拡大し、小学5年生から高校3年生までの参加者を募集いたします。

本学レスリング部のコーチングスタッフを中心に、日替わりでOB・OGが加わり、実践的で即戦力となるテクニック指導やフィジカルトレーニングを行います。

さらに、OGである小林奏音氏（2019年卒／株式会社高島屋）によるセミナーも1セッション実施し、「継続する力」をテーマにお話しいただきます。

新年のスタートにふさわしく、参加者の皆様が新たな目標を立てるきっかけとなる合宿となれば幸いです。

日本レスリング発祥の地である本学で行う本合宿に、多くの女子選手のご参加を心よりお待ちしております。

期　　日

2026年2月21日(土)～23日(月/祝) 2泊3日
※途中参加、減泊についてはご相談ください。

練習会場

早稲田大学レスリング場
東京都新宿区西早稲田1-6-1 早稲田大学17号館地下2階
東京メトロ早稲田駅から徒歩10分
都営バス[学02] 高田馬場駅～西早稲田まで5分、バス停から徒歩2分
※練習場と宿泊先の移動に地下鉄（2駅）を利用します。180円×4回程度利用しますので、現金またはPASMOなどの交通系ICカードを用意してください。

宿　　泊

東京セントラルユースホステル <http://www.jyh.gr.jp/tcyh/>
東京都新宿区神楽河岸1-1セントラルプラザ18階　　JR/東京メトロ飯田橋駅直結

対　　象

原則、小学5年生～高校3年生の女子選手、レベル不問。先着30名程度。
宿泊人数の都合上、お断りする場合があります。

参加費

1名につき21,000円（お支払い方法については、別途ご連絡いたします。）
※宿泊費（2泊）、食事代（朝2、昼1、夕2）、参加者限定Tシャツ、指導料、運営費を含みます。

参加申込

右記フォームよりお申し込みください。 <https://cutt.ly/wgcw2026>
申込締切：2026年1月9日(金) ただし、早期終了する場合があります。



持参品

レスリング用具一式（練習着、シューズなど）、着替え、ランニングシューズ、タオル、常備薬、洗面用具（ボディーソープ、シャンプー、歯ブラシ、など）保険証コピー、筆記用具、その他必要なもの。

Date	Time	Activity	Place
2月21日(土)	13:00-13:20 13:30-13:40 13:40-16:00 16:00-17:00 17:00 17:30-18:00 18:00-19:00 19:00-20:30 20:30-22:00 22:00	受付 開始式 練習① シャワー/着替え 移動開始 チェックイン 夕食/自由時間 セミナー 自由時間 消灯	早稲田大学レスリング場
2月22日(日)	06:30 07:00-08:30 09:00-11:00 11:00-12:00 12:00-14:30 14:30-15:30 15:30-18:00 18:00-19:00 19:30-22:00 22:00	起床 朝食 練習② シャワー/着替え 昼食/休憩 移動 練習③ シャワー/着替え/移動開始 夕食/自由時間 消灯	東京セントラルユースホステル 早稲田大学レスリング場 東京セントラルユースホステル 早稲田大学レスリング場 東京セントラルユースホステル
2月23日(祝)	06:30 07:00-08:30 08:30 09:30-12:00 12:00	起床 朝食 チェックアウト/移動開始 練習④/終了式 シャワー/着替え/順次解散	東京セントラルユースホステル 早稲田大学レスリング場

指導スタッフ



片岡梨乃 警視庁/2024年 早稲田大学社会科学部卒
2023年全日本選抜選手権優勝、2023年アジア選手権3位



伊藤海 フォーディズ株式会社 /2025年 早稲田大学社会科学部卒
2024年ヤシャ・ドク&ベービ・エムレ国際大会 50kg 優勝、2023年U23世界選手権 50kg 優勝

岡田英雅 早稲田大学レスリング部監督、日本レスリング協会理事
岩澤侃/山崎弥十朗/梅林太朗/安楽龍馬 早稲田大学レスリング部コーチ
※その他、本学学生およびOB、OGなどが指導する場合があります。

セミナー

「継続する力」

目標に向かって真っすぐ進む道もあれば、蛇行変化しながらの道も。迷った時は、とりあえず目の前のことを見直してみる、想定していなかったことに取り組んでみる、そこで見えてくる景色もある。いろいろな人の経験や考え方、そして知識に触れることの大切さなどについてお話をします。



小林奏音 株式会社高島屋横浜店食料品バイヤー/早稲田大学レスリング部OG
2015年佐久長聖高校卒業、2019年早稲田大学スポーツ科学部卒業。新卒で株式会社高島屋に入社、横浜店食料品売場に配属され、店頭業務に従事。その後食料品催担当を1年経験し、5年目から現在まで横浜店の食料品バイヤーを担当。

その他の

将来的に早稲田大学への進学に興味をお持ちの方は、個別に相談を受け付けますのでご相談ください。

お問い合わせ

ご不明な点などございましたら、お気軽にお問い合わせください。



inquiry@waseda-wrestling.net



@waseda_wrestling



@wuwrestling

※スケジュール、スタッフ、内容など変更が生じる場合がございますので、予めご了承ください。