



輝く駿大生

～活躍する駿大女子アスリート編～

Q. 競技を始めたきっかけは？

吉田：中学1年生の時に友達に誘われ、陸上競技部に所属したのをきっかけに陸上を始めました。それ以降、今に至るまで競技を続けています。

宇都宮：高校生まではバレーボールをしていました。ポジションはレフトでアタッカーでした。2017年に地元愛媛でカヌーの国体試合が開催され、それまでカヌーとは無縁でしたが、当時のバレーボール部の監督と県の国体担当者が知り合いだったこともあり、監督からの推薦で私に声が掛かり、いきなり選手として出場することが決まりました。それがきっかけとなりカヌーを始めました。

佐田：私は、父がゴルフをしていたので、幼い頃から父と一緒にゴルフをしていました。中学生の時は個人レッスンに通い、高校生の時は親元を離れて学生寮に入りゴルフをしていました。そして現在はゴルフ部の主将として活動しています。

Q. 今までで最も印象に残っている試合を教えてください



吉田：2018年に行われた、「第18回アジアジュニア陸上競技選手権大会」です。400mHと4×400mRで優勝しました。初めて日本代表選手に選出されたので、とても嬉しかったですし、開催地が地元岐阜だったこともあり、とても感慨深いです。大会では、日本と世界の違いを感じ、勉強になることが多かったです。試合後は、陸上競技部の邑木監督からも「よくやった」とお褒めの言葉をいただきました。

宇都宮：2017年の愛媛国体です。初めて出場した大会だったのでとても印象に残っています。その時は漕いで前に進むことが精一杯でしたが、5位に入賞しました。初めての大会が地元での開催だったことはモチベーションを保つのに良かったです。その後、昨年の秋に開催された、いきいき茨城ゆめ国体では、カヌースラローム カナディアンシングル15ゲート・25ゲートで優勝、二冠しました。結果が出てとても嬉しかったです。

佐田：高校2年生の冬に怪我を負いリハビリを余儀なくされました。辛いリハビリを乗り越え、引退試合で優勝しました。その時に、諦めずにゴルフを続けてきて良かったと心から思いました。大学では、部員が少ない中、駿河台大学の歴史の中で初めてリーグ戦に出場し、準優勝できた試合が忘れられません。その時は、OBやOGの方も自分のことのように喜んでくれました。その後、2019年度関東女子大学春季Dブロック対抗戦では優勝し、Cブロックへの昇格を果たしました。最優秀選手賞も受賞できました。

Q. 試合前のルーティンや普段から意識していることはありますか？

吉田：試合前のアップを始める時にあえてネガティブなことを声に出して言っています。吐き出すことで気持ちの整理をつけています。ポジティブなことを口にすると、力が入りすぎて固くなってしまい、むしろ逆効果なので、あまりポジティブなことは言いません(笑)。

今年の4月には本学に新たな学部としてスポーツ科学部が誕生します。さらにはオリンピック・パラリンピックも今年、日本で開催されます。そこで今号では、オリンピックイヤーを祝して駿大で活躍する3人の女子アスリートにインタビューをしました。



◆佐田 菜摘さん
メディア情報学部2年
東北高校出身(ゴルフ部所属)



◆吉田 佳純さん
現代文化学部3年
岐阜県立岐阜商業高校出身(陸上競技部所属)



◆宇都宮 梨さん
現代文化学部3年
愛媛県立野村高校出身(カヌー部所属)



宇都宮：出場する試合によってコースが異なるので、前日練習の段階から時間設定や指定コースで漕ぎ方のシミュレーションを動作も交えながら行います。今までの経験上、自分の頭の中でイメージが上手くいった時にはいい結果が残せています。自然の川で行う場合はコースがかなり急ですし、人工コースは流れが強いので、バランス感覚や体幹がとても大事です。そこを普段から意識しています。

佐田：緊張はつきものなので、リラックスできるように試合会場では会話を楽しんでいます。普段なかなか会えない人に久しぶりに会えることは大会ならではの喜びです。とても嬉しいですし、会話も盛り上がります。会話をすることで気持ちを盛り上げて、モチベーションを保っています。



Q. 最後に、アスリートとして、また駿大生としての今後の目標を教えてください

吉田：国内の試合で自分よりも上級の選手と戦えるよう、しっかりと土台を作ることです。自分の中のアベレージを上げることが目標です。卒業しても陸上を続けていきたいと思っているので、そのためにもっと力をつけていきたいと思います。

宇都宮：競技の目標としては、5月に代表選考会があるので、U23に入れるよう頑張ります。内心はU23のみならず、シニアの枠にも食い込みたいと思っています。そして卒業後も選手として活動する予定です。

佐田：将来は、ゴルフのインストラクターになるか、メディア情報学部で学んでいることを活かし、メディア関係の仕事に就くかもしれません。今はゼミナールの選択で悩んでいるので、自分と向き合ってじっくりと方向性を考えていこうと思っています。ゴルフ部の主将としては、毎年多くの人が入部する楽しい部になりたいですし、個人としても力をつけて卒業までにBブロックまで昇格することが目標です。



駿河台大学学生 presents フィンランド発祥のスポーツ・モルックで遊ぼう

モルックとは、フィンランドのカレリア地方発祥のスポーツ。子どもから年配の方まで気軽に楽しめるスポーツです。棒(モルック)を投げて、木製のピン(スキットル)を倒し得点を競います。今回は現代文化学部の授業「テーマパーク実践」の一環で、ニュースポーツであるモルックを普及しようと、メツツアを運営する株式会社ムーミン物語と連携して行うこととなりました。本場フィンランドのモルックはシラカバ製ですが、大学がある飯能市は森林文化都市、スギやヒノキを主とした西川材の産地です。せっかくなので、地域と絡めたものを、ということで、通常モルックとともに地元の木材などを使って学生が作ったモルックも登場。個性豊かな「飯能モルック」を体験していただきます。



ロゴマークはフィンランド人デザイナーと一緒に考えました

2019年11月24日(日)に実施したモルック体験会では親子連れを中心に多くの方に体験していただきました。来る1月26日(日)にはモルック大会も実施します。ぜひメツツアビレッジへお越しください!

(現代文化学部教授 平井純子)

学生コメント

現代文化学部2年

松橋十輝 秋田市立秋田商業高校出身

今回の活動を通して、改めてコミュニケーション能力の重要性に気が付くことができました。話し手が暗い雰囲気ではお客さんもなかなか聞けにないと思います。明るい雰囲気や話し方、表情などを考えてコミュニケーションを取ることが大事だということを学びました。この活動でモルックは楽しくもあり、燃えるスポーツだということを少しでも広めることができたと思います。1月26日にはモルック大会があるので、さらにモルックに触れ合ってもらえるように考えて取り組んでいきたいです。



呼び込みをする松橋さん(左)と吉田さん(右)

現代文化学部2年

吉田智史 東京都立足立西高校出身

当日は家族連れのお客さん、子どもから大人までの約100名が体験に来てくださり、皆でモルックを楽しむことができました。また、モルックを少しでも多くの人に知ってもらうためにコミュニケーションをとりながらモルックを知ってもらうことができ、すごく達成感がありました。今回の活動で、1月のモルック大会に向けて、より一層学生皆でモルックを知ってもらうために全力で広めようと思いました!



手作りモルックを楽しむゲスト

オープンキャンパス学生スタッフ4年生が学長より表彰されました

11月23日(土)、ホテル・ヘリテイジ飯能sta.にて「オープンキャンパス学生スタッフ慰労会」が開催されました。

オープンキャンパス学生スタッフは、総勢41名(1年生5名、2年生10名、3年生12名、4年生14名)、年13回開催される受験生のためのオープンキャンパスや高校単位の見学会での施設案内、入学試験の駅誘導など、日々教職員と一体となって励んで来ています。

これらの功績を称え、この日をもって引退する4年生スタッフが学長より表彰を受けました。4年生にはスタッフの活動を通して得た様々な経験を胸に、社会人として羽ばたいていてもらいたいと思います。(入試広報部)

【表彰学生】

| 学部 | 氏名 | 出身高校 |
|--------|--------|------------|
| 法学部 | 篠崎 雄太 | 駿台甲府高校 |
| 法学部 | 浪川 佳己 | 東京都立中野工業高校 |
| 経済経営学部 | 新井 飛世希 | 本庄第一高校 |
| 経済経営学部 | 井出 真理奈 | 長野県上田東高校 |
| 経済経営学部 | 河内 裕介 | 大川学園高校 |
| 経済経営学部 | 関田 北斗 | 埼玉県立日高高校 |
| 経済経営学部 | 富樫 良輔 | 埼玉県立狭山清陵高校 |
| 経済経営学部 | 中島 翔太郎 | 福島県立大沼高校 |
| 経済経営学部 | 清水 麻耶 | 栃木県立宇都宮南高校 |
| 現代文化学部 | 中山 桃花 | 新潟県立小千谷西高校 |
| 現代文化学部 | 保戸塚 亮太 | クラーク記念国際高校 |
| 心理学部 | 板垣 七海 | 新潟県立村上高校 |
| 心理学部 | 内山 陽太 | 東京都立拜島高校 |
| 心理学部 | 藤井 杏美 | 福島県立原町高校 |



今年度リーダー

富樫良輔さんからのコメント

リーダーとして活動し、みんなの力があるからオープンキャンパスが成り立っているんだと実感する1年でした。どんな時にも頼れる同期や後輩、職員の方々の支えがあったおかげで今まで活動することができました。ありがとうございました。



2019年度ハラスメント防止ポスター&標語・川柳コンテスト 入賞作品決定

本学の教職員・学生へ「ハラスメント防止」の啓発を行うことを目的に、ハラスメント防止ポスターと標語・川柳について募集を行い、標語・川柳については一般投票を実施しました。



表彰状授与時の様子

投票結果を参考に、審査委員会にて「ハラスメント防止の啓発として適切か」、「わかりやすさ」などの観点から最終選考を行いました。

12月11日(水)に表彰式を行い、受賞者には大森一宏学長より表彰状と副賞が授与されました。入賞作品は次のとおりです。

■標語・川柳部門

【最優秀賞】

「知らないで 済まされないぞ その行い」
メディア情報学部3年 磯部 統

【優秀賞】

「望まない 煙吸いつつ バスを待つ」
職員 三井 宏恭

■ポスター部門

【特別賞】

メディア情報学部2年 XIE XIN

◆実施期間：2019年10月7日(月)から10月24日(木)まで

◆調査対象：全学部・全学年の演習科目受講者3,808名 ◆回答総数：1,870名(回答率49.1%)

◆回答者基本属性：1,870名の学部別内訳は、法学部466名、経済経営学部391名、メディア情報学部287名、現代文化学部380名、心理学部346名。学年別は、1年生602名、2年生601名、3年生429名、4年生238名。

●学部によって異なるキャンパスライフ

まず、授業以外での週平均学修時間(図1)は5学部全体では、1時間以内が6割弱を占めています。「1～2時間」は19%、「3～5時間」は15%で、6時間以上は1割でした。学部別にみると、学修時間「0分」は現代文化学部が26%と最も多く、次いで経済経営学部が24%でした。一方、3時間以上は法学部が30%で最も多く、メディア情報学部が28%、心理学部が26%でした。

次に、週あたりの部活動・サークル活動の平均活動日数(図2)は5学部全体では、「活動していない」が50%で、近年、増加傾向にあります。「1～2日」は24%です。一方で、「5日」は8%、「6～7日」は12%いますが、近年では「6～7日」が減少し、「5日」が増加しています。体育系公認団体でも、週2日の休みを取る学生が増えているようです。しかし、学部別の差は大きく、現代文化学部では体育系公認団体に所属する学生が多く、「5日+6～7日」が5割を超えています。これとは反対に経済経営学部では、「活動していない」が63%となっています。

●アルバイトの実態と目的

長期休業期間以外の週平均アルバイト時間(図3)は、5学部全体では「8時間以上16時間未満」が28%と最も多いですが、「していない」も28%と同率でした。「16時間以上24時間未満+24時間以上」の長時間は31%です。学部別にみると、16時間以上のアルバイトは経済経営学部で39%と際だって多いことがみとれます。アルバイト時間数は部活動・サークル活動日数ほどではありませんが、学修時間に影響を与えているようです。学修時間「0分」はアルバイト時間数が「8時間未満」の場合には16%ですが、「16時間以上24時間未満」では25%、「24時間以上」では26%に増加します。

アルバイト収入の使途(図4)を尋ねたところ、「趣味・娯楽費(53%)」と「飲食費(49%)」が多くなっています。「学費や学習費」やその他の生活費を稼ぐ必要がある学生が存在することは無視できませんが、多数の学生にとっては自分の生活を豊かにすることがアルバイトの主な目的となっています。

●SNSの利用実態

アクセスの頻度について尋ねたところ、「毎日」が89%です。「1週間に3～5日」は4%で、それ以下は3%、「利用していない」のは2%です。学生にとってSNSは生活に欠かせないものとなっています。日常的に利用しているSNSの種類(図5)は、「LINE(87%)」、「YouTube(67%)」、「Twitter(64%)」、「Instagram(55%)」です。それ以外は少数でした。

●学内施設の利用実態と満足度

学生食堂は頻繁(「ほとんど毎日」+「週に2～3回」)の利用者は46%です。一方、利用しない(「ほとんど利用しない」+「まったく利用しない」)も43%です。食堂を利用しない場合には、「駿大セブンイレブンで購入」が36%で最も多く、「家から弁当を持参」が24%、「ショッピングセンターで購入」は10%です。

各施設への満足度(図6)は、学生食堂は満足(「満足している」+「まあ満足している」)が39%、不満(「不満」+「やや不満」)は18%となっています。ショッピングセンターは満足が59%、不満は7%で、駿大セブンイレブンは満足が62%、不満は9%です。

●喫煙の状況

本学学生の喫煙率は10%でした。しかし、上級学年になるほど喫煙率は高くなり、1年生では3%ですが、4年生では20%となります。また、アルバイト収入月額が多いほど喫煙率は高くなり、「月1万円未満」では3%ですが、「月10万円以上」では26%となります。

改正健康増進法により2019年7月から、学校や病院・行政機関が原則として敷地内禁煙となっています。しかし、全国的に大学における対策は伸び悩みとなっています。本学でもどのような対応が望ましいかを、考える必要があります。

学生生活の改善や学内施設・設備への満足度の向上など、以上の調査結果をふまえて検討していきたいと思えます。

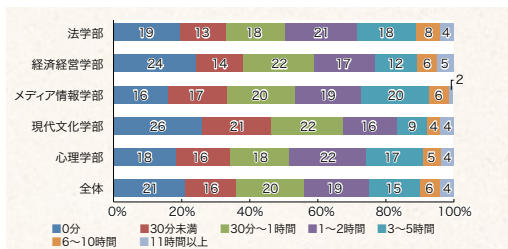


図1 授業以外での週平均学修時間(学部別)

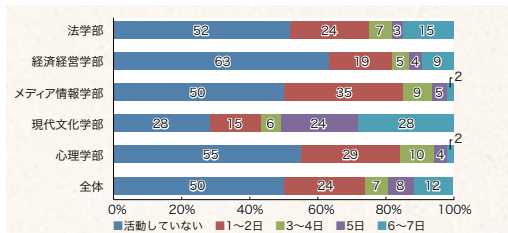


図2 部活動・サークル活動の週平均活動日数(学部別)

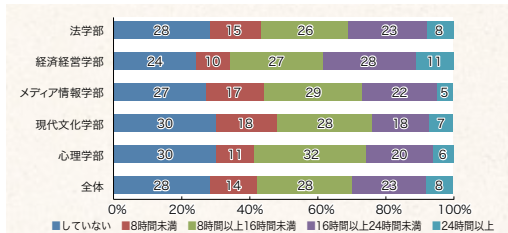


図3 長期休業期間以外の週平均アルバイト時間(学部別)

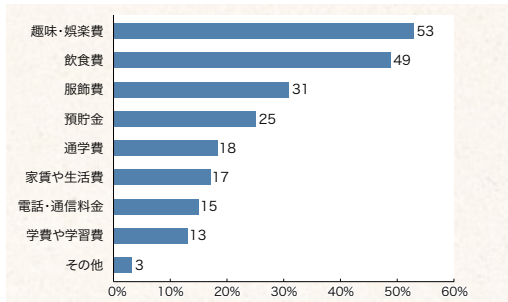


図4 アルバイト収入の使途(複数回答、単位:%)

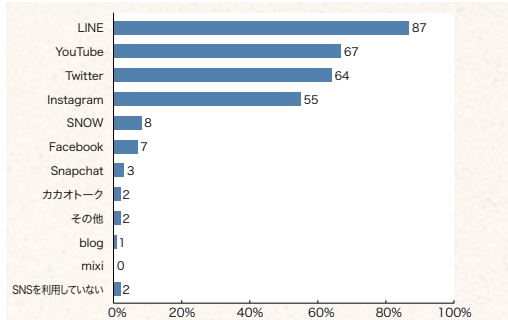


図5 日常的に利用しているSNSの種類

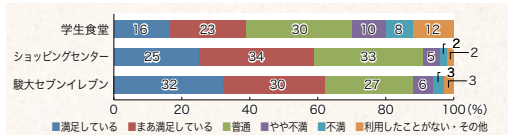


図6 学内施設への満足度

卒業生交流企画「卒業生パネルディスカッション」を開催しました！

11月7日(木)、第二講義棟7405教室にて、就職ガイダンス⑤～卒業生の声を聞く～と題して卒業生3名をお招きし、パネルディスカッションを開催しました。パネリストは、柿塚舞氏(2012年3月法学部卒)、門舛祥悟氏(2014年3月現代文化学部卒)、井上祐希氏(2016年3月経済学部卒)、そして司会進行は就職コンサルタントの福島直樹氏(ソーシャルデザイン研究所)が務めました。前半はパネルディスカッション形式で、入社から現在までの仕事内容はもちろん、就職活動中はどのように考えて行動していたか、仕事で活躍できる人にはどんな特徴があるのかなど、自身の経験を踏まえて在学生たちに熱く語っていただきました。また後半では座談会を行い、就職活動に対して不安に感じていること、大学時代の経験が社会のどんな場面で役立っているのかなど、在学生たちからのざっくばらんな質問に真摯に答えていただきました。在学生たちは卒業生の話やアドバイスを真剣に聞き、進んで質問する姿がとても印象的でした。キャリアセンターでは年間を通じて様々な就職関連イベントを開催しています。卒業生との交流企画以外にも、履歴書・エントリーシート・面接・グループワーク対策講座や学内合同企業説明会など多くの行事を随時開催していますので、学生の皆さんはぜひ積極的に参加してください。



かまづか まい
柿塚 舞 氏

【経歴】

2012年3月法学部卒業後、株式会社シードへ入社。コンタクトレンズの業界大手で働く女性営業。地方転勤も経験。



かどまつ しゅうご
門舛 祥悟 氏

【経歴】

2014年3月現代文化学部卒業後、飯能市役所へ入職。ムーミンパレーパークとの連携窓口のほか、市内の賑わい創出へ向けた企画推進を担当。



いのうえ ゆうき
井上 祐希 氏

【経歴】

2016年3月経済学部卒業後、株式会社インフォゲートへ入社。外国家具メーカー(ハーマンミラー)の修理受付、アフターサービス、納品業務等を担当。

～卒業生から～

【新入社員にとって必要な能力】

わからないことをわからない、と言える勇氣です。社会人経験が長くなるにしたがって、わからないとは言いにくい立場になってきます。新入社員だからこそわからないことを正直に伝えてお詫びし、すぐに調べて真摯に対応することで、相手の信頼を勝ち取っていく姿勢が大切だと思います。(柿塚さん)

【配属後の業務の覚え方】

研修後、介護福祉の部署に配属となりました。今まで触れたことのない介護や保険の分野について、最初は全くわかりませんでした。しかし、わからないから仕事の話に加わらない、窓口や電話に出ないということではなく、どんどん経験していく中でわからないことは知識のある方の対応を見ながら学びました。経験をただでなく、一つ一つの経験を積み上げることを意識して業務を整理しながら覚えていきました。(門舛さん)

【一緒に働きたい人の特徴】

明るくて、はきはきしている人だと思います。先日、学内で行った企業説明会に参加させていただいた際に、説明を聞きに来てくださった学生さんがたくさんいらっしゃいました。その中で弊社に興味を持ち、元気ではきはきしていて、行動が機敏な学生さんを見て一緒に働きたいと思いました。(井上さん)

就職活動アドバイザー始動

11月11日(月)より、就職活動を終えた4年生による「就職活動アドバイザー」の活動がキャリアセンター内で始まりました。1～3年生や大学院生が抱く就職活動に関する疑問や相談に、公務員や民間企業など様々な業界や職種の就職活動経験豊富な7名のアドバイザーが日替わりで個別相談に乗ってくれます。

準備方法、業界・企業の選び方、就職活動中の裏話など気軽に聞いてみましょう！



【資格試験合格体験記】宅地建物取引士資格試験(宅建試験)に合格!

2019年度キャリアカレッジ「宅建士合格講座」では、見事2名が本試験に合格しました。宅地建物取引士は不動産の売買や賃貸の仲介などに不可欠な資格で、合格率が17%(2019年度試験)と難しい試験の1つです。今回は合格者の現代文化学部3年柳村翼さんの合格体験記を紹介します。



合格体験記

現代文化学部3年 柳村 翼
千葉県立安房高校出身

Q1.宅建士に挑戦しようと思ったきっかけを教えてください

自分の強みになる国家資格を取得したかったからです。また、社会人になってからはなかなか勉強時間を取るの難しいと考え、学生ならではの余暇時間を使って資格取得のための勉強をしたいと思いました。

Q2.キャリアカレッジ宅建士合格講座を受講した理由・受講してみたの感想を教えてください

受講した理由は、自分一人の勉強で合格できるか不安に思ったからです。宅建の知識がほとんどない私にもわかりやすい講義と、質問に対しても先生が熱心に答えてくれたことで合格に繋がったと思っています。

Q3.勉強方法(コツ)等や試験合格の勝因は何だと思いますか?

各問題の時間配分を考えながら過去問題集を繰り返し解き、解けなかった問題や理解できないところをキャリアカレッジ宅建士合格講座で納得いくまで質問をしたことが、合格に繋がったと思います。

Q4.苦勞したことや努力したことはありますか?

まず早寝早起きの癖をつけようと思いました。強化指定部に所属しながらアルバイトをしている私は、夜に勉強時間を取ることは難しかったので最初は大変でしたが、早起きをして大学へ向かい、勉強時間を確保していました。

Q5.資格取得を目指す学生にメッセージをお願いします

あまり勉強が得意ではなく、宅建についてほとんど知識がない私でも合格することができました。学生ならではの余暇時間を少し工夫し、努力すれば資格取得も難しいことではないと思います。資格取得は自分にとって強みになり、自信にもなります。皆さんも是非、資格取得を目指してみてください。

メディア センターより

from the Media Center

飯能市立図書館で「初心者向けのタブレット活用講座」を開催しました!

2019年12月7日(土)に飯能市立図書館の会場をお借りし、飯能市立図書館と駿河台大学メディアセンター共催で「初心者向けのタブレット活用講座(情報検索)」を市民向けに開催しました。本講座は、普段メディアセンターの学生スタッフとして働くパソコン相談員が資料作りから当日の講師及びサポートスタッフを務めました。

講座では、初めてタブレット端末を使う方でも取り掛かりやすいようiPadのカメラアプリを使いながら基本操作を練習し、飯能市立図書館のホームページで所蔵資料検索や地元紙である文化新聞を閲覧することができる『文化新聞閲覧システム』の閲覧を体験していただきました。また、昨年度のアンケート結果を反映し、Googleマップで経路検索やストリートビューの活用などにも挑戦しました。



受講者の感想

- ストリートビューが楽しかったので、旅行に行く前に調べたり、帰ってから思い出したりまた試してみたいです。
- 面白いオモチャのようでした。使わずに怖がっていた時より、身近になりましたので、とりあえずいろいろな旅をしてみたいです。
- 思っていたより簡単にできそうかな、という気持ちになりました。ただ、分からなくなった時には、すぐ近くに教えてもらえる人がいたからかな…。
- タブレットは画面が大きいですので、老眼の私に見やすいです。色々使ってみたくまりました。
- 大変勉強になりました。何回も受けて進歩したいです。
- 色々な事を調べるのに便利なので利用します。旅行気分を味わうのもいいですね。



海外で学ぶ駿大生より

現在、本学と協定を結ぶ聊城大学(中国)、延世大学(韓国)、カリフォルニア大学サンディエゴ校(アメリカ)、モナシュ大学(オーストラリア)の4校へ、本学の長期派遣留学生として5人の学生が留学しています。異国の地で過ごす学生から、現地での新鮮な体験談が寄せられましたので紹介します。

Academic English through Service-Learning

2019年度カリフォルニア大学サンディエゴ校派遣留学生 | さとう だいすけ
現代文化学部3年 埼玉県立北本高校出身 | 佐藤 大亮

留学生活も半年を過ぎた10月より、これまでのコミュニケーションのクラスから Academic English through Service-Learning というプログラムへ、参加プログラムを変更しました。このプログラムは通常の英語の授業とは別に、クラスでアウトドア活動をしたりライフスタイルについてクラスメートと一緒に考えたりしていきます。最近では TED Talks の動画を多く観ています。テーマは「お金で幸せを買うことができるのか?」などとても興味深い内容を勉強しています。

さらに、University of California San Diego (UCSD) との繋がりのあるボランティア受け入れをしている場所に行き現地の人と一緒に活動をしています。今、私がしているボランティアは2つあります。1つは Active Care と言い、アルツハイマー病の方が暮らしている施設に行き、その人の行動をサポートします。特に会話をする時間が多くあり、話す内容にお題などはないのでフリートークのような感じです。このボランティアではネイティブの人と実際に会って話すことがほとんどなので、スピーキングを伸ば

す良い機会でもあります。

2つ目は Kitchens For Good と言い、教会や施設にいるホームレスの人への食事作りです。サンディエゴには多くのホームレスがいますが、スーパーの売れ残りなど、寄付してくれた食材を使って、私たちボランティア全員で役割を分担し弁当を作っています。このボランティアの良いところは英語でのコミュニケーションもありますが、レシピをその場で教えてもらうので、私生活で自炊する時にとても役立つところですよ。



授業の様子



一番左が佐藤さん

充実した韓国生活

韓国に到着して、私は最初に大学が主催したソウルツアーに参加しました。韓国の国会や博物館、王宮、水族館などを巡り普段入れないような場所や、実際にどのようなことが行われているのか詳しい話が聞けて、韓国の歴史や文化について学ぶことができたツアーでした。また色々な国の方とも出会えてグローバルな交流もでき、貴重な体験ができました。

10月には中間試験があり、図書館やカフェに行き勉強をして過ごす時間が多かったです。韓国で驚いたことはカフェがとても多く、カフェや図書館で勉強する学生が多いことです。そのため試験期間になると普段よりも席が埋まっていて、私も友人と席を探すのにとても苦労しました。韓国に比べて日本は外で勉強するという光景はあまり見られないため、日本と韓国の文

化の違いを感じました。

そして10月31日には語学堂のクラスの授業でハロウィンが催され、先生をはじめクラスの人達と仮装したり韓国のお菓子交換をしたりして充実した時間を送りました。

クラスの人達とは韓国語を学ぶだけでなく、各国の文化の話や言語交換をして有意義な留学生活を送っています。

2019年度延世大学交換留学生 | しとう はるみ
メディア情報学部3年 | 紫藤 晴美



国会議事堂

世界遺産を満喫 留学生旅行報告

昨年の9月10日(火)～11日(水)に1泊2日で留学生旅行を実施しました。参加人数は総勢54名で、世界文化遺産のある日光市を中心に栃木県に旅行に行ってきました。留学生旅行に参加した学生から感想が届きましたので、以下に掲載します。

留学生旅行に参加した感想

経済経営学部4年 | カラル ベド プルサド
(ネパール出身) | KHARAL BED PRASAD



「うお～～。きれ～～い。」

私は一泊二日の留学生旅行に行ってきた。行き先は日光と日光周りの観光だ。

日光東照宮はとっても綺麗であり日本の文化も学んだ。その前でカメラマンの人に写真を撮ってもらった。

留学生旅行で一番印象に残っているのは、ロープウェイに乗って華厳滝を見ながら上に上がったことだ。いろは坂の頂上から下を見たら、「うお～～。きれ～～い。落ちたらひとたまりもないなあ～～。」

その後ホテルに行ったのですが、皆こんなにいいホテルだと思っていなくて、びっくりした。ホテルはとてもキレイだった。夕食後、自由な時間があり、

それを使って外に出かけてあちこち回った。

学校では全く話さなかったけれど、遊んでいる時に声をかけていっぱい友達ができ。次の日、朝ご飯を食べたあと、世界でも人気があるが、一人旅行でなかなか行けない大谷資料館に行った。中は寒かったけれど、とても広くて綺麗だった。皆と話しながら写真も撮った。日本の文化を学ぶことができて新しい友達もできて、大学生活最後にとっても良い思い出になった。





公認団体、昇格ラッシュ！

[硬式野球部]

11月9日(土)、11月10日(日)の2日間、駿河台大学野球場にて東京新大学野球連盟1部2部入替戦が行われ、2部全勝優勝の駿河台大学 硬式野球部が2季ぶりの1部昇格を果たしました！

11月9日(土)の試合は1部の東京学芸大学を相手に、1回表2点を先制、5回表に溝上憲伸選手(現代文化学部3年・宮崎日本大学高校出身)によるホームランが飛び出し2点を追加。古田青依選手(現代文化学部4年・埼玉県立小川高校出身)による9回無失点完封の活躍で相手打線を抑え、4-0で理想的な勝利を飾りました。



あと一勝で1部復帰。迎えた運命の第2戦、本学は3回裏に先制点を奪

取、その後5回表、東京学芸大学に2点を返され逆転されたものの、その裏、1死満塁での溝上憲伸選手の2塁打によって同点逆転、その後7回裏では樋口正修選手(経済経営学部3年・埼玉県立北本高校出身)による2ランホームランによってさらに2点を追加。その点差のまま逃げ切り、たくさんの観客による温かい応援に包まれながら勝利を掴み取りました。

今季も皆様の熱い応援をありがとうございました。そして、来季からの硬式野球部の活躍にさらなるご声援をお願いいたします。



[サッカー部]

5月から10月にかけて行われた埼玉県大学サッカーリーグ戦2部の結果を受け、参加校7大学、全14試合を8勝2敗4分の最終順位2位で1部昇格を決めました。

このリーグ戦を最後に4年生が引退となります。4年生は1部で試合をすることはできませんが、後輩たちへ更に高い目標を託してバトンを渡しました。今年は1部でも上位を目指してさらなる強敵と戦っていくこと

となります。1年間にわたる長いリーグ戦でしたが、多くの方々に応援していただきました。引き続きご声援をよろしくお願いたします。



練習潜入レポート 第三弾 カヌー一部編

練習潜入レポート第三弾はカヌー部！今年度カヌー部では、現主将の宇都宮菜選手(現代文化学部3年・愛媛県立野村高校出身)がいきいき茨城ゆめ国体c-1(カナディアン)にて15ゲート・25ゲートで二冠を達成するなど素晴らしい結果を残しています。

カヌー部は毎週火・水・金の17:00~19:00に駿河台大学構内にある調整池で練習を行っており、日曜日には川に出て練習することもあります。

日本ではジャパンカップなどの大きな試合も実際の川で行われることが多く、まさに自然と向き合うことが求められる競技です。

取材当日の昨年11月26日(火)は最高気温が10℃を下回り、まるで真冬のような寒さ。そんな中でも、練習に向かう選手たちのまなざしは真剣でした。



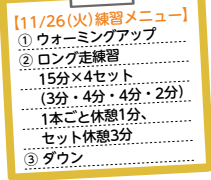
練習には藤野強監督のつながりで、青梅市カヌー協会所属の選手も参加しています。

その日練習に来ていた高校生の瀧口将矢さんは小学校6年生の時から駿大での練習に参加しているとか！

練習の参加メンバーが揃ったら、藤野監督が到着するまでの間に船の安定性のチェックを兼ねたウォーミングアップを各自で済ませます。

そして藤野監督が合流したらメニュースタート。当日は有酸素運動を意識したロング走練習が行われました。

メニューは15分×4セットを少なめの休憩で連続して行うというもの。1セットは3分・4分・4分・2分に区切られています。これは海外でも取り入れられている練習とのことで、藤野監督曰く「マラソンでいうならハーフマラソンを走るくらい」の強度とのことです。



[11/26(火)練習メニュー]
①ウォーミングアップ
②ロング走練習
15分×4セット
(3分・4分・4分・2分)
1本ごと休憩1分
セット休憩3分
③ダウン

メニューが始まる前には、森田涼太選手(法学部4年・埼玉県立越谷東高校出身)が主導して練習のコースを決めます。コースについては監督の指示ではなく選手たちが決めているとのこと。

練習の途中でコースを何度か変更することもあります。これも休憩時間に選手たちが話し合っ決めていきます。

なぜコースを変更するのか、またそれをなぜ自分たちで行っているのかを藤野監督に問うと、



「今回のような練習では、同じコースばかりだと単調になって飽きがちです。そのため、自分たちで考えてコースを変え、練習にバリエーションを持たせているんです」とのこと。

後半のセットになるほど、練習は厳しさを増していきます。ロング走の練習は、まさに自分との闘い。長い距離を常に一定のペースを保つことが求められる中、だんだんと疲労が蓄積されていくにつれ、フォームや体幹が乱れがちになっていきます。

練習中、藤野監督は選手たちに絶えずアドバイスを送り続けます。優しく、そして具体的に。休憩の間にも、近くに停まっている選手に細かなフォームのずれや次に注意すべき点を伝えるなど、選手一人一人に目を向けている様子が非常に印象的でした。

休憩を含めると約1時間30分ほど。その間ほとんど動きっぱなしの選手たちでしたが、ダウンを終えて艇庫に戻って会話をするその姿は実に爽やかでした。



カヌー部の練習では、選手たちがお互いに話し合いをして練習を豊かなものにしていく姿、そして練習中の真剣な眼差しから、選手自らより良い練習を作り上げようとする意識の高さを感じ取ることができました。今後とも、カヌー部に熱いご声援をお願いいたします！

日本とスロベニアでの生活

昭和飛行機工業株式会社

矢澤 亜季 さん

2013年度現代文化学部卒業



輝く先輩 No.24

現在の仕事

私は現在、東京都昭島市にある「昭和飛行機工業株式会社」に所属し、カヌースラローム選手として競技生活を送っています。2015年2月に、今所属している会社へ入社して以来、オリンピックでのメダル獲得を目標に練習をしています。

現在の私の仕事は、基本的に試合で結果を出すことです。そのための練習を優先して行わせてもらっています。会社へ入社するときは、会社主催のカヌー体験イベントなどで講師となり、イベントに参加して下さった方々へカヌー競技を広める活動を行っています。

私は2017年より練習拠点を日本からスロベニアへ移し練習を行っており1年の半分以上はスロベニアを含む、ヨーロッパにて海外生活を送っています。

私の練習のスケジュールは、1日のOFFが日曜日にあり、その他は身体の疲労の度合いにより半日OFFが1回あります。それ以外は、午前約2時間・午後約2時間の水上練習と陸上やウエイト練習があります。

カヌースラロームの魅力や練習拠点について

みなさんは「カヌースラローム」という競技をご存知でしょうか？

2016年のリオデジャネイロ五輪ではカヌースラロームカナディアンシングルで銅メダルを獲得した羽根田卓也選手のおかげもあり、カヌースラロームという競技の知名度が上がったことで、ご存知の方が多いのではないのでしょうか。



2019年10月NHK杯 競技の様子

カヌースラローム競技はカヌースラローム専用で作られた人工コースに、不規則に設置された18～25個のゲートをスタートから順に通過しゴールまでの所要タイムで競う競技です。

ゲートへ接触した場合2秒、ゲートを通り抜けできなかった場合50秒が自分のゴールタイムへ加算され、どれだけミス無く速くゴールできるかを競います。

カヌースラロームの魅力は、自分だけのボートで水上を自由に操作できることと、人工で作られた大きな流れの中を下るのでジェットコースターのような爽快感を味わうことができます。

先ほど、私は練習拠点をスロベニアへ移し海外生活を送っていると述べましたが、なぜ日本からスロベニアへ練習拠点を移したかという、1つ目の理由は、日本代表コーチにスロベニア人のコーチがいること。2つ目は、2019年7月まで日本にはカヌースラローム専用人工コースがなく、常に自然の川で練習しなければならない環境であったため、レベルアップが難しかったからです。スロベニアでは、海外のトップ選手たちも練習を行っています。そのようなトップ選手と混ざって練習することができ、かつ人工コースが整備されているので、拠点を移すことを決断したのは間違っていないかと思っています。

駿河台大学在学中のこと

私は在学中も遠征が多く、あまり授業や行事に参加できていませんでしたが、授業を受けることができる日はとても楽しみに大学へ通っていました。また、授業を受けられない時は、担当の先生のところへ行き事情を話し、レポートで代行をしていただいていたいました。駿河台大学に在籍している先生方は競技優先の私のことを理解してくれる方が多かったため、在籍中はとても助かり、競技に集中することができました。

長期で授業を休むことも多かったため、休み明けに授業に出席した際は内容が全く分からないときもあり、内容を理解するのはとても大変でしたが、単位を取得するために授業中は必死でノートを取っていました。今ではとても良い思い出です。

これからのこと、目標について

私は、2019年10月に今年の東京オリンピック出場が内定しました。オリンピック出場は前回のリオデジャネイロオリンピックに続き、2度目となります。東京オリンピックでは、日本や世界中の応援してくださる方の声援をしっかりと力に変えて戦いたいと思います。また、1人でも多くの方に「カヌー競技」を知ってもらえるように、オリンピックや世界大会で良い成績を残したいと思っています。

現在も日本にいる時は、駿河台大学の調整池や、トレーニングセンターにて練習しています。大学内で見かけたときは、是非、是非！話しかけていただくと嬉しいです。東京オリンピックでは皆様の応援、よろしくお願いたします。

Profile

- 長野県出身。東野高校卒業。
- 2010年 駿河台大学現代文化学部に入学
- 2015年 昭和飛行機工業株式会社入社
- 2016年 リオデジャネイロオリンピック出場
- 2019年 東京オリンピック出場内定

健康相談室

からだとこころの救急箱③
カウンセラーのリラレーコラム

自信をつけるには？

新年を迎え、今年はどんな目標を立てたでしょうか？昨年目標を立てた方は、どの位達成できたでしょうか？

「こんなことにチャレンジしてみたい」、「本当はこんなことをしてみたい」、「でも、自信がない」。そう思う人は大勢いると思います。物事に積極的に取り組めるかどうかは、「自信」が大きく影響しています。自信は先天的に生まれ持ったものではなく、後天的につくり出すことができるものです。自信は、自分でやるうと決めたことが「できた」という体験をした時に生まれます。大切なことは、「できた物事の大小は問わない」ということです。どんな些細なことでも、自分でやる決めたことが「できた」という経験を積み重ねることによって、自信はつくられます。例えば、誰かに電話をする、何かの予約を取るといった些細なことでも、「自分でやる」と決めたことができた」と認識すると、自分の能力に対する評価が高まります。この自己効力感が自信につながるのです。

新年の始めに目標を立てたものの、心のどこかで「でも、自信がない」と思っていたら、実現のしようがありません。そういった場合には、目標に到達するまでの過程を小分けにし、「これだけならできそう」と思えることに、まず取り組んでみて下さい。そして、小分けにして取り組んだ「できた」という体験を積み重ねることによって、最初に立てた目標は「不可能ではないな」と思えるようになってきます。その頃には、容易に実現できると自信をもった皆さんがいることでしょう。

試験が終わったら、春休みに入ります。これだけ長期間の休みをもてるのは、学生に与えられた特権です。この期間に、授業期間にはできないこと、以前からチャレンジしたいと思っていたことには是非取り組んでみて下さい。その成果を聞かせてもらえるのを楽しみにしています。

健康相談室 カウンセラー 吉田 紫

2019年度駿河台大学 奨励賞発表

2019年度に、ゼミナール運営の貢献、資格取得、ボランティア活動、部・サークルの課外活動や地域活動など、様々な分野で活躍した学部生に「奨励賞」が授与されました。受賞者の皆さん、おめでとうございます！

奨励賞の受賞者につきましては、本学ホームページ内にて掲載予定です。以下のQRコードからも1月15日(水)よりアクセスできますので、ぜひご覧ください。

詳細はこちら!

