

Magazine of Teikyo
Alternative Life [フレア]

Flair



アタマとカラダをつくるモノ。



MEAL + EXERCISE + REST

特集

アタマとカラダをつくるモノ。

楽しいイベントシーズン、連日の暴飲暴食や無理がたたっていませんか？
人のアタマとカラダは正直。今日の食事や寝不足が、1ヵ月後の
自分につながります。だからここで、育ち盛り・伸び盛りのみんなに必要な
食事・運動・休養の3本柱について、考えました。未来の自分を
いたわる気分で、当たり前の毎日、今日からちょっと見直してみよう。

photograph: KENJI NAKATA (P04-07), MAKOTO KUJIRAOKA (P10-11) illustration: AKI SOEDA
text: KENTARO MATSUI (P06-07,10-11), MARI KUBOTA (P08-11), AKEMI FURUTA (P12-13)

健康は一日にして成らず!

学生食堂の皆さん

2012年にオープンした板橋キャンパス学食「ゴデレッチョ」の調理スタッフさんたち。スタッフ全員で、毎日たくさんの帝京大生の胃袋を満たしてくださっています。

体の状態をはかることで、常に健康を意識しよう。



【体組成計インナースキャンデュアル】など、タニタの商品。



健 康な体づくりに必要なのは、食事、運動、休養をバランスよく取り、体の変化を「はかる」ことです。

そう話すのは、体組成計やタニタ食堂で知られる株式会社タニタに勤める小泉邦善さん。営業戦略本部国内営業部次長として、全国の営業所とその売上数字を統括しながら、市場のニーズを、商品企画を担当する事業部にフィードバックする重要な役割を担っている。売上を積み上げていくプレッシャーのかかる仕事を続けるには、健康な体が資本。小泉さんが心がけているのは、食事の面では、「野菜をしっかり摂ること。焼き肉が大好きなのですが、先に野

菜サラダを一皿食べてから肉を食べます」とのこと。運動は、「週末に歩いています。A、B、Cの3コースを自分でつくりました。どのコースを歩いても1万2000歩ぐらいです」。住宅街や公園をのんびりと歩くのがA、Bコースで、Cコースは雨の日でも歩ける長い商店街。休養は、お風呂。毎朝1時間ほどゆったりと入る。「会社までは徒歩通勤で12分。満員電車を揺られる代わりに湯船に揺られ、心身ともにリフレッシュしています」と笑顔。

健康ビジネスを展開するタニタでは、社員全員で「タニタ健康プログラム」に取り組んでいる。活動量計を身につけ、歩数やカロリー消費量をチェック。小泉さんは、当初は71kgあった体重が半年間で61kgに。営業気質なのか、数値目標があるという頑張りによって(笑)。急に痩せたせいか体調が優れず、少し戻しました」と、今は65kg。ベスト体重だそうだ。「自分の体の状態をはかり、数字で見える化することで、健康への意識づけになります。自分のベスト体重も、はかる習慣で認識できました。帝京大学の学生たちも若いうちから体の状態をはかり、健康を維持してほしいですね」

小学5年生のときに妹さんを病気で亡くしたことが健康に携わるタニタに勤める動機となったと語る小泉さん。進化する計測機器をチーム一丸となって販売し、多くの人が健康な毎日を過ごせることを願っている。

株式会社タニタ
営業戦略本部 国内営業部次長
兼 東京営業所所長
小泉邦善 Kuniyoshi Koizumi

帝京大学経済学部経済学科1990年卒業。東洋証券を経て、91年タニタ入社。北日本・東京・名古屋・大阪・福岡の営業所の売上数字や営業情報を集約し、商品開発に生かす、「売上目標を達成したときの喜びがやりがいになります」と、新商品の営業活動に励む。

社内で実践されている「タニタ健康プログラム」。活動量計で計測された歩数やカロリー消費量がスマートフォンなどで確認できる。



せんべい、味噌汁、お茶など、タニタが食品メーカーとコラボした健康的な「食事」を提案する商品。

一に食事、二に運動、三に休養、そして「はかる」こと。



卒業生に聞きました。
健康なアタマとカラダ
に必要なモノって？

楽しい学生生活も、健康あってこそ。
健康づくりの基本は「はかって、見える化」。
はかることで、健康への意識づけになるという、先輩の小泉さんに健康の大切さを伺いました！

Q&A

ソボクなギモン集。

もの足りなくて食べ過ぎるときは？

食べる順番を工夫し、副菜などの野菜、主菜の肉や魚、主食のご飯の順に食べるようにすること。GI値が低い野菜などから食べると血糖値の上昇がゆるやかになり、ゆっくり吸収されて腹持ちがよくなるため、食べ過ぎ防止に。

白米が好き過ぎて止まりません。

炭水化物を過剰摂取し、運動不足でエネルギーが消費されずにいると、脂肪となって肥満の原因に。そこで、みじん切りにしたしらたきを炒って、白米と1対1の割合で炊いたご飯がオススメ。カロリーが3分の1ダウン。

外食やお弁当が続いてしまいます。

外食・中食では、脂質を摂り過ぎてしまうことも。毎食調理法の異なるものを選んで、揚げ物が続かないよう工夫を。また、脂質の多い食材を知り、牛乳を低脂肪にしたり、ワッパンをハムに替えるなども有効。

筋トレは毎日やるべき？

筋肉に負荷をかけるトレーニングの後、適切な栄養と休養を与えなければ、筋肉繊維が以前よりも強化されて筋肉が大きくなる。よって、間を空けて週に2、3回行うとよい。

運動の前後に食べたいものは？

運動1〜2時間前にエネルギーに使われる糖質を摂取。運動後は、筋肉の合成に使われるたんぱく質と、疲労回復に使われる糖質を同時に摂取。フルーツヨーグルト、鮭おにぎりなどが◎。

GI値って何ですか？

食品が体内で糖に変わり、血糖値が上昇するスピードを測定した値。急激に上昇するほどこれを下げるインシュリンが分泌される。インシュリンは脂肪の合成を促進する作用もあり、多く分泌されると肥満の原因になってしまう。

糖質制限ダイエット、したいです。

糖質は生命維持や生活に必要なエネルギー源。糖質制限は、体重が急激に減り、即効性があるが、同時に筋肉量が減ってしまい、元の食生活に戻すとリバウンドしやすくなる。極端な糖質制限はしないこと！

身近で手軽な健康食品は？

味噌、納豆、ヨーグルトなど、日本をはじめ世界に伝わる伝統的発酵食品がオススメ。発酵食品は、微生物が人間にとって有益な作用を食品に及ぼし、つくられたもの。このような調味料や食品を積極的に取り入れることで、より健康的な食生活になる。

眠れない夜があるんです……。

眠れないからといって焦らない。どうしても眠れないとき、無理に眠ろうとすると体に力が入り、余計に眠りにくくなる。その場合は思い切って起き、目を使わない単純な作業をすることで体の力が抜けてきて、再び眠ってくるはず。



MISFIT RAY (ミスフィット・レイ) / わずか8g、500円玉と同じ重さの本体をプレスレットのように身に装着して、睡眠の質や時間が測定できる活動量計。記録から快適な睡眠のための対策が立てやすくなる。(1万2800円・税抜〜)



おやすみ、ロジャー 朗読CDブック / 心理学のテクニックに基づいた睡眠のための仕掛けが詰まった世界的ベストセラー絵本を、声優の水樹奈々、中村悠一が朗読。これで眠れない夜も安心! (飛鳥新社刊、1296円・税抜)



こころを強くする「夢ノート」 / トップアスリートが実践する、メンタルを強化するためのメソッド。右脳と左脳が活性化し、心身がきたえられるノートで自分自身に火をつけて眠れない夜も安心! (飛鳥新社刊、1400円・税抜)



ゆるっとダイエット カナヘイの体重管理アプリ / カナヘイのうさぎ&ビスケのかわいいイラストが体重の増減に合わせて変化し、痩せたら一緒に喜んでくれるなど応援してくれるので、ゆるっと楽しくダイエットが継続できる。

知っておきたい! カラダに効くアプリ・書籍・ウェアラブル。



適度に動く。

脂肪を減らし、筋肉をつけて心も体も健康状態をキープ。

心身ともに健康であるためには、適度な運動が欠かせません。体重が適正であっても体脂肪が多ければ、体の不調や病気を引き起こしたり、太りやすい体になってしまうことも。運動にはウォーキングやランニングなど、脂肪燃焼効果がある有酸素運動と、筋力トレーニングなどの無酸素運動があり、目的に応じて生活に運動を取り入れます。

運動嫌いでも、生活習慣を改善。

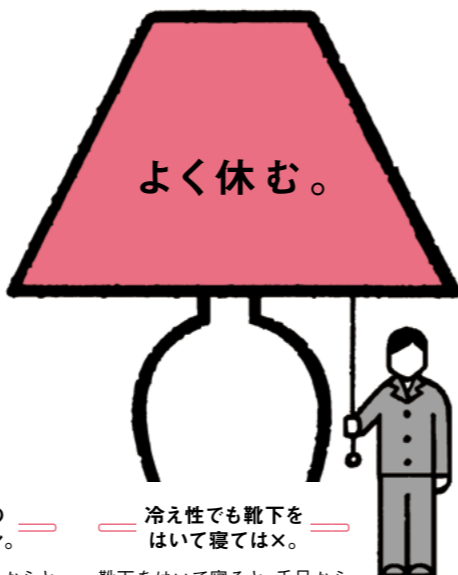
大学生であっても1日1万歩をめざして、一駅歩くなどの工夫を。大股で歩く、歩くスピードを速くする、階段を利用する、電車内では立つなど、ちょっとした行動の変化でも脂肪燃焼につながる。

目標を明確にして、やる気を継続!

健康を維持したいという理由だけでは、運動を習慣化するのは難しい。「このジーンズをはきたい」「来年はビキニを着たい」など具体的な目標を決めよう。自分の体の変化を写真に撮って、やる気につなげて。

質の高い睡眠と適切な時間が、心身を健康に導いてくれる。

大学生に必要な睡眠時間は8時間。とはいえ、個人差があるので、自分に最適な睡眠時間を把握することが大切。ただし、睡眠はその質も大切で、夜型の人は睡眠時間を確保できても、眠りが浅いことがあります。朝起きて太陽の光を浴び、日中しっかりと活動して体を疲労させる。健康的な生活がよい休息にもつながります。



よく休む。

就寝前のメールチェックはNG。

就寝直前までパソコンやスマートフォンを使用してブルーライトを浴びると、エスプレッソ2杯分に相当するとも言われる覚醒効果で、寝つきが悪くなる。寝る1時間前までには使用をやめ、寝室には持ち込まないこと。

夕方や夕食後のうたた寝はガマン。

部活動などで疲れているからと帰宅後や夕食後に短時間でも寝てしまうと、起きてから就寝まで時間が短く、疲れがたまりにくいので、寝つきが悪くなる。就寝前8時間はしっかり起きておくと、スムーズに入眠できる。

冷え性でも靴下をはいて寝ては×。

靴下をはいて寝ると、手足からの放熱が妨げられて体の深部体温が下がらず、眠りにくくなり、さらに明け方には汗がたまって冷えてしまう。冷えて寝られない人には、つま先が開いているレッグウォーマーがオススメ。



カラダを知る。

基本は体重と体脂肪率を毎日測定。変化が小さいうちに修正を。

毎日同じ時間に、体組成計にのることが大切。体脂肪率から脂肪量はもちろん、筋肉量の増減を確認できます(*)。質量の違いから、同じ体重でも筋肉量の多い方が体が引き締まるため、体重だけでなく、体脂肪量、筋肉量を把握することが重要です。体脂肪が増え、筋肉が減ってしまった場合は、食事や運動で早めに適正に戻しましょう。

*骨と内臓の重さはほぼ一定のため、体重から脂肪量を除いた重さを比較することで筋肉量の変化がわかる。

体重	体脂肪率	基礎代謝量	BMI
毎日の体の変化を確認するのに、最も基本となるのが体重。前日と比較して増減があった場合、それまでの行動を見直して、早く適正体重に戻るよう食事や運動で調節しよう。	内臓脂肪と皮下脂肪の双方を含む、体重に占める脂肪の比率。計測機のタイプによって計測値が異なるが、定期的に同じ器械で測定することによって、体の変化を知ることができる。	安静時の生命維持に消費される必要最低限のエネルギー量。基礎代謝のうち30〜40%は筋肉で消費されるため、筋肉量を増やすと基礎代謝がアップする。いくつかの計算式がある。	肥満度の判定に用いられる指標。体重(kg)÷身長(m) ² で算出され、男女ともに22.0が標準。統計上、肥満と関連が強い糖尿病・高血圧・高脂血症にかかりにくい数値とされている。

バランスのとれた食事を続けること。それが確実な結果に結びつく。

健康を意識して食事の量を極端に減らしたり、有効成分が突出するスーパーフードなどを摂る必要はありません。一般的に手に入る食材でつくられた、バランスのよい食事を続けることが大切。炭水化物などの主食、肉や魚などの主菜、野菜などの副菜を、1:(1〜2):(2〜3)の割合で摂ることを心がけましょう。

[バランスのとれた食事]



① 炭水化物

生命活動を行うための主なエネルギー源となる糖質と、整腸作用などがある食物繊維から成る栄養素。糖質はご飯、パン、麺などに、また食物繊維は野菜、きのこ、海藻などに含まれる。

② 脂質

エネルギー源、身体構成成分としての働きがあり、油、肉、魚などに多く含まれる。脂質に必ず含まれる脂肪酸には、飽和脂肪酸と、動物の成長に作用する不飽和脂肪酸がある。

③ たんぱく質

人や動物の身体を構成する主要な物質。約20種類のアミノ酸がさまざまな組み合わせと配列でペプチド結合してできている。肉類、魚介類、牛乳・乳製品、大豆製品などに多く含まれている。

④ ミネラル / 無機質 / ビタミン

無機質(ミネラル)は、カルシウムをはじめとする体の機能調節に必要な栄養素のこと。ビタミンは、体の発育や活動を正常化する機能を持つ栄養素。種類により働きが異なってくる。



正しく食べる。

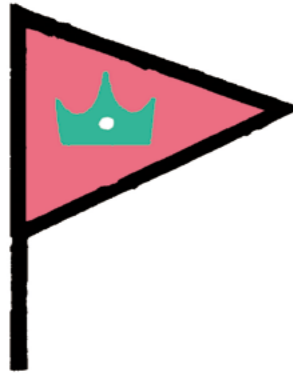
もっと〇〇〇な自分をめざして!

未来につながる食事・運動・休養

あこがれのあのになりたい! コンプレックスを解消したい!
その願いを叶えるための食事・運動・休養にまつわる
コツをご紹介します。今日から早速実践してコツコツと続ければ、
そう遠くない将来、夢が現実になるかも!?

リーダー・経営者になりたい!

ホテル業界で成功を取めた、とある経営者は、ハードな経営を日々こなしていくため、会わない人・行かない場所・やらない仕事を明確にすること、睡眠をきちんととること、スーツは着ないことを決めたそう。睡眠時間を確保するだけでも、本当に必要なものは何かを見極める判断力、タイムマネジメント力など経営者に必要な力が身についてくる。



アイデアマンになりたい!

難題のパズルの正解率が、睡眠をとった人とはとらなかった人より3倍高かったという実験結果からも、睡眠は大切。不必要な記憶が削除され、短期記憶が脳皮質に長期記憶として保存されるレム睡眠は睡眠の後半に増えてくるので、適切な睡眠時間をきちんと確保すること。情報が整理され、必要なときに必要な情報がパッと取り出せるようになる。

ポジティブになりたい!



1日4時間半の睡眠が5日間続くと、うつ症状に近い機能低下を招くという実験結果が示しているように、睡眠不足は自己肯定感が低くなり、不安感を強くする。ただし睡眠時間は個人差があるため、午前10時から12時までの、本来覚醒度が高い時間帯に眠気やだるさを感じて生き生きと活動できていない場合は、睡眠時間を見直すこと。



筋力トレーニングがマスト! トレーニング直前にエネルギーを摂る場合は、スポーツドリンクなどすぐにエネルギーに変わるものを。運動後は例えばプロテインのオレンジジュース割りなど、糖質+たんぱく質+クエン酸で疲労回復と筋の合成を行う。適切なトレーニングを行えば筋肉が以前よりも高いレベルまで回復し、筋力向上につながる。

マッチョになりたい!

背を伸ばしたい!

身長を伸ばすホルモンとしても知られる、成長ホルモンが分泌されるよう睡眠をとること。上質な睡眠がとれている場合、入眠後3時間にまとめて分泌されるので、眠りに就く時間は関係ないが、総合的に考えて夜の12時までに就寝するのが望ましい。体内での代謝が促進されるまでにある程度の時間が必要なため、適切な睡眠時間も必要だ。



夢を叶えたい!

“胃の門限は21時まで”と決めて内臓を休ませ、筋肉の疲労を回復させることで、翌朝すっきりと起床できる。空腹状態でしっかり朝食を摂って朝から活動的に動き、夜は適度な疲労状態で自然と眠くなる。そんなライフスタイルが、夢に向かって努力できる安定したメンタルと、それを持続していける健康的な体を育てていく。



美肌になりたい!

皮膚の粘膜組織を正常に保つビタミンA、たんぱく質のコラーゲン合成に必須のビタミンC、体内の脂質酸化防止・老化防止作用があるビタミンE。これらビタミンACEの摂取がオススメ。また、運動で血行が促進されると肌の血色がよくなり、汗による肌の保湿や、汗に含まれる抗菌ペプチドによる肌の殺菌・抗菌作用も期待できる。



ココロもカラダも温まるスクランブルエッグ
「健康応援朝ごはん」のおかずのひとつ、スクランブルエッグ。その場でつくるので、できたてホクホクのまま食べられ、温まります! 卵は完全栄養食品。たんぱく質が豊富で、脂質も良質です。1日1個、食べるといいですよ。

冬の朝にぴったりなのは?



胃に優しい肉豆腐

年末年始の食べ過ぎには肉豆腐がオススメです。豆腐は消化・吸収が良く、糖質に含まれるオリゴ糖が腸内環境を整えてくれます。豚肉にはビタミンB₆が含まれ、エネルギー代謝を高めるので脂肪になるのも防ぎます。

暴飲暴食した次の日には?



ヘルシー&バランス抜群の豚しゃぶサラダ

豚肉は茹でているので脂質は抑え気味。レタスやパプリカなどの生野菜からビタミン類も多く摂れます。ドレッシングに使われているゴマ油には抗酸化作用もあるので、ダイエットやアンチエイジングを気にする女子にオススメです!

食べ過ぎの毎日には?



アタマすっきり、記憶力も高まる鯖の竜田揚げ

青魚に豊富に含まれるDHAには、記憶力や集中力を高める効果がある不飽和脂肪酸が含まれています。もちろん、鯖にも。ただ、午後からテストという日のランチに食べても間に合わないの、テストの2,3日前に食べましょう!

試験前に食べたいのは?

学食メニューで、体調を万全に!

金子美緒 Mio Kaneko

板橋キャンパス管理栄養士。普段は帝京わかき保育園の献立の考案や調理全般を担当。学生食堂ゴデレッチョでは調理補助を担当。「帝京大生さんは「いただきます!」と言ってくれるのでうれしいです」と笑顔。



忙しい毎日、食生活がついおろそかになりがちです。そんなとき、頼もしい味方になってくれるのが学生食堂。体調を整える栄養豊富なメニューを、おいしく選ぶほう!

健康な体づくりを学食がサポート!

気になるアノ人の健康術。
あなたのMY健康ルール
教えてください！

肉体を酷使するプロレスラーから常に頭脳をフル回転させている小説家までさまざまなジャンルの第一線で活躍する人々に自分なりの健康術を教えてくださいました。読めばヘルシーライフのヒントが見つかるかも？

Sleep

ベストな睡眠は何時間？

7

7時間

3食しっかり食べて動くことでリバウンド知らずのボディをキープ

ランニングアドバイザーという仕事柄、日々のランを欠かさず、日常生活の中でも積極的に歩くようにしているという真鍋さん。食事は3食しっかり摂るのがマイルールで、朝は野菜ジュース、夜は玄米を取り入れて健康的な食生活を意識している。「以前、体重の増加を気にしすぎて食事のバランスが偏ってしまったとき、体調を崩しやすくなったり、一時的に痩せてもリバウンドしやすくなったりしてしまっただけです。その教訓から3食しっかり食べて体を動かすようにしたら、お肌の調子やお通じが良くなり、体重の急激な変化も少なくなりました」

Activity

イチ推しアクティビティは？



ランニング・キックボクシング

体幹を鍛えたり代謝アップに効果的なランニングは、もはや日常の習慣。加えて「普段使わない筋肉を意識できそう」との理由からキックボクシングにもトライしてみたいと語る。

Food

エナジーフードは？



玄米

「お米は大好きですが、基本的に夕食はビタミンや食物繊維が豊富で、腹持ちも良い玄米を食べるようにしています」。また、小腹が空いたときは少量のアーモンドを食べることも。

ランニングアドバイザー

真鍋未央



資生堂ランニングクラブで選手として活躍後、ランニングアドバイザーに。女性向けセミナーやイベントを全国で開催するほか、各種メディアで活躍。また、現在はNIKE RUNNING EXPERTとしても活動中。

アーユルヴェーダに基づいた

毎朝の習慣がヘルシーライフの秘訣

インドへのヨガ留学で、伝承医学アーユルヴェーダにも興味を持ったという国本さん。今では毎朝、「舌苔（舌表面の汚れ）取り」、「顔のごま油マッサージ&ごま油うがい」、「白湯飲み」を日課にしている。「アーユルヴェーダに基づいたこれらの実践で、体が丈夫になったように感じます。風邪もほとんど引かず、生理痛もなくなりました」と、その効果を実感しているようだ。食事は基本的に昼と夜の2食で、朝はヨガクラス終了後にグリーンスムージーを飲む。「夜は炭水化物を少なめにすると翌朝の目覚めがいい」と語り、有意義な朝型生活を実践している。

7.5

7.5時間

「21時就寝の娘と一緒に寝て、4時半に起きると一番体調がいいんです。寝具は、伊ファベ社のメディカル枕×伊マニフレックス社の高反発マットレスの組み合わせがベストだそう。」



温泉・森歩き

「島暮らしを楽しみたい」と屋久島に移住した国本さん。島内の森や山を歩いたり、水辺でスタンドアップパドルを楽しむほか、「ほとんど毎日、島の公共温泉に通っています」と語る。



ローチョコレート

スティックにならない程度にマクロビオティックとローフードの食事を実践しており、「集中力を高めたいときは、低温加工されたローカカオで作るローチョコレートを食べる」という。

ヨガ・インストラクター

国本ミキ



2008年インドにヨガ留学し、全米ヨガアライアンスRYT200取得。2013年から屋久島に移住し、ヨガスタジオ&リトリート「Ananda Chillage」を主宰。平日は毎朝ヨガクラスを開講。http://anandachillage.com

栄養バランスの良い食事こそ


パワフルな体づくりの基本！

「なんでかって？ それは鍛えてるからだー！」で締めるマイクアピールが恒例のHARASHIMAさん。トレーニングで体を鍛えるのはもちろん、普段の食生活にも気を配っているという。「朝はまず、白湯を飲むことからスタート。健康に良いと聞いてやってみたら、その良さを実感したので続けています。毎食の食事では、血糖値を急激に上げないために野菜を先に食べつつ、筋肉のもとになるたんぱく質を積極的に摂取。夜は余計な脂肪がつかないよう、糖質控えめを心がけています」。強い体は一日にして成らず。正しい食習慣の継続が不可欠だ。

7

7時間

「特に気にしていないけど、だいたい7時間くらいかな」との回答。横向きの姿勢がよく眠れるそう。トレーニング理論の動画を流し、その音声を聴きながら就寝することが多いとか。



自然の中で散歩

散歩は昔からよくしているそう。「感覚的なものかもしれないけど、自然の中を歩くと大地や木々のエネルギーを感じられて、そのパワーを自分の中に補充できる気がするんです」



天下一品のラーメン

天下一品のラーメンは、鶏ガラベースのこってりしたスープが特徴。「個人的に、あのスープにはすごく栄養があると思っていて、風邪を引きそうときに食べると回復します！」

プロレスラー

HARASHIMA



帝京大学文学部卒業。2001年のデビュー以来、輝かしい戦績を収めてきたDDTプロレスリングのエース。どんなスタイルもこなす順応性と相手の攻撃を受け切る肉体を誇る。12月4日、KO-D無差別級王座に挑む。www.ddtpro.com

自転車に乗って心身を癒しつつ

実験感覚で健康的な食生活を楽しむ

心と体の健康のために、自転車に乗ることを習慣にしているという小林さん。「19世紀末～20世紀初頭、自転車に乗ることが流行っていて、マリ・キュリーとビエール・キュリーも自転車で新婚旅行に出かけたこと知ってから乗りたくなったんです。最初は友人にもらったマウンテンバイクに乗っていたのですが、家の周りが坂だらけなので電動自転車を検討中です」と語る。また、毎朝ケール入りの野菜ジュースを飲むという習慣も。バイタミックスや低温調理器などの先進機器で調理をすると、「体調管理が実験のようになって楽しい」とも教えてくれた。

7


7時間

眠いと頭が朦朧として仕事がかどらないため、徹夜や寝不足は避けるようにしているという。「夜中のネットサーフィンは控え、目覚ましや目覚まし音が鳴る前に起きよう心がけています」



アーチェリー・射撃

今後やってみたいアクティビティは、アーチェリーか射撃。その理由は、「集中力が高まりそうな気がするから」。小林さんの創作にも通じるところがあるのかもしれない。



お寿司

お寿司が大好きという小林さん。「めでたい感じもするので、本が出版されたときに食べに行くことが多いですね」と語る。また、海外旅行へ行く前後には必ず立ち食い寿司へ寄るそう。

作家・マンガ家

小林エリカ



2014年小説「マダム・キュリーと朝食を」で第27回三島由紀夫賞候補、第151回芥川賞候補に。著書に「光の子ども1,2」、「忘れられない」など。現在「光の子ども」をリトルモアwebにて連載中。erikakobayashi.com

初等教育研究会どんぐり
Elementary Education Seminar

部員数は約80名。主な活動は、施設でのボランティア活動と、そのためのレクリエーション企画が週3、4回、さらに6月の研修キャンプや夏季合宿などでメンバー同士の親睦を深めている。

GOOD FELLOWS.

やっぱり仲間が、一番です。

photograph TAKESHI ABE text KENTARO MATSUI



初等教育研究会どんぐり

●八王子キャンパス

初等教育学科に限らず、他学部他学科からも“子ども好き”が集合！先輩から後輩へ、子どもたちや施設利用者とのよりよい接し方を教え合いながら楽しい時間を生み出している。

キャンパス近隣の児童館や幼稚園、学童保育所、特別支援施設などへ赴き、ボランティア活動を行っている「初等教育研究会どんぐり」。施設ごとにメンバーが責任者となり、ボランティアの機会があれば参加者を募る。手を挙げたメンバーが施設へ赴き、レクリエーションや芝居を演じて子どもたちや利用者を和ませるなど、楽しい時間を生み出している。

教育学部初等教育学科3年で部長の岸田農雄^{あきの みのお}さんはボランティアを行う心構えを「関係づくりが大切」と話す。「子どもや利用者さんに名前を覚えてもらうこと」「岸田さんだ」と迎えてもらえることと友だちになれた

気がして自信になります」。さらに、施設職員との関係も重要だ。「ボランティアの現場で、OB・OGが裏方の仕事をサポートしてくださるのですが、人数が足りないときは僕も裏方に。普段は、担当する子どもと遊ぶことで精一杯なのですが、裏方に回ること現場の状況を全体的に見渡せまじし、職員さんとの信頼関係も深まります」

ただ、ときに失敗することもある。野外キャンプでは特に子どももの動きに注意を払う必要があるが、班のリーダーが1カ所に集まってしまう。子どもたちから目を離す瞬間があった。活動後には反省会を開き、今後の活動にフィードバックしています。OB・OGから受け継いでいるノートにも注意点が書かれているので、読み込んだり。僕も書き込み、次の責任者に渡したいと思っています」

教育学部初等教育学科3年の松下亮介^{らっけい}さんは、「1、2年生が楽しくボランティアをできる環境をつくるのが僕の仕事」と話す。子どもとの接し方について先輩から相談を受けることも多いのだが、「すぐに答えを示さずに、自分で考え、答えを見つめるように導いています。時間が経つてもそのほうが身につきますから」。松下さん自身も1年生のとき、先輩の助言をヒントに、自分で考えながら子どもとの接し方を体得していった経験があるからだ。

活動は週に3、4回。子どもたちの成長をサポートし、利用者に心温まるひとときを提供しながら、先輩と後輩の理想的な関係を築いている。



お話ししてくれたのは

桂 歌春さん Katsura Utaharu

1949年宮崎県生まれ。西南学院大学在学中、落語家を志して上京。故・2代目桂枝太郎に入門。72年前座に、76年二ツ目に。桂歌丸門下に移籍し、85年桂歌春となって真打昇進。86年第29回国立演芸場花形若手演芸会新人賞銀賞。

NEXT WORKSHOP

第27回開催予告

ラグビーを観戦しよう!

2019年に日本でW杯が開催されるラグビー。そんなビッグイベントに向けて初心者にもわかる楽しみ方を教えます。7連覇中の王者・帝京大学ラグビー部の試合を間近に観戦。祝勝会にも参加できるかも。

開催日 2017年1月9日(第53回全国大学ラグビーフットボール選手権大会 決勝)を予定

開催場所 秩父宮ラグビー場

応募の仕方

応募はアドレス宛にメールにてお申込みください workshop.flair@gmail.com本文に ①名前 ②学部学科・学年 ③電話番号 を記入し、送信してください。折り返し、応募受付確認メールをお送りします。

※ 応募者多数の場合は抽選となりますのでご了承ください。 ※ ドメイン指定受信・拒否等の設定を行っている場合は、workshop.flair@gmail.comからの電子メールを受信可能な状態に設定してください。

落語家さんに聞きました。落語家って大変!?! 浅草演芸ホールのガイドツアー終了後、桂歌春師匠を囲んで落語トーク。落語や寄席について教えてもらいました!

落語家さんに聞きました。落語家って大変!?!



落語が好きです。師匠から教わったままではなく、自分なりのくすぐり(ダジャレやギャグ)を入れながら演じています。落語家の世界には、昇進試験はあるのですか? 「落語界には前座、二ツ目、真打の3つの位があります。前座は4年、二ツ目は10年ほど務めます。その後、真打になるのですが、そのときに昇進試験を採用していた時期がありました。ただ、落語は聞く人によって笑いのツボが違いますから審査がバラバラに。そこで、二ツ目を10年務

めたら全員、真打にしよう。真打は、落語家のスタートライン。50歳でも「まだまだ若い」と言われる落語の世界ですから、名人への道のりは遠いのです。初めて生で落語を観ました。もっと落語を楽しみたいです! 「ありがたいございます。そう言っていただけでも嬉しいですね。今後も寄席に足を運び、生の落語をたくさん観てほしいですね。自分の波長に合った落語家に出会えば、独演会に出かけるのもいいでしょう。鑑賞の幅を広げていくうちに、だんだん落語のツボにはまっていきます。ただ、学業をおろそかにしてはいけません。あんまり落語にはまりすぎると、「自分にもできるかな」と勘違いして、私のように苦勞の多い人生を歩むこととなりますから(笑)」



谷津翔太さん 文学部日本文化学科2年

生の落語は高校のとき以来。寄席は曲芸やコントもあり、客席を飽きさせない工夫があると感じました。久しぶりにおなかを抱えて笑い、心が軽くなりました。たくさん聞いて「落語通」になりたいです。



坂東拓哉さん 文学部日本文化学科3年

落語はCDで聞いていました。CDではいきなり本題に入っていましたが、生の落語では「まくら」と言うのでしょうか、世間話的な話題から本題に入っていく、その順の運び方が巧みでおもしろかったです。



鄭 鈺暁さん 文学部日本文化学科3年

中国にも「相声」という落語に似た話芸があります。日本語がわからない部分もありましたが、表情や動作でおもしろさが伝えて笑い、心が軽くなりました。落語を通して日本文化を理解できそうな気がします。



桑野大地さん 文学部日本文化学科2年

歌春師匠の落語、とてもおもしろかったです。展開が予想できなくて、物語がおもしろいほうにどんどん転がっていきました。そんな落語の魅力を知れて良かったです。今度は家族と一緒に観にきたいと思っています。



落語はじめてのようでしたか?



生で落語を体感!

昼の部の主任として高座に上がった桂歌春師匠。演目は「強情灸」。江戸っ子の強情さや負け惜みの強さをおもしろおかしく描いた古典落語だ。現代的なくすぐりを挟みながら、学生たちや立ち見客まで出た満員の客席を大いに沸かせた。

楽屋には根多帳が

楽屋に置かれた根多(ネタ)帳には、その日、落語家は何の噺をしたか演目が書かれている。後から楽屋に入った落語家は、根多帳を見て噺の内容がかわらないように自分の演目を考える。ウナギの噺がすでにあったら、後の落語家はウナギが出てくる噺はしない。



ひとつも同じネタはない!



特別に根多帳を拝見

特別に高座に上がる!

寄席の高座に立つなんて、落語家にならないとできないこと。貴重な体験に緊張気味の学生たち。落語が終わると前座が座布団を裏返す「高座返し」や、「めくり」の演者名は客席が満員になるよう験(ケン)を担いで太く書くことなど、落語の習わしを教えてもらった。



高座に上がるなんて!

寄席に着いたら、まず、高座に上がる落語家をチェック。お目当ての落語家がいいたら迷わずチケットを購入。売店で弁当とお茶を買って、好きな席に着き、出番を待つ。出囃子が鳴り出し、落語家が登場すれば、あとは思う存分、笑うだけ!

寄席初心者の学生たちに、田代さんが寄席や落語の習わしを教えてくださいました。「落語家は分厚い座布団に座って喋りますが、座布団の一邊の縁には縫い目がありません。そちらを客席に向けて敷きます。お客さんとの縁が切れないようにという験を担いでいるのです。」「落語家は右や左を向いて喋り、登場人物を演じ分けますが、右を向くときは目上の人、左を向くときは目下の人が喋っています。それを「上下(あがり)を切る」と言います。」「噺が終わると、演者名が書かれた「めくり」が前座さんによってめくられ、次の落語家が登場します。ただ、客席がザワついていたり、出入りが収まっていない間はめくりません。どんなに偉い師匠でも、前座のめくりを待ちます。めくりは大仕事な仕事なのです」

この日は、特別に高座や楽屋も体験。学生たちは日本の芸能文化を支える舞台を興奮気味に見学した。

演芸ホールは落語以外にもいろいろな落語が楽しめる



Editor's Note

食べる、動く、休む。この3つが健康にいいことは、なんとなくわかっている。でも世の中にはいろいろな健康法やダイエット法、メンタルヘルス法が溢れていて、結局一体、何が正解なのかわからない！ そんな健康迷子状態になったら、卒業生の小泉さんが説くように、まずは自分のことを、知る。昨日何食べたかな、とか、今週はあんまりゆっくり眠れてないな、とか、日々のことを今日の心身と照らし合わせる。するとだんだん自分の行動と健康の間の因果関係がわかってきて、自分のベストを判断できるようになる。今回の特集には、そんな、オーソドックスだけどだからこそ大切な、自分を知るためのヒントがたくさんあります。カラダもアタマも一生モノ。これからずっと一緒なのだから、大切にしてくださいね。

Flair

vol.104
December 2016 Winter
THE TEIKYO SELF

制作 Mo-Green
発行 TEIKYO UNIVERSITY

cover photograph
KENJI NAKATA
cover styling
YUKI NAKABAYASHI
cover illustration
JUNJI NAKAMURA

Report

北京大学公共衛生学院と
学術交流協定締結。

帝京大学大学院公衆衛生学研究科は、本学50周年記念国際学術集会初日の9月16日、中国の北京大学公共衛生学院と学術交流協定を締結した。今後同学院は、本学がハーバード大学とともに進めている博士課程の保健医療専門職教育などについて、日本や本学の経験を取り入れる意向がある。また、大気汚染に関する共同研究も始まり、教育と研究の両面で多面的な交流が期待される。

Award

「安心安全ていきょう隊」が
防犯功労団体として表彰。

10月1日に開催された「安全・安心まちづくり県民の集いふくおか」にて、帝京大学福岡医療技術学部が福岡県警察本部長連名表彰が、本学の「安心安全ていきょう隊」に福岡県防犯協会連合会会長・福岡県警察生活安全部長連名表彰がそれぞれ授与された。表彰式には「安心安全ていきょう隊」代表の診療放射線学科3年生・待鳥裕起さんが出席した。

News

準硬式野球部の鶴田選手が
ドラフト会議6位に指名。

10月20日のプロ野球ドラフト会議で、帝京大学準硬式野球部の鶴田圭祐選手（経済学部経済学科4年）が東北楽天ゴールデンイーグルスより6位指名を受けた。鶴田選手は「プロの世界で勝負できる舞台に立てたことをうれしく思い、準硬式野球界出身でも通用することを証明できるよう、より一層精進していきたい」と意気込みを語った。鶴田選手の今後の活躍に期待したい。

Report

帝京大学50周年記念国際学術集会を開催。



9月16日～19日の4日間、帝京大学板橋キャンパスにて本学の50周年を記念する国際学術集会が開催され、盛会のうちに終了した。本学学術集会では「過去をしのぐ未来へー社会を変えるためのヒントがたくさんあります。カラダもアタマも一生モノ。これからずっと一緒なのだから、大切にしてくださいね。」をテーマとし、本学板橋キャンパスの4つの学部と研究科（医・薬・医療技術学部、公衆衛生学研究科）、4つのセンター（アジア国際感染症制御研究所、医療共通教育研究センター、臨床研究センター、女性医師・研究者支援センター）がさまざまな学会・シンポジウム・市民公開講座を併催した。当日は実務専門家や研究者だけでなく、地域住民の方々も来学された。

News

八王子キャンパスに語学学習ラウンジ
「Teikyo Language Commons」がオープン。



帝京大学八王子キャンパスは、9月12日に語学学習ラウンジ「Teikyo Language Commons (TeLaCo: テラコ)」をオープンした。これまでの語学関連の学生サポート機能を1カ所に集約した、八王子キャンパス全体の語学学習支援スペースであり、キャンパスのグローバル化の象徴として、全学部の語学学習全般を多方面からサポートしていく。今後は趣味や教養に関するイベントや、ネイティブ講師と会話を楽しむイベントなどを開催予定。学生に「ここで時間を過ごしたい」と思わせる施設運営をめざす。

理工学部バイオサイエンス学科
古賀 仁一郎 准教授
Jinichiro Koga

1985年東京大学農学部卒業後、明治製菓（株）に入社。2009年、同社食料健康総合研究所機能研究センター長、11年、（株）明治 食機能科学研究所機能性評価研究二部長を経て、12年11月より現職。理学博士。

TEIKYO PEOPLE. NO.01

あの一とに聞きました。

photograph: KAZUHARU IGARASHI text: KENTARO MATSUI

いま、力を入れている研究テーマは？



高カカオチョココレートの
便通効果を学生と研究。

機能性食品の研究に努める、理工学部バイオサイエンス学科の古賀仁一郎先生。「今、力を入れているのは高カカオチョココレート。高カカオチョココレートに含まれているカカオタンパク質の便通改善効果について研究しています」

カカオタンパク質は消化酵素に分解されにくいいため、小腸で吸収されず大腸に届きやすい。大腸は善玉菌が増えることで腸内環境がよくなり、便通がよくなるかと考えている。

「臨床実験では、1日5粒（25グラム）の高カカオチョココレートを摂ることで、長寿の人の腸内に多いフィーカリバクテリアウムという善玉菌が2倍以上増え、排便回数も2倍近くになりました」

注目を集めるこの研究は（株）明治との共同研究で、学生も参加。「自分で行った実験が消費者の健康に役立つことを実感しているはず。就職後は、企業の利益も重要ですが、消費者のためになる商品づくりを目的にして働いてほしいですね」と、日頃から研究をともにする学生たちにエールを送る。



古賀研究室

以前、勤めていた（株）明治から帝京大学に転職したとき、中学生だった子どもたちからプレゼントされた手作りのマグカップ。「帝京でも頑張ろうという気持ちになりました」と笑顔。

学生たちが実験の合同につくってくれた手彫りの研究室プレート。「研究がうまくいかず、辛いときなどに、このプレートを見て勇気もらっています。一生の宝物です」



学生と一緒にソフトボール大会の練習をしたり、カラオケを楽しむことも。「学生との距離が縮まり、実験中も活発な意見が出ます」。机の上には卒業生から贈られた記念アルバムが。

大切にしているモノは？

ここで毎日、つくっています。

