Flair

Magazine of Teikyo Alternative Life

[フレア]
TAKE FREE

March 2011 / Spring
Vol. 81
THE TEIKYO SELF

CONTENTS

02 This is my style.
こんな風に、暮らしています
12 Good Fellows.
やっぱり仲間が、一番です
14 Surprise Us.
先生が、教えてくれるコト
15 What's Up?
いま、何やってる?
16 Our Recommend!
みんなの、カルチャー
18 Flair Workshop.
ワクワク企画が、満載です
22 Good Health.
やっぱり健康が、一番です
23 Notice Board.
大学からのお知らせです

特集

What is your favorite food?

おいしいごはんを食べよう。

TEIKYO

www.teikyo-u.ac.jp/flair/

発行月：2011 年 3 月（年 4 回発行）
発行：帝京大学本部大学 PR 推進室　〒173-8605 東京都板橋区加賀 2-11-1　TEL 03-3964-4162　FAX 03-3964-9189　E-mail:post@med.teikyo-u.ac.jp
URL：http://www.teikyo-u.ac.jp/flair/　ご意見・ご要望をお待ちしております。郵送または FAX、E-mail にてお寄せください。
© 帝京大学 2011　禁・無断転載

This is my style.

こんな風に、暮らしています。

福岡キャンパスにて

File:23

name:
藤 京哉さん

grade:
2

hobby:
野球

class:
福岡医療技術学部
理学療法学科

野球を続けながら、アスリートを助けたい。

小学校2年生の頃から、ずっと野球を続けてきた藤さん。先日部活を引退した彼は、生活の一部だった野球から離れて「もうちょっとプレイしたかった。卒業後も続けたいですね」と、少し残念そうな表情を見せた。

これから彼は、理学療法士の国家試験に向けて本格的に勉強を始める。将来の夢は、スポーツで怪我をした人のサポートだ。「今まで、負傷したチームメイトたちをたくさん見てきました。それで、アスリートの怪我の回復を手伝う仕事ができたら素敵だなと思ったんです。これからもずっと、スポーツの近くにいられたらうれしいですね」

プレイヤーであり、サポーターでもある。そんな彼の夢が叶う日も、そう遠くはないだろう。

中学生のときに購入した硬式ボール。「主にキャッチボール用です。やっぱりマイボールは手に馴染みますね」

板橋キャンパスにて

File:24

name:
後藤美悠紀さん

grade:
5

hobby:
ダーツ

class:
薬学部薬学科

ダーツは、勉強の合間の気分転換にもなります。

後藤さんの趣味は、友達に勧められて2年前から始めたダーツ。特にモバイルサイトを介して当たった〝マイ・ダーツ〟を持ち歩くようになってからは、投げ方についても本格的に研究するようになったという。

「姿勢や持ち方、手の離し方など、ちょっとしたところを変えるだけで的中率が上がるんです。ボードの真ん中にダーツが入ったときが、一番面白いですね」

国家試験に向けて、本格的な勉強態勢に入ってきた彼女。患者さんが回復していく姿を見たいという理由から、病院勤務の薬剤師をめざしている。週に一度ほどのダーツは、勉強の合間の気分転換になっているようだ。「これからも、マイペースにダーツと付き合っていきます」

後藤さんのマイ・ダーツ。バーに置いてあるお遊び用と違って重量があり、フライト（羽根）も型くずれしない。

誰でもひとつは心の中に持っている“好きなごはん”。そして、疲れたときに飲んだ一杯のスープや遠足で食べたおにぎり、初めて自分で作った卵焼きなど、思い出とともに残る印象的なごはんというのもありますよね。今回は、そんな「おいしいごはん」をあらゆる角度から大特集。思わずお腹がグーッと鳴ってしまいそうな、魅力的なごはんがいっぱいです!

特集

What is your favorite food?

おいしいごはんを食べよう。

ケンタロウさん Kentaro
料理家

東京生まれ。「簡単でおいしくって、洒落っ気があって現実的なもの」を料理のモットーに、各種メディアで活躍中。料理家としての仕事以外に、商品企画開発なども手掛ける。多数出版されているレシピ本も人気。

Q: ケンタロウさん、好きなごはんは何ですか?

A: 幼いころ、家族と一緒に食べた母親のからあげです。

何を食べるかではなく、どう食べるのが大事。

「手がかかっていて高度な料理は、もちろんおいしい。でも、味の感じ方には個人差がありますよね。それより、食べるときの環境や雰囲気も含めて『おいしい』と思えることのほうが多い気がするんです」

料理家という職業柄、自ら作って人に食べてもらうことの多いケンタロウさん。彼自身が「おいしい」と思うごはんのエピソードも、同じくらい枚挙にいとまがない。その中のひとつに、ハンバーグがある。

「よく一緒に旅をする友達がいるのですが、海外でも長期滞在するときはキッチン付きの部屋を借りて料理をするんです。期間中に、一度は僕がハンバーグを作るんですよ」

しかしそのハンバーグ、大きさが尋常ではない。なにしろ一人前で、400〜500gの肉を使うというのだ。なぜ、そんなに大きくなってしまったのか。

「友達が『ケンタロウのハンバーグはでかい』という話を他の友達にしているうちに、彼らの頭の中でハンバーグがどんどん大きくなっているんじゃないかと心配になって(笑)。それを超えなきゃいけない、とエスカレートしていったんです。でもこれ以上大きくしたらおかしなことになると思い、一回リセットしましたけどね。ハンバーグは友達にも喜ばれるし、僕の中でも好きなごはんのひとつです」

みんなと一緒に笑い合いながら食べるからこそ、おいしさも増すのだろう。そんな悪ノリに近い料理も、自分で作るからこそ実現する「大人の特権」とケンタロウさんは話す。一方、料理撮影で余ったステーキ肉などを持ち帰り、夜中に焼いて食べるのも密かな楽しみなのだとか。

「たまらないものがありますね。それも大人の特権ですよ(笑)」

大人になれば、何を食べるのも本人の自由だ。もちろん、バランスのよい食生活は大切。しかし無理をすると、料理をするのも嫌になってしまう。だから「お店で売っているものを買ってきてもいいんですよ。既製品にも家庭料理にも、それぞれのよさがある。でも例えばお惣菜を買ってきたら味噌汁は自分で作るといった風に、どこかに自分の手がかかっていると愛着がある分、よりおいしく食べられますよ」とアドバイスをくれた。また「野外でごはんを食べるのも、ひとつの楽しみ方」とも。

「学生時代に友達と『外でごはんを食べるとおいしいんじゃない?』って盛り上がったことがあったんです。でもよりによって、その日作っていたのがカレーだった。鍋を持って公園に行く勇気はなく、小さなベランダに出て3人で食べたんですよ」

ひとりはエアコンの室外機の上、あとのふたりはなんと立ったままカレーを完食したという。

「そんな時間もバカバカしくて、楽しくて仕方なかった」とケンタロウさん。食べたいものを食べたい人と、食べたい場所で食べる幸せ。そんなスパイスがあれば、どんなものだって特別な“おいしいごはん”になるのだ。

「やっぱりカレー鍋持って、公園行けばよかったかな」と笑うケンタロウさん。

ケンタロウの学生におすすめレシピ

ⓒケンタロウ House

ツナの和風パスタ

● 材料(2人分)

	スパゲッティー(1.6mm)	150g
	ツナ缶	小1缶(約80g)
	青ネギ	6本
	塩	適宜
A	おろししょうが	少々
A	マヨネーズ	大さじ1.5
A	しょうゆ	大さじ1弱
A	ごま油	大さじ1/2
A	白、黒炒りごま	各大さじ1/2

● 作り方

1. スパゲッティーは塩を加えた熱湯で表示時間より30秒短めに茹でる。
2. ボウルにAを混ぜ、缶汁を切ったツナ、5cm長さに切った青ネギを加えて混ぜる。
3. 茹で上がった1を2に加えて和える。

ケンタロウさんの公式携帯レシピサイトでは、数々の料理のレシピを紹介しています。
http://kentarohouse.jp

Let's go to the market

新鮮な食材を買いに、みんなで市場へ行こう!

おいしいごはん作りには、おいしい食材が不可欠。
八王子キャンパス近くの『八王子綜合卸売市場』には、
安くて新鮮な食材がいっぱい。大人数で行っても楽しめます。

望月浩太さん *Kota Mochizuki*
株式会社望月水産　専務取締役

各地で水揚げされた魚介が築地を経由し、次の日には店頭に並ぶ。旬の魚介について、店主の望月さんが説明してくれるのもうれしい。（望月水産　☎042-645-6348 http://www.mochisui.com/）

Q：望月さん、好きなごはんは何ですか?

A：寒い時期にうってつけ、アンコウ鍋です!

右／おいしいお肉を取り揃えている『ユニオンフーズ』。店頭では、思わずかぶりつきたくなる大きな肉シューマイを販売している。左／季節の野菜や果物がたっぷり手に入る総合卸売センターの『びっくりや』。安くて新鮮だ。

八王子キャンパス近くで新鮮な食材が手に入る!

新鮮な精肉や魚介、青果などの店舗が40余も立ち並ぶ『八王子総合卸売市場』。八王子キャンパス近くに位置するこの場所には、飲食店関係者から一般の人々まで幅広い層が訪れる。特に土曜日に行われるタイムサービスではおいしい食材が安く手に入るとあって、いつも以上の賑わいを見せているようだ。

「八王子市民の中から『市場を立ち上げよう』という話が持ち上がり、オープンしたのが今から35〜36年前のことです。最初は飲食店関係の方専門の市場だったのですが、一般の方々にも広く利用していただきたいと開放するようになりました」

そう話すのは、八王子綜合卸売協同組合の内田聡さん。料理の専門店が使う食材だけあって、素材のよさはお墨付きだ。例えば、鮮魚店『望月水産』のこの日のオススメは築地から直送されたピチピチの寒ブリ。その場でさばいてくれるので、簡単に持ち帰ることもできる。たびたびこのお店を利用しているという帝京大学経済学部長の廣田功教授も「望月水産は鮮度と価格のバランスが非常によいです。もうかれこれ30年程通っています」と満足そうだ。

品質のよさはもちろん、たくさんの量を一気に買えるのも市場のいいところ。「袋詰めのフランクフルトや、キロ単位で売られる魚など、とにかくドカンと買うことができます。学生さんなら友達と分けたり、大人数でパーティをしたりするときに重宝するのではないでしょうか」と内田さん。土曜日にみんなとわいわい、お昼ごはんの材料調達に訪れてみてはいかがだろうか。

『漬物の十一屋ジャパン』では、たまねぎを丸ごと漬けた「マルっとたまねぎ」など、オリジナルの漬物も多く販売。店主曰く「目新しい漬物を、若い方にも食べてもらいたい」

おいしい素材の見分け方をプロに教えてもらいました。

1 おいしいブリの見分け方

身がキュッと締まったおいしいブリは、パンパンに詰まっていて弾力性がある。実際に触ってみるのが一番だそう。

2 おいしいほうれん草の見分け方

霜が降りる寒い冬のほうれん草がベスト。葉がうっすら茶色く茎が膨らんでいれば、見た目は悪くても甘みがある。

京王線北野駅より徒歩10分
営業時間／6:00〜13:00
（八王子総合卸売センター／☎042-645-6500
八王子綜合卸売協同組合／☎042-645-6300）
※八王子総合卸売市場には、八王子綜合卸売協同組合と総合卸売センターの2つの組合がある。

他キャンパスの近くにある市場はモバイルサイトでチェック!

（左）
南利ふみよさん *Fumiyo Nanri*
お母さん

千尋さんのお母さん。千尋さんとは趣味がぴったりで、洋服や小物なども共有している。昔はよく、おばあさんといきなりだんごを作った。「粉やお湯の量も目分量。柔らかくなりすぎたら粉を足す、というやり方でした」

（右）
南利千尋さん *Chihiro Nanri*
福岡医療技術学部 作業療法学科2年

福岡キャンパスの近くで一人暮らし。高齢者の施設で介護のアルバイトをしている。家族仲がよく、時間を見つけては頻繁に帰省。「自炊もしますが、お母さんのごはんを冷凍してもらってよくアパートに持ち帰っています」

Making sweets of my home town

熊本のふるさとおやつ『いきなりだんご』を作る。

名産品のさつまいもを使った、熊本の『いきなりだんご』。懐かしくて温かい、代々受け継がれる家庭の味を帝京大生のお母さんに作ってもらいました。

蒸し立てほやほやのいきなりだんご。一度に20個ほど作ることができるので、食べ切れない分は固くならないようすぐにラップで包む。

ふるさとおやつで、心も体も温まる。

熊本県に古くから伝わる、郷土菓子『いきなりだんご』。これは輪切りにしたさつまいもに餡をのせ、だんごの皮で包んで蒸したもののことである。近年では空港をはじめ、さまざまなお店で既製品が売られるほどポピュラーになった。しかし昔は、お母さんやおばあちゃんが家庭で作るのが主流だったという。「最近では、手作りをする機会もめっきり減ってしまいましたね」と話すのは、南利千尋さんのお母さん。南利さんの実家は、熊本県にある。お母さんもまた近隣の出身で、子どもの頃からいきなりだんごに慣れ親しんできた。しかし今回、手作りをするのは実に5年ぶり。南利さんが高校時代、家庭科で「郷土の食べ物を作る」という宿題を出されたときに、親子で一緒に作って以来なのだそう。南利さんは当時を振り返り「家で作って、写真を撮って学校に持っていきました。郷土の食べ物なら何でもよかったのですが、私が大好きないきなりだんごを選んだんです」と話す。お母さんもそれを受けて「そうだね、子どものころから『いきなりだんご、買って!』ってお店でよく言ってたもんね」と笑った。

包むときの餡や皮の量は、適当でよし。それでもやはり、お母さんが慣れた手つきで作るだんごにはかなわない。

小麦粉とだんごの粉を合わせ、塩と砂糖を溶かしたお湯で練り上げる。生地ができたら、1・5㎝ほどの厚さに切ったさつまいもに自家製の餡をのせて包む。南利さんもお手伝いするが、お母さんのようにはうまくいかないようだ。でも、細かいことは気にしない。「昔はこんな風に、一緒にコロッケや餃子などを作っていました。お母さんの料理の中で、一番好きなのがコロッケ」と南利さん。そんな風に手を動かしながらコミュニケーションがとれるのも、家庭料理やふるさとおやつのいいところなのかもしれない。

すべてを包み終わったら、蒸し器で20分。ふたを開けると、つやつやのいきなりだんごが顔を見せる。手作りのものは冷えると固くなってしまうので、温かいうちに食べるのがベストだ。柔らかくてアツアツの皮に、程よい甘さの餡、そしてほくほくのさつまいもが口の中で合わさる。いきなりだんごが長く愛される理由は、そんなシンプルなおいしさと、みんなで作ることができる楽しさにあるのだろう。

南利さんのお家の縁側は、冬でもぽかぽか暖かい。お茶といきなりだんごで一服するのにもってこいの場所だ。

全国のふるさとおやつを
モバイルサイトでご紹介。

熊本の郷土菓子 いきなりだんごのレシピ

いきなりだんご

● 材料（約20コ分）

- 小麦粉 …… 200g
- だんごの粉 …… 100g
- お湯 …… 200ml
- 塩・砂糖 …… 各小さじ1
- さつまいも …… 2〜3本くらい
- あんこ …… 適量

1 皮は固くなりすぎないよう、小麦粉にだんごの粉を合わせる。

2 粉に塩・砂糖を溶かしたお湯を少しずつ加え、練り上げる。

3 さつまいもの上に餡をのせ、練った粉で包んでいく。

4 蒸し器で20分ほどふかして、完成。温かいうちに食べる。

ⓒかもめ商会 photo 高橋ヨーコ

Enjoy meal of movie

作って楽しい、食べておいしい映画ごはんを再現しよう。

映画『かもめ食堂』で、見る人の心を掴んだ“おにぎり”。今回は、その作り手である飯島奈美さんの指導のもと、学生たちが映画ごはんの再現にチャレンジします。気になる「おいしいおにぎり作り」の秘訣が満載。必見です!

おにぎりは、温かいうちが最高!

飯島奈美さん *Nami Iijima*
フードスタイリスト

バスコの「超熟」など、広告を中心に活動。映画『かもめ食堂』への参加をきっかけに、『めがね』『南極料理人』など、映画のフードスタイリングも手掛けている。

ほかほか、ふっくらのおにぎり作りに挑戦。

おにぎり、肉じゃが、豚肉のしょうが焼き…。フィンランドを舞台にした映画『かもめ食堂』には、見終わったあとに思わずお腹が鳴ってしまうほどおいしそうな和食がたくさん登場する。作り手は、飯島奈美さん。映画の仕事では「品栄えの良さ」より、登場人物が作ったように料理やスタイリングすることを心がけているという。人の手から込められた愛情が湯気の向こうに見える、温かいごはんだ。

今回は、そんな「かもめ食堂のおにぎりを再現しよう!」と学生3名が集まった。一見簡単だが、口に入れたときのふわっとした食感を作るのは意外に難しい。「最初の2回くらいはちょっと力を入れて、あとは軽く。お米が潰れると、旨味が減っちゃうの」と言いながら、手際よく手本を見せてくれる飯島さん。まるで魔法のように、ほかほかのおにぎりが次々にできていく。苦戦しながら挑戦する学生たちのおにぎりは、小さいものからいびつなものまで個性豊かだ。

完成後は、みんなでおにぎりをいただくことに。まずは飯島さんの作ったおにぎりをほおばり、「おいしい!」と声を上げる学生たち。自分で作ったものと比べて、その違いにびっくりしたようだ。参加者の丹野さんは「やっぱり、作ってもらったおにぎりは特別ですね」と話す。『かもめ食堂』のごはんがおいしそうなのも、そんな「誰かのために」という作り手の気持ちが表れているせいなのかもしれない。

丹野未結さん(左)
Miyu Tanno
文学部心理学科2年

塩田康平さん(中)
Kohei Shiota
経済学部経営学科2年

清水仁美さん(右)
Hitomi Shimizu
文学部教育学科2年

❶おにぎりの具は、おかか、焼き鮭、種を抜いた梅干し。❷飯島さんが焼いた玉子焼きを一同、記念撮影。ふっくらとしておいしそうな焼き上がりに思わず「早く食べたい〜」❸飯島さんの握り方には、子どもの頭を「よしよし」となでるような優しさがある。❹「具が大きいと、そこからヒビが入るから気をつけてね」など、飯島さんからみんなにアドバイス。❺海苔の大きさにもこだわる。『かもめ食堂』のおにぎりは、何パターンか巻いてみて少しごはんが見えるサイズに。❻映画にも登場する玉子焼き。菜箸だけでなくフライパンもよいしょ、と浮かしながら巻くのがコツだ。❼できあがり。みんなで一緒にいただく。❽自分で握ったのもおいしいけど、飯島さんのおにぎりは格別だ。

『かもめ食堂』
ブルーレイ&DVD発売中
6,090円(税込) 発売元:バップ

ヘルシンキに開店した『かもめ食堂』という名の小さな食堂が舞台。ひょんなことから出会った日本人女性3人が、日本食を通じてフィンランドの人々と触れ合う風景をゆったりと描いたストーリー。

HACHIOJI CAMPUS

SYMPHONY ORCHESTRA

いい意味で、上下関係がない。交響楽団の団員はすべて、素晴らしい音を作り出すための「仲間」だ。さまざまな楽器の個性をひとつにして、曲を完成させたときの達成感。それを知っているからこそ、苦しいことも乗り越えられるのである。

「一人ひとりが責任を持って、ひとつの曲の完成につなげることができるため、とてもやりがいがあります」

帝京大学交響楽団の団長、香川侑輝さんはそう語る。鍵盤楽器の経験しかなかった彼は、大学に入って初めて大人数で演奏することの醍醐味を知ったという。弦楽器や管楽器、打楽器の個性をひとつにして、美しい音を作り上げられるのが交響楽団の魅力だ。小学生の頃からチェロを続けている弦楽器のセクションリーダー、田中諒さんも「今まではチェロだけで集まって演奏をしていたので、最初は不思議な感じでした。でも人によって曲の感じ方や弾き方などが違うのに、いざ合わせると素晴らしい曲になる。それが交響楽団の楽しいところだと思うようになりましたね」と、新しい世界の広がりを実感していた。

集大成は12月の定期演奏会。それ以外にも、定期的にアンサンブルコンテストを開いている。そこでは管楽器だけで吹奏楽バンドを組んだり、メンバー構成に応じてクラシックやポップスを編曲したりと自由な空気だ。「でもやっぱり、メインは定期演奏会。苦手な箇所もみんなと工夫しながら練習し、本番できれいに奏でられたときは本当に感動します」と話すのは管楽器のセクションリーダー、海野真以子さん。演奏中は時間を忘れて楽しむという彼女だが、団員も同じ気持ちだろう。「演奏後、みんなで『やった！』と言い合えたときの達成感が好き」という彼女の言葉に、団員の気持ちが集約されているように見えた。

帝京大学交響楽団
Teikyo Univ.
SYMPHONY ORCHESTRA

現在団員は48名。うち弦楽器が25名、管楽器が23名。週に3回、セクションごとに分かれて練習を行う。初心者で入団する学生も多いが、先輩がていねいに指導してくれる。毎年12月に開催される定期演奏会に向けて、日々練習を重ねている。

Surprise Us.
先生が、教えてくれるコト

大切なのは〝身体の栄養より心の栄養〟です。

帝京大学医療技術学部
スポーツ医療学科
殖田友子准教授
Tomoko Ueda

日本女子大学、法政大学大学院修了。管理栄養士、健康運動指導士。スポーツ栄養の会社を設立し、オリンピックチームの強化コーチやNHK教育テレビ講師も務めた。八戸大学助教授を経て、現職。練馬区食育推進ネットワーク会議委員長。

スポーツ医療学科・殖田友子准教授が行う調理実習のモットーは「楽しく」。今年の『スポーツ栄養学』の授業では、消費カロリーと摂取カロリーを計算して、自分に合ったお弁当を作るというテーマで実習が行われた。栄養についてきちんと学習しつつも、食べたいものを作らせるのが殖田先生の流儀だ。

「私が大学時代に経験した調理は、苦しいものでした。みそ汁の塩分から何から、決められた通りに作らなければならなかった。でも、料理はもっと楽しくていいと思うんです。それを学生たちにも知ってもらいたい」

帝京大学に勤務するまでに、殖田先生は様々な道を通ってきた。大学で栄養学を学んだが、卒業後は食品とは関係のない百貨店グループの商品研究所に勤務。しかし趣味であるスキーで怪我を負い、スポーツ専門の病院に入院したことがきっかけで再び食の世界へ戻ることになる。

「当時、スポーツ栄養の実務家は日本にはごくわずかでした。そこで病院に頼まれ、ボランティアでスポーツ栄養のコンサルタントを始めたのが最初です」

やがて「スポーツ栄養の仕事は、私にしかできない」と思い、研究所を退職。アトランタや長野オリンピックの強化コーチとして選手の栄養管理に従事するうち、「大学でスポーツを続ける選手に栄養学を教えられたら」との思いが大きくなり、先生をめざし始めたという。今はスポーツ医療学科の選択科目以外にも総合基礎科目を受け持ち、一人暮らしの学生を集めて行う課外活動『自炊教室』も主催。体の仕組みや健康、栄養からスポーツの魅力についてまで広く教えながら、多くの学生に食べることの大切さを伝えている。

「栄養学の勉強ももちろん大切ですが、それ以上に大切なのが食べることの楽しさやおいしさ。お茶やおやつで一息入れるような習慣も大事にしてほしいですね。〝身体の栄養より心の栄養〟です」

人の健康な体を作るのは、きっと食べ物を前にウキウキする幸せな気持ちに違いないのだ。

What's Up?
いま、何やってる？

カメラを通して、人と接するのが楽しい。

「この仕事の魅力は、普段会えないような人に会えて、いろんなところに行けること。カメラは商売道具だけど、なくてはならない相棒でもありますね」

そう話すのは、押尾健太郎さん。本誌『Flair』をはじめ、雑誌や広告などでポートレートを中心に撮り続ける第一線の写真家だ。彼が写真に興味を持ち始めたのは、帝京大学在学中のこと。イギリスの音楽やファッションに詳しい友達の影響で、海外のカルチャーに触れ始めたことがきっかけだった。

「単館上映のモノクロ映画を観て、かっこいいなと思って。そこから自己流で、モノクロ写真を撮り始めたのが最初ですね」

卒業後は、写真を扱う大手メーカーの子会社に就職。営業職として写真に触れていたが、自分でも撮りたいという気持ちが強くなっていった。しかしまだ、仕事にするほどの力がない。そこで広告写真の専門誌で見つけたフォトスタジオに履歴書を持ち込み、採用してもらうことに。

INTERVIEW
写真家
押尾健太郎さん
どんな形でもいいから、好きなことをうまく職業に結びつけること。

Kentaro Oshio
帝京大学法学部法律学科94年卒。メーカー勤務、フォトスタジオでのアシスタントを経て渡英。現地で雑誌の撮影をしつつ、個人作品としてテーマ性のある人々を撮り続ける。帰国後、2003年よりフリーランス。現在、雑誌や広告等で人物撮影を中心に活動中。

「そこではフィルムチェンジやライティングなどの作業をしながら、スタジオ撮影のすべてを学びました。でも、3年で大体覚えてしまった。さてこれからどうしよう、という状況になったので、ひとまず20歳のときに訪れたロンドンに行ってゆっくり考えようと思ったんです」

休息も兼ねて、今後の身の振り方を考えるつもりで訪れたロンドン。しかし運命とは面白いもので、現地にてスタジオ時代に知り合ったヘアメイクアップアーティストと再会。その人に紹介された写真家のアシスタントを務めるうち、自らシャッターを切る仕事も増えていった。

「そこで、写真は面白いと改めて感じましたね。個人的に現地で一般の方を撮らせてもらったりもしていたのですが、そうやって人と接する楽しさを知ることができたのもカメラのおかげ。カメラを持っていると、声をかけても怪しまれませんし（笑）」

夢が見つからない、就職で苦労している、という昨今の学生に対しては「僕もそれに近かった」と押尾さん。「でも少しでも興味を持てるものがあるなら、どんな形でもいいからそれをうまく職業に結びつけたらいいと思う」と話す。就職のために何かに没頭するのではなく、没頭したことを職業にする。それが一番楽しい方法であり、一番の近道なのかもしれない。

Our Recommend!
みんなの、カルチャー

Recommend!_01
MUSIC

「インストの楽しさや奥深さを教えてもらいました」

推薦人　医療技術学部柔道整復学科2年　鈴木裕佑さん

歌詞がなくても伝わってくるものがある。

「聴くと無条件にテンションが上がります」と鈴木さんが絶賛するのは、横浜出身のジャム・ロック・バンド、SPECIAL OTHERS。ジャムやジャズなどの南米音楽の影響を色濃く受けたサウンドと、オリジナリティ溢れる自由な演奏スタイルで、幅広い層のリスナーから絶大な支持を集める4人組だ。

SPECIAL OTHERSの楽曲の大半は、インストゥルメンタル（通称インスト）と呼ばれるヴォーカルのない楽器だけの音楽が特徴。鈴木さんは、「初めて聴いたときはあまりピンとこなかったけれど、どんどん好きになっていった」と話す。彼らにインストの楽しさや奥深さを教えてもらい、同時に音楽に対する考えも変わったとか。「歌詞がなくても心に伝わってくるものがある。メンバー全員が楽しそうに演奏している姿が目に浮かぶんです。音楽って本当に自由なんだなって」

歌詞が入っていないので、勉強やドライブのときにもおすすめ。「騙されたと思ってまず聴いてみてください（笑）。聴けば聴くほど味が出るバンドです！」

▲『PB』SPECIAL OTHERS
（ビクターエンタテインメント ¥2,500［通常版］）
09年4月にリリースされた3rdアルバム。オリコンチャートでは初登場10位を記録し、名実ともに“日本一のジャムバンド”としての地位を確立するきっかけとなった1枚。

Recommend!_02
BOOK

「“また明日からがんばろう”と思わせてくれる一冊」

推薦人　福岡医療技術学部理学療法学科2年　重松翔さん

信じる素晴らしさを教えてくれた。

重松さんがおすすめするのは、詩人きむの作品集『幸せに咲く人生を』。高校生のときに母が買ってきてくれて読んでみたところ、ストレートで前向きな詩に勇気をもらい、以来落ち込んだときや元気のない時は手に取っているという人生のバイブルだ。

詩集というと難しいイメージがあるが、きむさんの作品は「共感できて励まされる言葉ばかり」と重松さん。なかでも、一番のお気に入りは〝一度信じると決めたなら、とことん信じろ〟という言葉だ。高校時代、野球部だった重松さんは、仲間を信じることの大切さを誰よりも知っている。

「野球は団体スポーツなので、自分の力だけでは絶対に勝てない。みんなを信じて、試合のときはいつもこの言葉を思い出していました」

4月からは3年生になり、高校生のときに憧れを持った理学療法士への夢も一歩一歩近づいている。「言葉ひとつでやる気が出たり傷ついてしまったり、言葉の力ってすごく大きいと思います。相手の気持ちに立って考えて、精神面でもサポートできる人になりたいです」

◀『幸せに咲く人生を』きむ
（いろは出版 ¥1,890）
詩人きむの作品集第5弾。人生を深く考えさせられる言葉や見ているだけでハッピーになれる言葉など、著者のたくさんの“幸せの答え”が詰まった作品集。

Recommend!_03
SPOT

「都会とは思えない、風情のある場所です」

推薦人　文学部社会学科2年　森 遼介さん

自然の力に癒される、近場のパワースポット。

「ぶらりといろんな所に行くのが好き」という森さんがお気に入りの場所は、東京都調布市にある深大寺。奈良時代に創建され、都内では2番目に古い歴史を持つ由緒あるお寺で、昨年放送されたNHKの連続テレビ小説『ゲゲゲの女房』の舞台としても一躍有名になった注目の人気スポットだ。

自宅からは歩いて20分ほどの距離にあり、今まで数回訪れたことがあるという森さん。荘厳な歴史的建造物もさることながら、「東京とは思えないほど自然が多くてゆったりしているところも魅力」なのだとか。大学に入って一人暮らしを始めたが、山や畑に囲まれて育ったせいか、自然を見るとなんだかほっとする。「深大寺ののどかな空気の中にいると実家を思い出します。心が洗われるようで、リフレッシュできるんです」と話す。

周辺には名物の深大寺そばが食べられるお店や広大な敷地に数千の植物が並ぶ『都立神代植物公園』もあり、一日を通して楽しめる。「一人で行くもよし、友達と行くもよし、デートにもおすすめですよ！」

▲『深大寺』
東京都調布市。京王線調布駅よりバスで約20分。境内のいたるところに水路や池があり、水に囲まれた名刹でもある。厄除け、商売繁盛、縁結びの寺としても名高い。

全国にある帝京大学のキャンパスで学生生活を送るみなさんに、
友だちにもすすめたい、お気に入りをひとつ、聞かせてもらいました。
お気に入りの場所や映画、音楽や本。
そこには、それぞれの思い出と、大学生活の現在がいっぱい詰まっていました。

「友情や絆が描かれていて、とにかく泣けます」

推薦人　経済学部経営学科2年　金子大介さん

大人になってからも、忘れてはいけないこと。

みんなをまとめたり盛り上げたりするのが得意で、現在、バドミントンサークルの代表を務めているという金子さん。そんな彼が「仲間への思いやりの気持ちを再確認させてくれる映画」と話すのは、カウボーイ人形のウッディたちが織り成すおもちゃの世界を描いた、人気CGアニメの第3弾『トイ・ストーリー3』だ。

ウッディと仲間のおもちゃたちは、大学へ行くため家を出ることになった持ち主のアンディとの別れが近づいたある日、手違いで保育園に寄付されてしまう。そこは凶暴な園児たちが集まる、おもちゃにとっての地獄だったのだ…。

大人になる過程で必ずやってくるおもちゃとの別れ――。「ラストは感動して涙が止まらなかった」と金子さん。使わなくなったおもちゃは捨ててしまったが、今でもひとつだけ大事にとってあるものがあるという。「他の人から見たらただの薄汚れたぬいぐるみなんですけど、僕にとっては小さい頃の思い出が詰まった大切なもの。思い出と一緒に大事にしていきたい」

◀『トイ・ストーリー3』
ブルーレイ＋DVDセット
（ウォルト・ディズニー・スタジオ・ジャパン ¥3,990）

©Disney/Pixar

▲『トイ・ストーリー3』
ディズニー／ピクサーが贈る人気アドベンチャーアニメシリーズの第3弾。ご主人であるアンディの元を離れることになったおもちゃたちの、絶体絶命の危機と心温まる絆を描く。

Recommend!_04
MOVIE

今回の参加者／（左から）外国語学部外国語学科１年 千葉美幸さん、経済学部経済学科４年 園城照子さん、法学部法律学科２年 川内涼さん、法学部法律学科２年 深迫忍さん、文学部史学科３年 中川徹哉さん、文学部教育学科２年 長坂彩香さん、文学部教育学科２年 打川亜貴さん（計７人）。終わる頃にはすっかり仲良しに。

Teacher

松岡 亮さん *Ryo Matsuoka*
ペインター

子どもの頃から絵を描く。それが生活や旅につながり、人につながり、瞬間や場所につながり、描き続けることにつながっている。その中でインスタレーション、壁画、刺繍なども発表。国内外を問わず活動中。

第６回 Flair Workshopレポート

松岡亮さんと楽しむ ライブペインティング

壁、床に大きな紙を広げ、即興で絵を描く。美術の授業とはちょっと違うライブ感に、学生たちも夢中になって手を動かしました。

絵に対する考え方がちょっと変わる時間。

「今から配る12色のクレヨンを、15分間ですべて使い果たしてください」

ペインター・松岡亮さんの声が響き渡る。学生たちは、静かに耳を傾ける。みんな、緊張したような、それでいてどことなくワクワクしたような面持ちだ。これから何色を使って、どんなふうに描こうか。一人ひとりが、頭の中でさまざまな思いをめぐらせているようにも見える。

ライブペインティングとは、一言でいうと「即興で絵を描くこと」。ときに音楽や映像などとコラボレートして行われる、パフォーマンスの一種である。場所や時間、形式などは自由。テーマを掲げて行われるものもあるが「感性の赴くままに、ひたすら絵を描く」というスタンスでライブペインティングを続けてきたのが、今回のワークショップの講師である松岡さんだ。彼と初めて対面した７人の学生は「これからどんなことをするのだろう？」と興味津々。しかしこの日はいきなり絵を描くのではなく、宿題として事前に与えられていた質問を松岡さんに投げかけ、お互いのことを知るところから始まった。

「松岡さんの絵にメッセージ性はありますか？」と聞いたのは、園城照子さん。それに対して松岡さんは「ないです」とシンプルに答える。

「誰かがうまく代弁してくれないかな、と思うくらい言葉がないよね。ひとつだけ言えるのは、とにかく楽しいということ」

絵を描き始めた幼い頃の延長線上に、今がある。クレヨンを握って好きなように絵を描く子どもと、今の松岡さんに何ら変わりはないのだ。

「何かを思って描いたり、イメージを作って描いたりすることはない。描いたあと、周りの人はわぁって盛り上がってくれるけど、絵を見て自分が一番『わぁ、きれい』って思わなきゃ。そのために、自分にウソをつかないことだけは守っているよ」

観客の評価を意識しながら描くと、自分の気持ちにウソが生まれる。それは、絵を描く楽しさにはつながらない。自分が気持ちいいと思う方向に無心で筆を走らせることで生まれた楽しさは、そのまま作品にも投影される。「そうすればだんだんと、愛してくれる人たちも増えてくるものだよ」と松岡さんは語った。学生たちの持っていた絵の概念が、少しずつ崩されていくのがわかる。

美術館に行くのが好きだという千葉美幸さんは「画家が絵に込めたメッセージを理解しなければならないと思い込んで、解説書を読んでもみたけれど、しっくりこなかった。でも松岡さんのお話を聞いて、少し絵に対する考え方が変わりました」と話す。これから始めるライブペインティングに向けて、学生たちの熱も高まってきたようだ。

「絵を描きましょうか」

松岡さんの一言で、みんなが立ち上がった。

Flair Workshop.
ワクワク企画が、満載です

まずは紙をつなぐ

B1サイズの画用紙を、セロハンテープでつないでいく。きっちり貼るのは意外と難しい。

松岡さんと顔合わせ

学生から、さまざまな質問が松岡さんに向けられる。逆に、学生が問いかけられる場面も。

実際に描いてみる

クレヨンを使って、思い思いに絵を描いていきます。たくさんの個性が結集して、題名の付けられないひとつの大きな作品ができました。

さっそく描き始める

松岡さんと一緒になって、真っ白な紙に絵を描き始める学生たち。みんな迷いなく、すぐに手を動かし始めた。

描くときは楽しむ。それ以外に何もいらない。

まずは、大きな紙を作る作業から。松岡さんは真っ白な画用紙を床一面に敷き詰めて、テープで手際よく留めていく。それにならうようにして、学生たちも慣れない手つきで手伝う。やがて小さな画用紙が大きな一枚の紙になると、松岡さんは学生たちにクレヨンを渡し始めた。

「12色のクレヨンが、あなたの人生のすべてです。15分間を一生と考えて、楽しんで全部使い果たしてみよう。クレヨンをあまり使わずに、溜め込んで終わっちゃう人もいるかもね」

一同は一斉に絵を描き始めた。とにかく黒を使い切ろうとする人。暗い色と明るい色を交互に手に取る人。ピンク色のハートをたくさん描く人。パステルカラーをバランスよく使う人。色の選び方や使い方にも、さまざまな個性が混在しているのがわかる。まるで、彼らの生き方が投影されているかのようだ。ひとつ共通しているのは、みんな終始無言ということ。手の動かし方はそれぞれ違うが、無心になって描くことに集中している。聞こえるのは、クレヨンを走らせる音だけ。それがいっそう、学生たちの心を近くしているように思える。すると突然、松岡さんが口を開いた。

「全員に質問したい。これをやっていて、何の意味がある？」

「楽しい！」

「でしょ、そういうことだよ」

楽しいという気持ちが大きくなって、作品ができあがっていく。15分が経ち、松岡さんは「おしまいです」と呼びかけた。

「最初の話に戻ると、この絵に何の意味があるのか、題名は何なのか、メッセージは何なのか。そんなの、ないんだよ。描く人にも見る人にもいろいろな捉え方があるし、それでいいんだ」

始める前より、心なしか晴れ晴れとした表情を見せる学生たち。達成感に満ちあふれた空間の中で、彼らは何を思ったのだろう。それもきっと一人ひとり、違うはずなのだ。

モチーフも自由に

好きな黒を中心に使い、画用紙の隅を陣取って延々と丸いモチーフを描き続ける深迫忍さん。

色使いにも個性が表れる

「カラフルなものが好き」と、明るい色を中心に使う長坂彩香さん。虹のような絵が印象的だった。

描きたいものを描く

「クレヨンに触るのは久しぶり」と言いながらも、みんなインスピレーションでどんどん絵を描いていく。紙の上を歩くため、足の裏はクレヨンの色に。

先生、いかがでしたか？

ふだん大学生と接する機会はあまりないのですが、子どもも大人も大学生も変わりないと思いましたね。目的もテーマもなく描いた絵は、自分の生き様そのもの。ゆえにそれを見て感動することは自分の中の何かとつながることだと思うので、それぞれが何かを掴んでくれたらうれしいです。

人と人との距離がちょっと縮まった

「絵を描く」という行為をともにしたからだろうか。描いている間は言葉を交わしていないのに、終わったあとはみんなの距離が縮まったようだ。

モバイルにもみんなの感想を掲載!

フレアモバイルでは、毎回Flairワークショップの内容を紹介しています。誌面で触れられなかった、今回参加した学生の率直な感想やコメントが写真と一緒に掲載。ほかにも、これまで掲載したFlairワークショップの内容や、今後のFlairワークショップ開催の応募も受け付けています。時間があるときに、ぜひチェックしてみてください。

今回参加した学生の感想はこちら

Next Workshop

第7回開催予告 枝屋・長谷川さんと苔玉をつくろう!

盆栽・山野草・苔玉などを扱い、独特の世界観を持った西荻窪の花屋「枝屋」。草木が芽吹く春に合わせ、次回のワークショップでは、枝屋で働く長谷川文香さんを講師にむかえ、一緒に苔玉を使ったミニ盆栽をつくります。

長谷川文香さん
Fumika Hasegawa
枝屋
1974年生まれ。東京バイオテクノロジー専門学校フラワー学科卒業後、ガーデンデザイン設計・施工会社などを経て、2004年から「枝屋」に勤務。盆栽や苔玉の制作、庭の設計や植栽の植え込みなども手がけている。

● 開催日
2011 4.23 (SAT)

● 応募の仕方
ワークショップへの応募は、下のQRコードから。空メール送信後、(flairworkshop@flair-t.com宛)応募フォームにて申込みができます。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、flairworkshop@flair-t.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。

Good Health.

やっぱり健康が、一番です

QUESTION

睡眠時無呼吸症候群になると、どんな症状が出ますか？

就寝中に呼吸が弱くなったり、止まったりする状態を繰り返す『睡眠時無呼吸症候群』。眠りの質が落ちることで、体に様々な影響が表れる病気です。少しでもおかしいと思ったら、耳鼻咽喉科で適切な検査・治療を受けましょう。

ANSWER

常に眠い、集中力に欠ける、いびきがうるさいなどの症状が表れたら要注意。放っておくと、高血圧や不整脈などの疾患を引き起こす可能性があります。

鈴木雅明准教授　*Masaaki Suzuki*
帝京大学医学部耳鼻咽喉科学教室

東北大学医学部卒業。同大学同学部耳鼻咽喉科教室入局後、米国ワシントン大学医学部耳鼻咽喉科留学。帝京大学医学部耳鼻咽喉科教室講師を経て、2010年より現職。日本睡眠学会評議員・認定医。

睡眠時無呼吸症候群ってどんな病気ですか？

Dr：夜間の就寝中、呼吸の止まった状態が10秒以上続くことを無呼吸、気流の弱い状態が10秒以上続くことを低呼吸と呼びます。それが1時間につき5回以上起こると、睡眠時無呼吸症候群と認められるんですね。睡眠時の呼吸が不充分だと体内の酸素濃度が低下し、心拍数や血圧が上下するため、高血圧や不整脈、ひいては狭心症や心肥大の原因となり非常に危険です。

日常的にはどのような症状が見られますか？

Dr：無呼吸・低呼吸状態になると、深い眠りから浅い眠りに戻る「覚醒反応」が起こります。その回数が増えることで睡眠の質が悪くなり、昼間眠い、集中力がない、注意力散漫になるなどの症状が見られるのが特徴です。家族にいびきがうるさいと言われて来院される方も多いですね。いびきは気道が狭くなることで起こるものですから、それがきっかけで検査をして無呼吸と判断されるケースもよくあります。

何が原因で起こるのですか？

Dr：若年層と中年層でその原因は異なります。前者の場合、扁桃が大きかったり、あごが小さい・後ろに下がっているなどの理由で気道がふさがれやすい方が多いです。扁桃肥大は生まれつきの場合もありますが、大半は後天的なものですね。これは喉の痛みを伴う発熱、いわゆる扁桃炎を繰り返すことで大きくなっていきます。中年以降は若年層同様あごの形状が原因になる方もいますが、やはり肥満による首周りの脂肪沈着、老化による筋肉の弛緩や、呼吸運動の調節をする呼吸中枢の衰えなどが主ですね。また、夜間は筋肉の張りが緩くなりますし、飲酒後も筋肉が弛緩しやすくなるため、昼間より無呼吸状態に陥りやすいといえるでしょう。

どんな診察方法で判断するのですか？

Dr：1泊入院検査ですね。睡眠時の脳波、呼吸の状態、循環動態を一晩にわたり詳しく見ます。昼間眠いからといって必ずしも無呼吸というわけではなく、別の病気の可能性もありますから、気になる方は検査を受けることをお薦めします。その結果を踏まえて、鼻から風を送り風圧で咽を広げる「持続気道陽圧療法」や、気道確保のためにあごや舌の付け根を前に出すマウスピースを就寝時にはめるなどの治療を行います。また、肥大した扁桃を取り除く外科的手術という方法もありますね。

ところで、先生の休日の過ごし方は？

Dr：大好きな世界遺産関係のテレビ番組を録画しているので、それを見ています。本当は海外に行きたいんですけどね…（笑）。

Notice Board.

大学からのお知らせです

Award

第21回全日本学生チアリーディング選手権大会にて第４位入賞

去る12月11日（土）・12日（日）、代々木競技場第一体育館にて全日本学生チアリーディング選手権大会が開催され、本学チアリーディング部バッファローズがDivision1で第４位に入賞。Division2では昨年に引き続き優勝し、２連覇を果たした。今後の活躍にも期待したい。

Championship

第38回全日本空手道選手権大会にて小林実希選手が優勝

去る12月11日（土）・12日（日）、東京武道館、日本武道館で全日本空手道選手権大会が開催され、本学空手道部の小林実希選手が女子個人組手の部で優勝。空手日本一の座に輝いた。11月に開催されたアジア競技大会でも女子55kg級組手の部で銀メダルを獲得している。

Award

第87回東京箱根間往復大学駅伝競走大会にて駅伝競走部が健闘

去る1月2日（日）・3日（月）、大手町ー芦ノ湖間を10区間に分けてリレーするお正月の風物詩「箱根駅伝」が今年も開催され、本学駅伝競走部はシード権こそ逃したものの、往路12位、復路11位、総合13位と健闘し、4区では主将の西村知修選手が本学初の区間新記録を樹立した。

Championship

第47回全国大学ラグビーフットボール選手権大会にて優勝

去る1月9日（日）、国立競技場にて全国大学選手権の決勝が行われ、本学ラグビー部が17対12で早稲田大学に勝利。史上5校目の２連覇を達成した。キャプテンの吉田光治郎選手は試合後、『スタンドからパワーをもらった、みなさんに心から感謝したい』と語った。

Award

柔道グランドスラム2010にて近藤香選手が準優勝

去る12月11日（土）～13日（月）、東京体育館にて柔道グランドスラム2010が開催され、11日（土）の女子48kg級で本学女子柔道部の近藤香選手が見事準優勝に輝いた。この大会は、オリンピック出場の条件を満たすためにも重要な試合として位置づけられている。

Editor's Note

おいしいごはん特集、いかがでしたか？ 生きていく上で欠かせない「食べる」という行為は、誰しもが幸せな気分になれる、楽しい行為でもありますよね。おいしいごはんの話は自然と取材も盛り上がり、今号はいつにも増して本誌に掲載しきれないたくさんのお話が聞けました。ケンタロウさんは、さばの味噌煮缶とマヨネーズを入れたジャンクなホットサンドの話をしてくれて、私は取材からの帰り道、さっそくバウルーのホットサンドメーカーを購入。さばマヨは挑戦していませんが（笑）、最近は朝食にホットサンドがよく登場しています。飯島さんの取材後には、帰り道に銅板の卵焼き器を購入してしまった私。おいしいものへの欲求は、とどまるところを知りません……！

See You Next Issue!!

11年6月10日 Vol.82 配布予定

Staff Credit

Produce	
Mo-Green Co.,Ltd.	Mo-Green Co.,Ltd
Planner	
須藤 亮（Mo-Green）	Ryo Sudo
Illustrator	
Shu-Thang Grafix	Shu-Thang Grafix
中村純司	Junji Nakamura
Photographer	
在本彌生	Yayoi Arimoto
押尾健太郎	Kentaro Oshio
平野太呂	Taro Hirano
渡邊有紀	Yuki Watanabe
Editor	
遠藤日和	Hiyori Endo
仲野聡子	Satoko Nakano
山本衆平（Mo-Green）	Shuhei Yamamoto
塚原加奈子（Mo-Green）	Kanako Tsukahara
Art Director	
西原幹雄（Mo-Green）	Mikio Nishihara
Designer	
須賀 徹（Mo-Green）	Toru Suga
Publisher	
帝京大学本部	TEIKYO University
大学PR推進室	PR Section

Flair

発行月：2011年3月（年4回発行）
発行：帝京大学本部大学PR推進室
〒173-8605 東京都板橋区加賀2-11-1
TEL 03-3964-4162　FAX 03-3964-9189
E-mail:post@med.teikyo-u.ac.jp
URL:http://www.teikyo-u.ac.jp/flair/
ご意見・ご要望をお待ちしております。
郵送または FAX、E-mail にてお寄せください。

© 帝京大学 2011　禁・無断転載