

# Flair

Magazine of Teikyo  
Alternative Life [フレア]

vol.126 MARCH  
2023 SPRING

TAKE FREE

## ／ やっぱり ／ スポーツが好き!



#帝京スポーツサポーターの会  
#再注目のスポーツ #ピラティス体験  
#書店員のおすすめ #レッドプロジェクト

# LOVE SPORTS

CONTENTS

- 01 スポーツを語る
- 02 スポーツを知る
- 03 スポーツをする前に
- 04 スポーツを読む
- 05 スポーツを盛り上げる



## やっぱりスポーツが好き!

めざましい活躍を見せる強化クラブを筆頭に、帝京大学のスポーツはますます盛り上がる予感。そこで今回は「する」だけじゃない、さまざまなスポーツの楽しみ方をご紹介します。

Cover Story No.16  
Takuya Matsushima

photo: Kenji Nakata  
styling: Miyu Yasumi  
hair&make: Misato Awaji  
text: Naomi Haga

## 変身裏話。



今回変身したのは  
経済学部経営学科 4年  
日本体育大学  
浜松日体高等学校(静岡県)出身

松島拓也さん

どんな分野を学んでいますか？  
スポーツ業界について研究しています。陸上競技をしていた経験から、スポンサー契約など経営面に興味を持ち始めました。帝京大学は実践的な学びが多いのが魅力で、特に片上千恵准教授のゼミでサッカー教室運営を手伝ったことが印象に残っています。

卒業後の進路は？  
実家が建築業を営んでおり、ゆくゆくは家業に入る予定ですが、社会経験を積むためにも、卒業後はまず一般企業への就職を考えています。自身が陸上競技をしていた際、地域の方の支えが力になったので、将来は自分が地域に貢献できるような人になりたいです。

大学4年間の思い出は？  
2年次からコロナ禍になり、一般的な大学生活とは異なる4年間だったかもしれません。その中でも、一番注力できたのが、スポーツ局と連携した「帝京スポーツサポーターの会」の活動。大好きなスポーツに携わることができ、いまが一番充実しています。まもなく卒業ですが、卒業後も愛校心を持って、後輩たちを応援していきたいです。



今回の表紙撮影場所  
モーヴァン乗馬クラブ

都心からもアクセスしやすい、東京都町田市相原の乗馬クラブ。東京とは思えない緑豊かなロケーションに、2つのレッスン馬場を完備。初心者向けの体験コースから、本格的なプログラムもあり、馬たちとのふれあいを楽しみながら乗馬を学べる。

みんなに聞きました!  
なんでこんなに『スポーツ』が好き?

「どんなところが好き?」「熱くなる瞬間は?」「どう楽しんでいるの?」  
スポーツをこよなく愛する学生たちが、スポーツ談義に花を咲かせました。

スポーツの魅力は「プレーすること」だけじゃない。

**松島** 好きなスポーツは陸上競技です。高校時代は駅伝をやっていました。チーム一丸となって挑むところが大好きで。

**高橋** 私はリレー競技に惹かれます。個の能力はもちろん、4人の呼吸が合わないとはトンがつかない。

**谷川** うまく連携できたときの喜びは格別でしょうね。

**関根** 私はダンスが好きで、イベントにも出演しますが、仲間と選曲や振り付けを考えながら完成させてい

く過程が一番好きなんです。

**高橋** 団体としての“一体感”にスポーツの魅力があることは確かですね。

**木原** “仲間が増える”ことも大きな魅力だと思います。スポーツには人と人がつながる力があります。私がサッカーを続けてきた理由でもあります。

**松島** プレーすることだけが魅力じゃないですよ。私が一番楽しいのは“試合会場に行って現場の雰囲気や直接感じる”こと。ベンチや観客の様子など、テレビで放映されないシーンを目撃できますから。

**関根** わかります。ダンスも会場に行く熱気がすごいです。五感でしか感じとれない楽しさがあります。

**木原** 観る視点を変えると楽しみ方も広がります。サッカーの国際大会で私が注目するのは、出場選手の国籍や契約スポンサーです。国際情勢やビジネス事情を“読み解く”ことにおもしろさを感じます。

**谷川** 私は大学でスポーツを“運営する”楽しさを覚えました。企画したスポーツイベントで楽しむ人を見るときはうれしくて。

**高橋** メディカルトレーナーをめざしている私にとっては、選手を“支える”ことが楽しいですね。自分が行ったケアが好成績につながるとうれしいです。本人の苦労や苦悩を知っているとなおさら感動。

**松島** いろんな楽しみ方があるのに、気づいていない人は多いと思います。気づいてもらうことも、スポーツが大好きな私たちにとっては楽しみの一つですよ。



LOVE  
SOCCER



木原昇紀さん

大好きなサッカー選手の映像チェックが日課です。過去の名シーンや少年時代の映像を、何度も何度も観返しています。

LOVE  
SUPPORT



関根万葉さん

スポーツというより“応援すること”が好き。よく知らない競技でも、誘われたら会場に足を運んでしまいます。

LOVE  
BASEBALL



松島拓也さん

陸上の他に野球も大好きです。特に阪神タイガースの大ファンで、小学生のころは園工の作品にまでロゴを入れていました。

LOVE  
EVERYTHING



高橋克直さん

暇さえあればテレビや動画でスポーツ観戦しています。特定のジャンルにこだわらず、スポーツなら何でも好きなんです。

LOVE  
SOCCER



谷川悠介さん

サッカーが大好きで、朝昼晩と毎日リフティングをしていたら近所で噂になり、練習のし過ぎだと心配されました。

MY FAVORITE SPORTS  
他にもある!  
私のスポーツの楽しみ方

### メディカル・ハイパフォーマンスチーム



**高橋克直さん**  
医療技術学部  
スポーツ医療学科  
健康スポーツコース 3年  
八王子実践高等学校  
(東京都) 出身

#### トレーナーのつもりで悩みを解決。

あらゆる運動系クラブを対象に、トレーニングの方法や環境を整えることがチームの目標です。スポーツ局に置かれた医科学支援チームと連携して活動を行っています。最初に取り組んだのは、各クラブが抱える「悩み」の調査です。求められている支援をアンケートの回答から分析しながら、具体的な活動に落とし込んでいきました。食事や栄養に関する情報発信や各種セミナーの開催、EAP(緊急時対応計画)の配布やAED(自動体外式除細動器)に関する講習など、行っている支援は多岐にわたります。スポーツ医科学センターの協力を得ており、将来メディカルトレーナーをめざす自分にとってはスキルを磨くための貴重な機会にもなっています。大学日本一をめざす強化クラブが目まぐるしくありますが、他の数ある運動系クラブもサポートし、貢献できることにやりがいを感じています。



各運動部の活動場所ごとに作成している「緊急時対応計画」です。配布するときにチームメンバー数人が帯同して、救命処置のデモなどを行っています。



一番感動した筋トレ本です。脳の活性化に筋トレが役立つ、失恋した時に筋トレをすると人生が好転するなど、興味深い事例と科学的な根拠に衝撃を受けました。

### イベントチーム



**関根万葉さん**  
文学部心理学科 3年  
国分寺高等学校  
(東京都) 出身

#### 参加者の満足度をとことん追求。

スポーツが好きなお学生、さらには地域住民も一緒に参加できるイベントを企画しています。イベントチームには20人を超えるメンバーが所属しており、4つある運営チームの中では最大の組織です。企画するイベントごとに担当者を配置し、帝京大学のスポーツに関する取り組みを統括するスポーツ局と連携しながら運営しています。人との接点が一番多いチームなので、イベント参加者とコミュニケーションを図り、満足度を高めることが会員の獲得につながると考えています。今後も八王子キャンパス内にあるスポーツ医科学センターと連携して開催する体調管理などをテーマとしたセミナーや、入会を促す会員限定のファン感謝祭など、さまざまなイベントを計画しています。まだ手探りの状態なので、参加された方の満足度を分析しながら、イベントの企画や運営に役立てていこうと思います。



ラグビー部の試合会場で、「帝京スポーツサポーターの会」の無料会員案内やSNSの宣伝を行いました。ゼミのOB・OGも駆けつけ、一緒に赤い横断幕を掲げ、試合を応援しました。



ダンスが好きでヒップホップのイベントにも出演しています。このシューズは、軽すぎないバランスの良さが気に入っていて、高校時代から何足も履き続けています。

### パブリシティチーム



**谷川悠介さん**  
経済学部経営学科 3年  
桐蔭学園高等学校  
(神奈川県) 出身

#### スポーツ好きをSNSで動かしたい。

帝京大学におけるスポーツの認知度アップをめざして、関連する情報を広く発信しています。注目度の高い強化クラブの活動状況は、外部のメディアでも取り上げられます。しかし、他の運動系クラブ・同好会・愛好会に関する情報は、いままでは関係者以外には知る機会がありませんでした。そこで始めたのがSNSの活用です。SNSであれば在学生だけではなく、その家族や卒業生、地域住民の方とも接点をつくれます。試合会場に足を運ぶ人を増やしたり、今後はファンの拡大につながるためにも、予定されている試合の日程や会場、対戦相手、出場選手のコメントなども配信していく計画です。こうした情報は、各キャンパスに設置されているデジタルサイネージでも一斉に配信したいと考えています。より早く情報を伝え、継続的に発信していくことで、帝京大学のスポーツを盛り上げていきます。



イベントチームと協働して、レッドプロジェクトで資料配布を行いました。実際にイベントや試合会場に足を運ぶことは、活動する上でとても参考になります。



高校時代に所属していたサッカー同好会のユニフォームです。デザインは私が手掛けました。仲間からも高評価だったので思い入れが強く、いまま大切に保管しています。

### マーケティングチーム



**木原昇紀さん**  
経済学部経営学科 3年  
新城高等学校  
(神奈川県) 出身

#### アパレルの制作も進行中です。

スポーツをビジネスの観点で捉え、活性化するための活動を行うチームです。イベント開催時のスポンサー獲得や、情報発信の基盤づくりを担っています。その一環として現在計画しているのが、大学のブランディングやマーチャンダイジングを手掛ける企業との連携です。ほかにも、これまではクラブごとにユニフォームのデザインが異なりましたが、デザインを統一し会員のみならずにも着ていただくという取り組みを行っています。その第一弾として、普段着としても使えるファッションブルなスポーツウエアの制作を進めています。こうした取り組みによって、クラブのモチベーションアップはもちろん、大学に入って少しスポーツから離れていた人に向けても、大学生ならではの新しいスポーツへの関わり方や楽しみ方を提案していきたいと思っています。



現在進行中のアパレル制作などについて会議をしているところです。部活生にアンケートを取るため、質問項目をどのように設定するのか、議論を重ねています。



高校時代はこのユニフォームを着てサッカーに励み、部長も務めていました。チームを統率する難しさを痛感する一方で、人間関係の築き方を学ぶ貴重な体験ができました。

### 副会長



**松島拓也さん**  
経済学部経営学科 4年  
日本体育大学  
浜松日体高等学校  
(静岡県) 出身

#### 作りたいのは巨大なファンクラブ。

「帝京スポーツサポーターの会」は、役割が異なる4つのチームで運営されています。私は全体を統括する立場にあり、各チームのリーダーと連携をとりながら年間計画の立案や進捗管理などを行っています。いま一番注力しているのは、会員の獲得活動です。帝京大学のスポーツを盛り上げたいと思っているのは、私たち運営スタッフだけではなく、卒業生やスポンサー企業など、運動系クラブを応援したいファンを広く集めるため、さまざまな企画を検討しています。これまでは、クラブ単位で存在するOB会組織などが帝京大学のスポーツの振興を推進してきた印象があります。それらをつなげる懸け橋になり、垣根を越えた巨大なファンクラブを作ることが私の目標です。読者のみなさん、入会のご連絡をお待ちしています！



強化クラブを応援する「レッドプロジェクト」で、赤い横断幕メッセージを記入するイベントを行いました。試合会場や各キャンパスなど、たくさんの方にご協力いただきました。



高校時代は県内の強豪校で駅伝をやっていました。これは当時使っていた練習着です。人間的にも大きく成長した自分の分身でもあり、手に取る力が湧き出します。



スポーツ好きが集まった、私たちが「帝京スポーツサポーターの会」です！

座談会に参加してくれたのは、新たに発足した「帝京スポーツサポーターの会」のメンバーたち。帝京大学のスポーツを盛り上げるため、実現したい目標を語っていただきました。

### INFORMATION

「帝京スポーツサポーターの会」

2022年9月に発足。帝京大学のスポーツを「観る」「支える」という視点から、趣旨に賛同する教職員、学生、卒業生などが会員となり、スポーツ振興に関わる活動を行う。



TEIKYO\_SPORTS2022

TO DO 01  
まず始める

- ☑ まずは「打ちっぱなし」を通じて練習してみる!
- ☑ キャディさんとともにホールを回るのが吉
- ☑ あとは思いっきり楽しむだけ!

「最初から高い道具を使う必要はないと思う。まずは道具をレンタルして打ちっぱなしから楽しんでみるのが得策です」。ゴルフ場では初心者の方こそキャディさんを付けて、ゴルフのルールやマナー、コース攻略などのアドバイスをもらうのがよいかも。

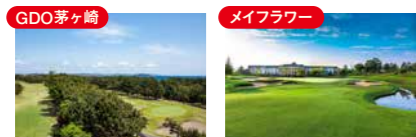
FASHION 02  
ウェアの楽しみ方

ゴルフ場によっては、シャツやジャケットを着用するルール(ドレスコード)があることも。でも、近ごろはそこまで堅いルールがない場所もあるようだ。「ポロシャツのような軽装でも許される場所もたくさん。ゴルフのアパレルブランドも増えてきたので、ファッションも楽しんで!」



SPOT 03  
初心者にも安心なスポット

「初心者の方におすすめなのは、茅ヶ崎の「GDO茅ヶ崎ゴルフリンクス」。本来は18ホールを回るゴルフですが、茅ヶ崎はその半分の9ホール。気軽に楽しめます。また、栃木県矢板市の「メイフラワーゴルフクラブ」も素敵。レトロなプリティッシュムードを存分に味わえますね」



爽やかな海風を感じつつ、楽しむ。「GDO茅ヶ崎ゴルフリンクス」 映画のロケ地として使われたことも。「メイフラワーゴルフクラブ」

「最高のロケーションの中、きれいに整備されたグリーンの上でプレーすることに非日常感があって、贅沢な気持ちになります。また、あらゆる世代の方が一緒に遊べることも魅力です」と話す中村さん。ゴルフについて想像すると、必要な道具がたくさんあり、それに掛かる費用から

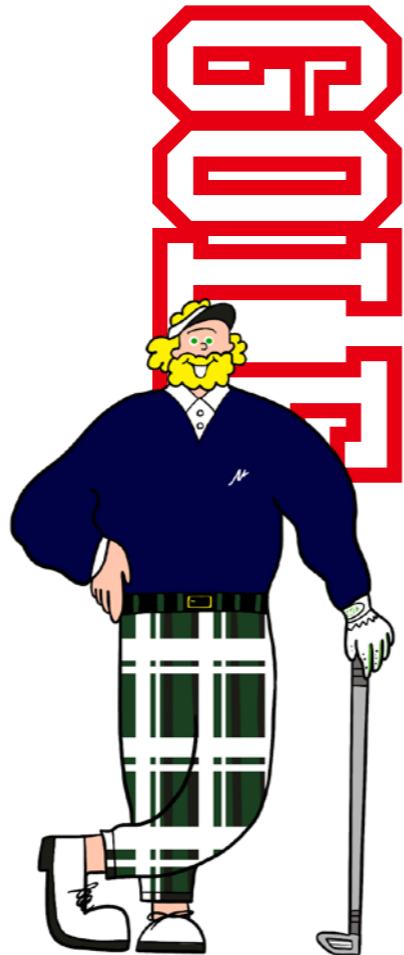
ハードルの高さを感じる人も多いはず。「いまは二次流通のサイトなどを通じて手軽に安い中古の道具を手に入れますし、ハードルは高くありません。また、デザイン性の高い道具が増えてきているのも、コレクター魂をくすぐるというか。ゴルフ場ならではのおしゃれをしたり、いわば「コスプレ的」に楽しめるのもゴルフのおもしろさ。ぜひ自分なりの楽しみ方を見つけてみてください」。

ADVISOR



**中村祐三さん**  
スタイリスト  
ゴルフブランドのカタログやファッション系雑誌など、さまざまなシーンで活躍するスタイリスト。

非日常の大自然に囲まれ、贅沢な時間を過ごす。



TO DO 01  
まず始める

- ☑ とにかく、まずは行動! ゲレンデへ!
- ☑ 魅力はスキー“だけ”じゃない。温泉やグルメも楽しむ
- ☑ 何より大切なのは、全力で遊び切ること!

「初心者だからといって臆することはないです。自転車と同じだと思うのですが、一度やってみれば、なんとかなる。近ごろはレンタルウェアの種類も増えてきているし、手ぶらでスキー場へ行っても大丈夫。まずは「行動」が第一ですね。どんな方でも楽しめるはず!」

FASHION 02  
ウェアの楽しみ方

「スキーアイテム(板やウェアなど)においては、昨今、グラフィックアーティストとのコラボレーションが増えています。また、あえて古着のセーターやレトロなウェアを身にまとうスキーヤーもいたり。とにかく自由に、ファッションで遊ぶのもオススメですね」



SPOT 03  
初心者にも安心なスポット

「温泉や食事を楽しむなら、野沢温泉がオススメ。身体を動かした後なので、その気持ちよさとおいしさは何倍にもなっていて最高ですよ。また、GALA湯沢スキー場など、都内からでもレンタカーや電車で行きやすいスキー場を選んでみるのがベターかも」



国内有数の上質な雪質が楽しめるスポット。「野沢温泉スキー場」 新幹線駅が直結しているのが、最大の魅力。「GALA湯沢スキー場」 写真提供: GALA湯沢スキー場

景色を楽しみ、思い切り雪と遊ぶ。目の前に広がる銀世界。風になびいてきらめく、パウダー状の雪。年々注目が高まっているスポーツ、スキーの魅力語るには、まずその「景色」が大きなファクターになりそうだ。スキー好きが高じてフリーマージン「SKI CLUB」を編集し、スキー愛好家として活動する渡邊さん

は、「こう話す。「スキーを通じて、別世界に行けるんですよ。真っ白の世界に飛び込んで、冬の大自然を全身で感じることもできる。そもそもスキーはスポーツであるけれど、僕は「遊び」だと思っているんですよ。世界有数の素晴らしい雪質の日本で、それを使って遊ばないなんて、もったいないな、って。雪の上では転んだって笑い合っていられるし、そんなスポーツって、なかなかないですよ」。

ADVISOR



**渡邊卓郎さん**  
編集者  
テレビの制作会社などを経て、26歳から編集者の道へ。趣味はスキー、サーフィン、サウナ、料理。



いま、再注目されているスポーツ。

若い人の中でも密かに話題になっているスポーツ「ゴルフ」と「スキー」。知っているようで知らない、それぞれのスポーツの魅力と始め方を解説!

知らないなんてもったいない!



カナダ、ブリティッシュコロンビア州の山中。自然のままの山を滑るバックカントリースキーでハイクアープ。



## 05 クリケット CRICKET

イギリスの羊飼いが、仕事の息抜きのために行ったのが始まりというスポーツ、クリケット。なんでも、発祥国のイギリスでは“紳士のスポーツ”として愛され、“not cricket”という言葉が「公正でない」という意味を表すそう。競技人口も多く、世界では3億人ものプレーヤーがいて、中には年収30億円のビッグスターもいるのだとか。実は日本にも、11の支部と、100以上ものクラブがある。体験会などのイベントも開催されているので、勉強の息抜きに試してみるのもよいかもしれない。



## 04 ボルダリング BOULDERING

子どもから大人まで、思い思いに壁を登っていくスポーツとして、近年人気が高まってきたボルダリング。高さ5メートル以下の壁を、決められたホールド（手や足を引っ掛ける突起物）を駆使しながらどんどん登っていく。体力と集中力をフルに使って壁を登り切った後は、課題を攻略したという確かな達成感を味わえるのが大きな魅力だ。基本的には必要な道具がなく、動きやすい服装でボルダリングジムを訪ればどんな人でもすぐに始められる、というのうれしいポイント。

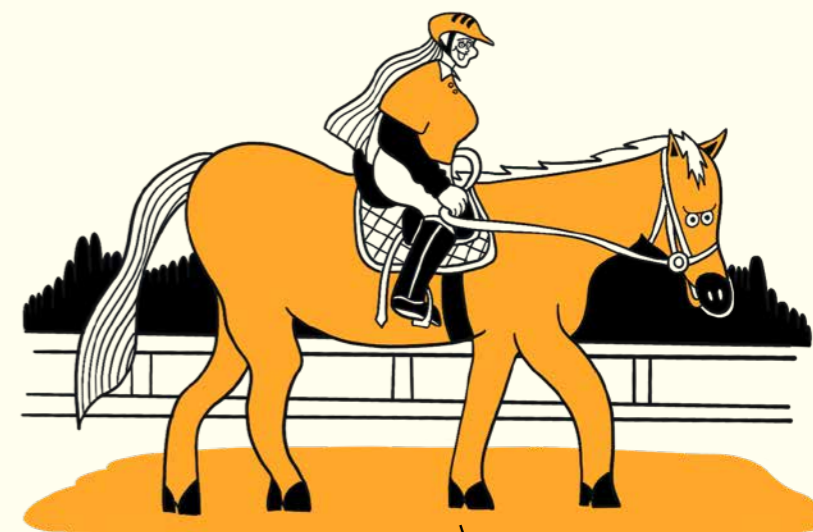


## 06 モルック MÖLKKY

なんだかちょっとぴりかわいらしい響きの名前が印象的なスポーツ、モルック。木製の棒（モルック）を投げ、ポイントの数字が描かれたピン（スキttl）を倒しながら、得点を重ねていくスタイルのスポーツ。ルールはとてもシンプルなので、休日に家族や友だちと公園などでピクニック気分を楽しめるのが魅力。ちなみに1996年に始まった（諸説あり）というモルック。じわじわと知名度が上がってきていて、ここ数年で日本のモルック人口は急激に増加中。日本で世界大会が開催される日も近いかもしれない。

## 01 乗馬 HORSE RIDING

“生き物と行う唯一のスポーツ”として世界中で親しまれている乗馬。そのスタイルは、ブリティッシュ馬術とウエスタン馬術の二つに分かれている。前者はイギリス発祥のスタイルで、燕尾服のようなジャケットを着用する。一方後者のウエスタン馬術は、ジーンズにウエスタンブーツといったカウボーイのような装いが特徴で気分はさながら西部劇、といったムードで楽しめるスポーツだ。都内近郊の乗馬クラブでも体験ができるので、クラシカルな服装を楽しみつつ、馬と心を通わせてみよう。



やりたいスポーツが見つかるかも!?



## マニアックなスポーツの世界。

私たちが知っているよりも、もっともっと、スポーツの世界は奥深い。ここでは、知られざるマニアックなスポーツをご紹介します！



## 02 バブルサッカー BUBBLE SOCCER

北欧ノルウェーのバラエティー番組がきっかけで2009年に誕生したというバブルサッカーは、とびきり自由。身体に大きな風船のような「バンパーボール」を取り付け、お互いに押し合いながらサッカーをする、というもの。こうして言葉にすると少し笑ってしまいそうになるぐらい、ユニークなスポーツだ。調べていくと、そこには『世界的に統一されたルールはなく、それぞれの国で自由に試合が行われている』とある。サッカーの経験がなかったり、運動に自信がない人でも、楽しめそう。



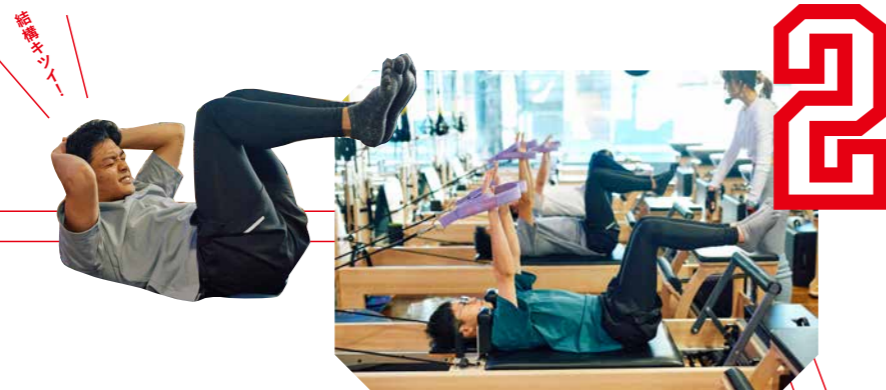
## 03 カヌー CANOE

海、川、湖の息吹を身体で感じる。そんなスポーツがカヌー。競技としては200メートル、500メートル、1000メートルの三種類に、それぞれシングル（一人）、ペア（二人）、フォア（四人）といった設定がある。また、直線コースで着順を競う「スプリント」と激流を下りながらゲートを順に通過してタイムと技術を競う「スラローム」の二種類があったり、カヌーの楽しみ方は多種多様。すぐに競技を始めるのは正直難しいけれど、都内近郊には「カヌーツアー」なるものもある。試してみたいところ。

ABOUT PILATES

スポーツ選手やアイドルにも人気!

プロサッカー選手の長友佑都選手、元プロテニスプレイヤーの伊達公子選手など、一流アスリートに愛好者が多いピラティス。最近ではBLACKPINKやTWICEなどのK-POPアイドルにも人気。しなやかで美しいボディに憧れて、体験に訪れる人が増えているようだ。



基本姿勢を習得

リフォーマーと呼ばれるマシンの上で、ボールを足に挟んで仰向けに。骨盤を正しい位置で安定させるピラティスの基本姿勢ニュートラルポジションを習得。そしてアームストラップをはめて腕をぐるぐる。肩甲骨まわりを整え、巻き肩や猫背を改善する効果がある。



体幹を鍛える

「BOSU」というバランスボールを半分にしたような形のアイテムを使ってトレーニング。不安定な「BOSU」の上でプランクやスクワットすることで体幹強化の効果がアップ。かかとを上げたまま腰を落とす動きを繰り返し、普段使わない内転筋などを強化。



全身にアプローチ

姿勢を直し、ストラップを引っ張ることで大胸筋にアプローチ。そしてうつ伏せになってバーを手で押し戻す動作を繰り返して背中をトレーニング。そして最後は足にストラップをつけて回すことで、股関節の柔軟性を高めて、約1時間におよぶ体験は終了!



姿勢がよくなりそう!



ABOUT PILATES

約100年前、リハビリ目的で開発されたのが「ピラティス」。

ピラティスの考案者は、ドイツ人のジョセフ・ピラティス氏。病弱な体質を改善するためにさまざまなトレーニング方法を習得。そのノウハウを生かして第一次世界大戦の負傷兵のためにベッドを利用したマシンを製作し、リハビリとして教えたエクササイズがピラティスの原型になった。

試してみてください!

スポーツするカラダをつくろう。噂のピラティス。

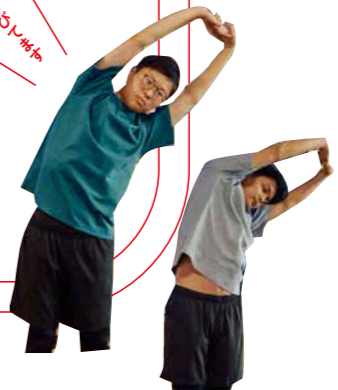
自分の身体を知り、全身を整えることは、スポーツのパフォーマンス向上とケガの予防につながる。学生と職員の3名に話題のピラティスを体験してもらいました。



ストレッチ

ピラティスは呼吸が要となるため、最初に胸式呼吸を練習。胸の下に手を当て、息を吸いながら胸郭を大きく膨らませる。そしてコルセットを締めるような感覚で、息を吐いて小さくすぼめていく。そして背骨を伸ばし、常に正しい姿勢で動くように意識を徹底。

姿勢を安定させよう!



体幹を強化して、正しい姿勢に導く。

参加したのは

- 山崎賢司さん**  
外国語学部外国語学科 英語コース 4年  
東京高等学校 (東京都) 出身
- 井原孝輔さん**  
医療技術学部スポーツ医療学科 健康スポーツコース 3年  
東京高等学校 (東京都) 出身
- 土屋将来さん**  
帝京大学本部広報課 Flair担当1年  
市川高等学校 (千葉県) 出身

教えてくれたのは

**Chihiroさん**  
CLUB PILATES  
インストラクター

3



FINISH!!



野球や筋トレなど身体を動かすことが好きでピラティスに興味がありました。多少自信があったのにキツかった。インナーマッスルに効いたと思います。

普段は草野球をやる程度。見た目は激しくないのに、最後には息が上がっていました。引き締まったし、明日はお腹が筋肉痛になりそうな予感です。

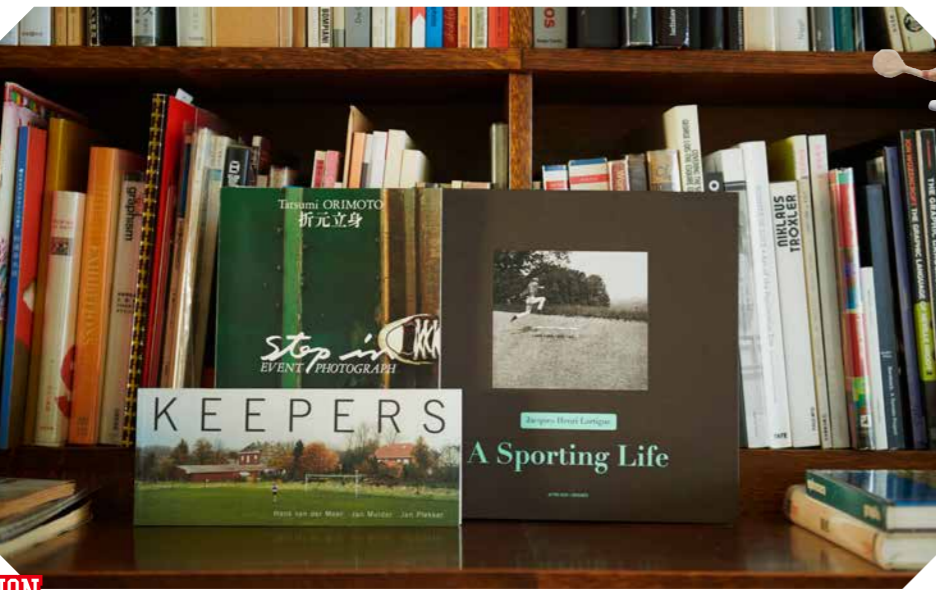
想像の100倍辛かったのですが、自分の姿勢が崩れていることに気づけました。肩まわりもスッキリしてデスクワークで運動不足の社会人にもおすすめです。

INFORMATION



**Club Pilates 仙川**  
東京都調布市仙川町1-49-2パール仙川2F  
03-6555-5379  
<https://www.clubpilates.co.jp>

実際、日常的にジムで筋トレをしている学生からも「普段は使わない筋肉が鍛えられたので、またやってみよう」との声が上がった。「ピラティスを続けるとしなやかな筋肉がついて、スッキリとしたボディになります。体幹が安定するのでスポーツをしている人であればフォームが安定するなど、パフォーマンスの精度が上がるのでおすすめです」



**大和田悠樹さん**  
東塔堂店主

2009年に店舗をオープン。美術、写真、デザイン関連の書籍を、装幀や質感などを加味したうえでセレクトしている。



## スポーツは読んでも楽しい。

読書をきっかけにスポーツに対するモチベーションが上がったり、新たなスポーツに興味を持つこともあるかも。得意ジャンルが異なる3つの書店が、スポーツにまつわる書籍をご紹介します。

読後は運動したくなる？



### INFORMATION



**東塔堂**  
東京都渋谷区鶯谷町5-7  
第2ヴィラ青山1F  
03-3770-7387  
<https://totodo.jp>

**「Step in」**  
折元立身【著】  
辻修平【デザイン】  
オリモト・スタジオ

美術家、折元立身の作品集。世界中を歩き回って、その場にいた証拠として足元の写真を撮るといった記録的写真。“歩く”という行為はスポーツとまではいかなくとも、そのきっかけになりうるということを感じさせてくれる。

**「KEEPERS」** Hans van der Meer【著】  
De Verbeelding

オランダの写真家、ハンス・ファン・デル・メールの作品集。サッカーのキーパーだけがぼつんと写っている姿を淡々と集めた、ユニークな一冊。時間がゆったりと流れているかのような、そんなムードをぼんやりと感じさせてくれる。

**「A Sporting Life」** Jacques Henri Lartigue【著】  
ACTES SUD, HERMES

フランスの写真家、ジャック＝アンリ・ラルティエグの写真集。テニス、水泳、スケートといった競技の写真を通じて、作品のテーマである「スポーツ」を表現した一冊。クラシックな当時のファッションも楽しめる。



**花本武さん**  
今野書店 店員

吉祥寺の書店にて16年勤めたのち、西荻窪駅前の新刊書店「今野書店」の店員に。大のサッカー好き。

### INFORMATION



**今野書店**  
東京都杉並区西荻北3-1-8  
03-3395-4191  
<http://www.konnoshoten.com>

**「スラムダンク」**  
井上雄彦【著】  
集英社

言わずと知れた、名作スポーツ漫画。「スポーツ」の枠組みを超えて、すべての人の“頑張り”を思い立たせてくれるような力がある一冊。読み出すと止まらなくなってしまう、読後には心が熱くなるはず。

**「一瞬の風になれ」**  
佐藤多佳子【著】  
講談社

“走る”という行為にはさまざまなドラマがあると感じさせてくれる作品。他のスポーツに比べて、少々単純に思われてしまいがちな“走る”ことには、実は多彩な物語があるのだと教えてくれる小説。

**「ディエゴを探して」**  
藤坂ガルスア千鶴【編】  
イースト・プレス

偉大なフットボール、ディエゴ・マラドーナのキャラクター性や、彼の真髄に迫る本。弱さや愚かさをさらけ出して生きてきた、マラドーナ氏のルーツや人間としての魅力を等身大に記している。

### INFORMATION



**BOOKS 青いカバ**  
東京都文京区本駒込2-28-24  
03-6883-4507  
<https://www.bluekababooks.net>

**「温室／背信 家族の声」**  
ハロルド・ピンター【著】  
喜志 哲雄【訳】  
早川書房

ノーベル賞作家、ハロルド・ピンターによる、スポーツの存在が印象的に使われている戯曲集。友人間におけるトラブルが描かれた作品で、その中で取り上げられる室内テニス「スカッシュ」が、物語において大事な役割になっている。

**「フェデラーの一瞬」**  
デイヴィッド・フォスター・ウォレス【著】  
阿部重夫【訳】  
河出書房新社

ポストモダン作家、デイヴィッド・フォスター・ウォレスによって著されたテニスエッセイ。試合についての描写に力強さがあり、テニスを知らずとも引き込まれてしまうほどのパワーを持った一冊。

**「美と力」**  
読売新聞社（鈴木敏夫）【編】  
井上靖 村松剛 秋山ちえ子 大江健三郎 菊村到 石原慎太郎【執筆】  
読売新聞社

日本にとって大きな歴史のひとつ、1964年東京オリンピック。「昔はどのような形でそれぞれの競技が行われていたか」を知ることができる、貴重な一冊。競技の写真的ほか、当時の東京の風景も見どころ。



**小国貴司さん**  
BOOKS 青いカバ店主

2017年1月に「青いカバ」をオープン。書店で働いていた経験を生かしつつ、古書のセレクトも行う。







駅伝競走部

熱い想いを選手たちに託して。

2022年12月15日に八王子キャンパスで実施された「帝京大学2022年度クラブ結果報告会・壮行会」。指定強化クラブの学生たちが大会結果や今後の目標を語った後、ラグビー大学選手権に臨むラグビー部と箱根駅伝に挑む駅伝競走部にプロジェクトメンバーから横断幕が渡された。ラグビー部には「他に匹敵するものがないほど、勇ましく強い」という意味の「勇猛無比」。駅伝競走部には「強い意志を持って、どんな苦労や困難にも挫けない」という「不撓不屈」のスローガンとともに応援メッセージを贈った。今回は帝京大学幼稚園の園児もレッドプロジェクトに参加し、手形を入れた横断幕をプレゼント。またチャアリーダーング部には大会前に横断幕を呈呈し、「大きな励みになったと喜ばれた。横断幕を通じて応援する側と応援される側の思いがひとつに。在学生にはスポーツを身近に感じて観戦するきっかけとして、そして大会に挑む選手には大きな力となったはずだ。」



壮行会には帝京大学幼稚園の園児も参加し、「フレ、フレ！帝京！」と応援を披露。かわいらしい姿に選手たちも笑顔に。



プロジェクトメンバーが横断幕を手渡し。「たくさんのメッセージをありがとうございます！」と駅伝競走部北野主将。



みんなの期待に応えます！



ラグビー部



レッドプロジェクトとは

指定強化クラブを応援するためのプロジェクト。ラグビー部や駅伝競走部など帝京大学のスポーツのイメージカラー「赤」を基調とする。



レッドプロジェクトで盛り上がりよう！

応援することもスポーツの醍醐味。

学生が一丸となって、指定強化クラブの応援をする「レッドプロジェクト」。ぜひイベントに参加して、メッセージを届けてみませんか？



多くの学生が熱い想いを横断幕に。キャンパスだけでなく、秩父宮ラグビー場でも寄せ書きを行った。



イベントの様子はSNSでも発信。たくさんの学生が呼びかけに足を止め、人が人を呼ぶことで応援の輪が広がった。

応援のメッセージを赤い横断幕に！

指定強化クラブへの応援のために行われる「レッドプロジェクト」。2022年11〜12月、ラグビー部、駅伝競走部、チャアリーダーング部に贈る横断幕に応援メッセージをつづるイベントが開催された。もともと森吉弘ゼミが主催していたプロジェクトだが、今年度に発足した帝京大学スポーツ局・帝京スポーツサポーターの会と協力することで規模を拡大。八王子・板橋キャンパスに加えて、宇都宮キャンパスでも実施された。「特に初開催の宇都宮キャンパスの方々が喜んでくださり、感謝の気持ちでいっぱいです」と帝京スポーツサポーターの会の関根万葉さん。参加人数は合計2682名と、過去最高人数を達成して盛り上がりを見た。

応援の輪が広がる



vol.11  
森 吉弘ゼミ

# ぼくらのゼミ活動。

より充実した就活と  
納得内定をめざす学生に向けた  
支援を行うゼミとして、  
社会で活躍できる力を育む  
森吉弘ゼミをたずねました。

考える力がつき、  
感謝の気持ちが  
芽生えました。

真剣に遊びながら  
自分と向き合って  
社会を生き抜く力を  
身につけてほしい。



## 社会で主体的に生きていく力を身につける



ベトナムインターンシップの様子。アジアの新興国を  
実際に訪れ、視野を広げている。大学生の日本語クラ  
ブや子どもの日本語教室などと交流。

共通教育センター  
森吉弘 准教授

NHKアナウンサーを経て、2007年より帝京  
大学に兼任。専門分野はキャリア教育やコ  
ミュニケーション。自身の大学在学中にゼミ  
を立ち上げ、国内外で人材育成に取り組む。

鈴木諒河さん/外国語学部外国語学科4年。1  
年次に受けた森准教授の講義に感銘を受け、  
2年次から森ゼミを受講。ゼミ長を務める。  
人材サービス会社に入社。

**鈴木** 私のゼミは、就職活動で納得  
のできる企業に内定を取るための能  
力や人間性を学ぶキャリアゼミです。  
テーマは真剣に遊ぶこと。何事もビ  
ジネス視点を意識し、目的やゴール  
に対し、必要なことを考え言葉にす  
る力は履歴書を書くときに活きます  
例えば、パーベキューをするときに  
も企画書を書いてもらいます。  
**鈴木** 意図を明確にして行動すると、  
結果に結びつきやすいことを実感し  
ました。毎回の講義では司会者を設  
けて前説を行い、簡潔に話す力が鍛  
えられて面接でも役立ちました。

**森** その力は社会でも活きるはず。  
前期は新聞記事を要約して自分の意  
見を伝える講義も行うのですが、社  
会を知るだけでなく、プレゼン力も  
自然と身につきます。そして森ゼミ  
で大切にしているのが「フィードバッ  
ク。失敗や悪いところは存在しない」  
という考えが根底にあるので、うま  
くいかなかった場合でも改善点を見  
つけるチャンスだと伝えています。

**鈴木** ベトナムでゼミナーを開いたり、  
幼稚園で野菜を使ったイベントをし  
たり。習慣や世代のちがう人とも交わ  
り、価値観の幅を広げられました。  
**森** ゼミを通じて社会で生き抜く力  
を身につけてほしいですね。考えを  
自分の言葉としてきちんと伝えられ  
る。そして他者を支え、助けてもら  
えるような人になってください。

**森** いろんな人と交わり、試行錯誤す  
ることが成長につながる。だから森  
ゼミは教室外での活動も多いんです。  
**鈴木** 球技大会。森准教授も一緒に汗を流し、対話で  
距離を縮める。BBQやハイキングなども実施。



球技大会。森准教授も一緒に汗を流し、対話で  
距離を縮める。BBQやハイキングなども実施。

帝京大学スポーツ医科学センター 管理栄養士の

# 迷ったらコレを食べなさい!

アスリートの栄養サポートを行っている管理栄養士が、料理が苦手な人でも簡単にできる  
栄養バランス◎のレシピを紹介。おいしく健康的なカラダづくりをしましょう!

Recipe #06  
かぶの葉と  
じゃこのふりかけ  
調理時間:約10分



材料 (2~3人分)

- かぶの葉...100g  
※大根の葉でも代用可
- ちりめんじゃこ...20g
- いりごま (白)...5g
- ごま油...大さじ1杯
- めんつゆ...大さじ1杯

作り方

- かぶの葉は洗って水けをしっかりとぎり、  
幅5mm程度の小口切りにする
- フライパンにごま油を引き、かぶの葉、  
ちりめんじゃこを入れて炒める
- かぶの葉がしんなりしてきたら、いりご  
ま、めんつゆを入れ、全体がなじんだら  
完成  
※辛いものが好きな人は、いりごまではなく七味唐辛  
子を使ったり、ラー油をプラスするのもおすすめ



ポイント  
「かぶの葉がしんなり  
する」というのは、  
量が半分ほどに減っ  
たころを目安に。

ココがスゴイ!

『ビタミンA』で  
感染症予防を!

大根やかぶなどの緑黄色野菜に多く含  
まれるビタミンAは、鼻や喉の粘膜を強  
化するほか、免疫細胞の機能を高めます。  
感染症予防としておすすめの食材です。

『カルシウム』  
たっぷり  
強い骨作りを!

かぶの葉、ごま、じゃこ、どれもカルシウ  
ムたっぷり。成長期のお子さんやアス  
リート、骨粗鬆症リスクが高い女性や高  
齢者の方など、みなさんに食べていた  
だきたい常備菜です。

実食!

実際につくって食べてみた!



かぶの葉などの青菜は苦手な人も多  
い食材だと思うのですが、甘い味  
付けが食欲をそそり、食堂を利用す  
る選手たちにもおいしく食べてもら  
えそうです。作り方が本当に簡単な  
こともうれしいポイントですね。



ごはんが進みます!

つくってくれた人  
エームサービス  
株式会社  
(スポーツ医科学  
センター-食堂担当)  
根本俊介さん

Teacher



大村香織助教

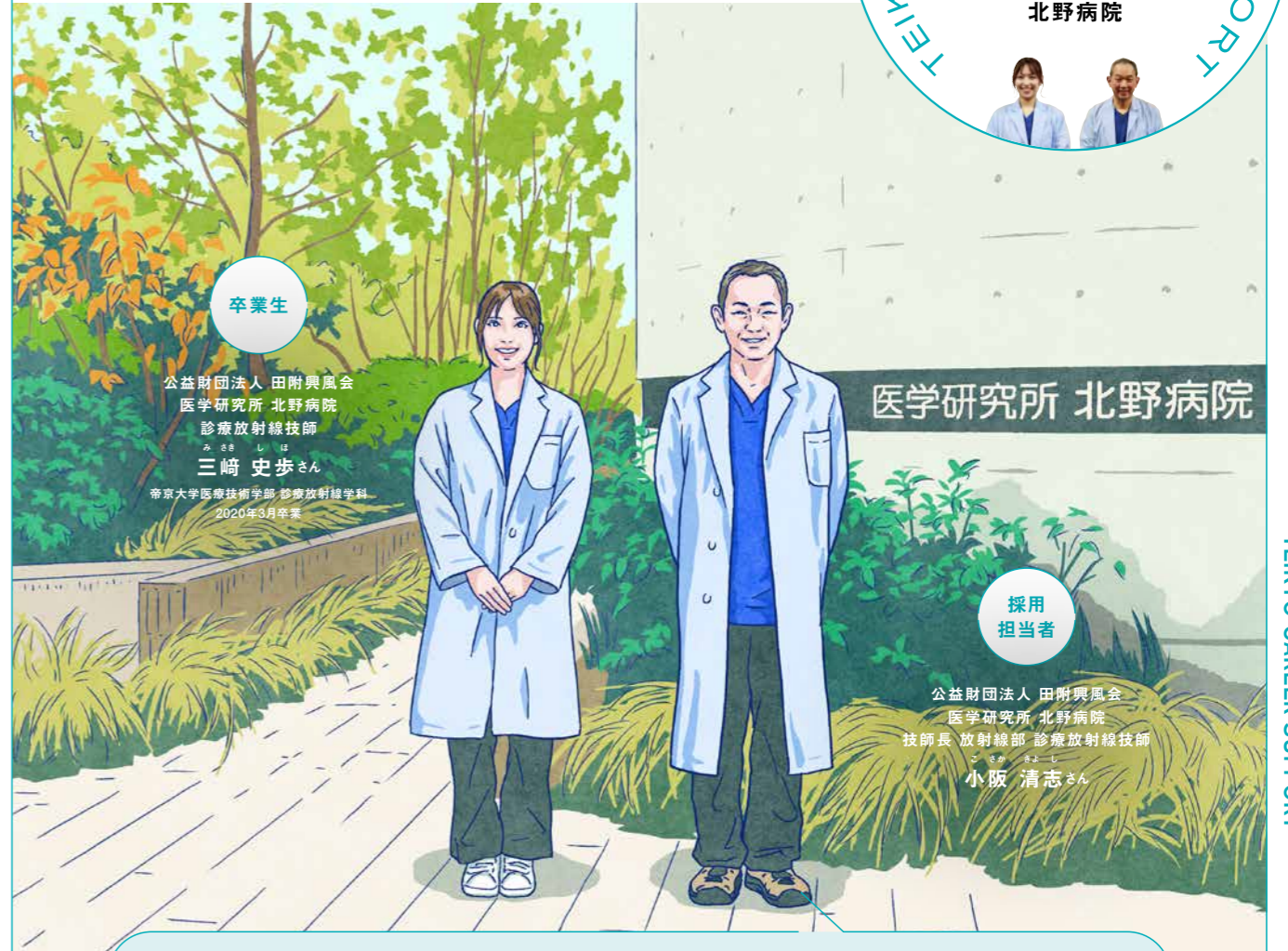
給食会社で10年間トップアスリートの食  
事提供に携わり、現在はアスリートの食事  
管理やスポーツ栄養学の講義を担当。

スポーツ医科学センターって?

2011年にスポーツ医科学に関する研究の  
推進とアスリートのサポート体制強化の  
ために設置。各専門分野のスタッフが連携  
しながらアスリートのサポートを行う。



総合病院でありながら、医学研究所としての機能を持つ「北野病院」。  
 帝京大学医療技術学部診療放射線学科を卒業し、診療放射線技師として活躍する  
 三崎史歩さんに国家試験に対する取り組みや、いまの仕事についてのお話を伺いました。



診療放射線技師として、病気や痛みの原因を撮影しています。

Q1

北野病院の  
いいところって  
どんなところ？

多くの症例に触れることで、日々学びがある。

大阪の中心地という立地から、さまざまな患者さまがいらつしやるので、多くの症例に触れることができ、日々学びがあります。やさしい方が多く、困ったことがあったときにはいつも助けていただいています。また、知識や経験が豊富な方ばかりなので、どうしたらよりよい撮影ができるか相談でき、自身のスキルアップにもつながっています。

自由度が高く、ワークライフバランスが取れる。

働き方に関して、自由度が高いと思います。例えば当院では医学研究所を併設していることが大きな特徴であり、希望すれば研究した内容を学会で発表することができます。また、男性の育児休暇を推進するなどプライベートの時間も大切にしている、ワークライフバランスが取りやすいことも魅力ではないかと思っています。

Q2

診療放射線技師という仕事のやりがいとは？

患者さまの病気や痛みの原因を見つけられる。

診療放射線技師という仕事は、患者さまと直接触れ合う時間はそれほど多くありません。しかし、私たちが撮影した画像が患者さまの今後の治療や診断に影響するため、責任の重い仕事だと思っています。ただ、患者さまの病気や痛みの原因、状態の把握ができるような画像が提供できたときにやりがいを感じられます。

医療に貢献し、技術を突き詰められる。

撮影方法がフィルムからデジタルデータに移行するなど、診療放射線技師の仕事のやり方も技術の進歩とともに徐々に変化していきました。そうした中でも、知識や経験に基づく技術一つで、撮影できる画像は大きく変わり、それが診断や治療の助けになります。医療に貢献できる実感と、技術の追究こそが、一番のやりがいだと思います。



Q3

国家試験にはどのように取り組んだ？

友だちと励まし合い、モチベーションを保った。

勉強時間の確保はとても大切だと思います。限られた時間の中で少しずつ勉強の質を高めていくことを心がけていました。モチベーションを保つことに苦労しましたが、励ましあえる友だちがいたことに本当に助けられました。友だちと食事に行つて他愛もない話をするのが、試験勉強の一番の息抜きになっていました。

医療業界で働くスタートライン。

診療放射線技師として働くために、国家試験を通過することは必須条件です。試験は例年2月にあるのですが、多くの大学生は就職先が決まってる、社会に出るまで自由に過ごせる期間だと思います。そういった期間まで粘り強く勉強に励み、診療放射線技師になりたいという強い意志があることが重要になってきます。簡単ではないですが、ここで頑張ることが人生の糧になるはずです。

Q4

一緒に働きたい人物像とは？

周りをよく見て、気配りができるように。

周りを見る力というのはとても重要だと日々感じています。患者さまをよく観察することも大事になりますし、私たちの仕事は一人ではなくチームで動いているので、いま置かれている状況を把握した上で自分に何ができるのか、困っている人がいないかなど、周りを見て行動できる人が良いのではないかと思います。

その場に適したコミュニケーション能力。

コミュニケーション能力が高い人が向いていると思います。我々の職種は医療の中でもサービス業に近いと思つていて、医師や看護師との連携はもちろん、MRIなどの撮像ではスムーズに撮像ができるよう、患者さまに対して適切にコミュニケーションを取る必要があります。そして、自身の技術を磨くためにも日々の業務の中で興味や疑問を持つことが望ましいですね。



卒業生のインタビュー動画【TEIKYO PEOPLE】を  
 帝京大学公式YouTubeチャンネルにてご覧いただけます。  
 ●アクセスはこちら



大学生といえば交友関係や行動範囲が一気に広がり、さまざまなことに挑戦できる貴重な期間だと思います。ただ、だからこそ、小学校から高校などで取り組んできたスポーツを辞めてしまったり、スポーツそのものから離れてしまう人も少なくないはず。そこで今回はスポーツをもっと身近に、また、新たに発足された「帝京スポーツサポーターの会」が、帝京大学のスポーツをより盛り上げてくれることを楽しみに、スポーツにまつわる特集を組みました。

スポーツは、競技を応援することやレジャー・アクティビティとして満喫すること、リフレッシュのための運動や読書で楽しむことなど、かかわり方は多種多様でとても自由。そして何より、日常生活に少しスポーツを取り入れるだけで、なんだかとても健康的な毎日になりそうな気がしませんか？

今号をきっかけに、自分にぴったりのと思うスポーツへのかかわり方を見つけたり、いままで馴染みがなかったスポーツに少しでも興味を持ってもらえたらうれしいです。

Official Instagram

帝京大学の公式Instagramでは、本学からのお知らせやお役立ち情報をはじめ、多岐にわたって活躍する在学生たちの姿をお届けしています。



@teikyo\_university

Flair

vol.126  
MARCH 2023  
SPRING



制作 Mo-Green  
発行 TEIKYO UNIVERSITY  
cover photo: Kenji Nakata

Award

全国大学ラグビーフットボール選手権大会で2大会連続11度目の優勝を達成しました。

2023年1月8日、国立競技場で行われた第59回全国大学ラグビーフットボール選手権大会の決勝において、本学ラグビー部が早稲田大学と対戦し73対20で勝利。2大会連続11度目の優勝を達成しました。

今シーズンは関東大学ラグビー対抗戦を優勝し、迎えた全国大学選手権の決勝は試合開始直後の前半2分に高本幹也選手(医療技術学部4年・副将)が鋭いステップで先制トライを決め、続く前半22分にも青木恵斗選手(医療技術学部2年)が同点に追いつくトライを決めて試合の流れを帝京大学に引き寄せる得点となりました。その後も帝京大

学の強みであるスクラムやモールなどセットプレーから試合を優勢に進め、合計11トライ73得点で決勝戦では最多得点を獲得。見事11度目の大学日本一を達成し、歴代3位の優勝回数を記録しました。



News

帝京大学へのご支援をお考えの皆さまへ

本学では、教育理念である“自分流”を生かして社会に貢献するために「教育」「研究」「医療」など、さまざまな取り組みを行っております。つきましては、皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



帝京大学みらい創造募金  
「学生支援」「キャンパス環境整備」「研究支援」などの目的別にご支援いただけます。



帝京大学リサイクル募金  
読み終えた本・DVDなどでご支援いただけます。

News

インドネシア・アルヒクマ高校の八王子キャンパス見学会を実施しました。

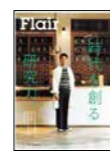
2022年11月25日、インドネシア・ジャワ島のアルヒクマ高校の生徒約50人が、本学八王子キャンパスに来院しました。同校は先進的なプログラムを取り入れ、さまざまな受賞歴・海外の大学への進学実績があり、日本への留学生も数多く輩出しています。当日は、ソラティオキッチンにて日本の大学の学生食堂を体験し、本学留学生より学内施設や学生生活などの紹介がありました。



Backnumber



Flair121  
帝京ブランド。



Flair122  
時代を創る研究力。



Flair123  
未来のためのエンカルトごはん



Flair124  
あの人が頑張れるヒミツ。



Flair125  
ものづくりの夏2022。



バックナンバーは大学HPよりご覧いただけます。



News

埼玉西武ライオンズとスポーツ医科学サポートに関するパートナーシップを締結しました。

2023年1月30日、帝京大学と株式会社西武ライオンズは、スポーツ医科学分野の強化による選手のコンディショニング管理と、選手一人ひとりの能力を最大限に発揮できる環境づくりを目的として、スポーツ医科学サポートに関するパートナーシップを締結しました。今後は本学からスタッフを派遣し、西武ライオンズに「ハイパフォーマンスグループ」を新設。チームに所属する選手の「けがの予防」「けがからの早期回復」「パフォーマンス向上」をめざします。また、帝京

大学と西武ライオンズ、アスリートメッド株式会社が協力し、2024年春にペルーナードム向かいに「ライオンズ整形外科クリニック」を開業。本学が派遣する埼玉西武ライオンズのチームドクターが院長を兼任し、これまで培ったノウハウや高度な医療サービスを地域住民の方にも提供していきます。2023シーズンから埼玉西武ライオンズの監督を務める松井稼頭央氏は「チーム強化、常勝軍団の再建に向けて、今回の帝京大学さまとのパートナーシップ締結は、非常に心強く

感じています。スポーツ医科学分野の強化は、コンディショニングを調整し、高いパフォーマンスを発揮する助けになると考えております。また、クリニック開設によって選手の定期的な検査が身近なものになり、けがの予防や、けがをしたときにリハビリまで一気通貫して手厚いサポートを受けられるのもうれしいです。リーグ優勝、日本一に向けてチーム一丸となり今シーズンを戦ってまいります」と決意を語りました。



