

Flair

Magazine of Teikyo
Alternative Life

[フレア]

TAKE FREE

vol.91

September 2013 Autumn

THE TEIKYO SELF

スポーツ特別号 **SPORTS
SPECIAL ISSUE**

contents

xx

02 THIS IS MY STYLE.
集合!カンパン娘!カンパン男子!

16 GOOD HEALTH.
健康が、いちばん。

17 WHAT'S UP?
いま、何やってる?

18 FLAIR WORKSHOP
ワクワク企画が満載です。

22 NOTICE BOARD.
天学からのお知らせです。

LIFE WITH SPORTS!

特集
スポーツはともだち。



www.teikyo-u.ac.jp



name: 中山美樹さん class: 医療技術学部 スポーツ医療学科 grade: 3

今自分にできることを
全力で取り組んでいます

硬式庭球部女子キャプテンの中山さんにとって、現状の環境は決まっていはいえない。部員数全5名、フルタイムコーチがいないため、自身が中心となりメニューの考案などを行っている。「幼少期から続けてきたテニスで学んだのは、何事もポジティブに考えること。上を見たらきりがないけれど、この環境の中で自分に何が出来るか、どうすればもっとよくなるか、常にプラスに考えて楽しみながらやっています」



硬式庭球部

no. 62 Miki Nakayama

name: 宮上勇太さん class: 医療技術学部 スポーツ医療学科 grade: 3

毎日の練習が
試合での自信につながる

6歳から柔道を続けてきた宮上さん。大学では、これまでとは違う部の雰囲気を感じたという。「監督は、選手の自主性をとても大切にしてくれます。自分で考えて練習する人がどんどん強くなっていく環境なんだと思いました」
昨年の全国大会では、ベスト16で負けてしまい悔しい思いをした。それ以来、以前にも増して柔道にストイックになったそう。「気持ちで負けないためにも、日々の練習に励んでいます」



男子柔道部

no. 61 Yuta Miyagami

name: 内田百合子さん class: 法学部 法律学科 grade: 3

武道の奥深さを
日々感じています

弓道部で女子の責任者を務める内田さん。先輩が後輩に教えるなど、学生同士で切磋琢磨して練習に励んでいる。「弓道で一番必要なことは、集中力と忍耐力。すぐにはうまくならないし、的の真ん中に矢を飛ばすにはたくさん練習しないと行けない。持続してやっていくことが大切だと思っています」
自分と向き合うスポーツだが、近くで見守りアドバイスをくれる仲間も欠かせない存在だ。



弓道部

no. 58 Yuriko Uchida

name: 小宮洋平さん class: 経済学部 経済学科 grade: 3

諦めなければ
きっと結果はついてくる

「僕が一番やらなきゃいけないと思っています。口であれこれ言うよりも、態度で示す。そうしないとみんなもついてこない」
アメフト部の副キャプテンとして、ディフェンス全体をまとめている小宮さん。自ら練習メニューを考えたり部員を鼓舞したりと、日々、全力で取り組んでいる。
目標は、昨年果たせなかった1部リーグへの昇格。誰にも負けない強い気持ちを胸に、今日もフィールドを駆け抜けている。



アメリカンフットボール部

no. 57 Yohei Komiya

THIS IS MY STYLE.

スポーツ特別編 集合！カンバン娘！カンバン男子！

帝京大学では、たくさんの部員たちがそれぞれの目標に向かって日々汗を流しています。今回のマイスタイルは運動部の中から部を引っ張るカンバン娘、カンバン男子に登場してもらいました。本気で何かに向かう姿って、やっぱりカッコいい！

photograph: MOEKA HIRAI [no.57,58,60-64], KENTARO OSHIO [no.59]
text: HIYORI NAKAJIMA [no.57,58,60-64], RIE OCHI [no.59]

name: 竹村千明さん class: 文学部 教育学科 grade: 3



弓道部

リーグ昇格に向けて意識をひとつに
弓道を始めたときの印象を「想像よりもはるかに難しい競技だった」と話す主将の竹村さん。「目指しているものは明確に描けるんですけど、それを思い通りにすることができないのが弓道の難しさであって面白さでもある」と、その魅力を語る。昨年主将になり、個々人のスキルアップはもちろんだが、チームとして目指していることがある。「全員で勝って喜べる、負けて悔しがれるチームにしたいです」

no. 64 Chiaki Takemura

name: 中村知美さん class: 医療技術学部 スポーツ医療学科 grade: 3



アメリカンフットボール部

“ありがとう”という言葉がすべての原動力
アメフト部のマネージャーとしてチームを支えている中村さん。練習中のボール出し、ユニフォームの管理、他大学との試合の調整、試合中の水配り…。マネージャーの仕事は多岐にわたり、練習時間外の業務も多い。「1つのことだけじゃなく、全体を見ながら次にやることを考えています。グラウンドも広いので無駄なく動くことが重要です」
本気でがんばる選手を近くで見ながらサポートを続けている。

no. 63 Tomomi Nakamura

name: 鹿島直也さん class: 経済学部 経営学科 grade: 4



硬式庭球部

勝った喜びも負けた悔しさも全部自分に返ってくる
小1からテニス続け、現在は硬式庭球部の男子キャプテンを務めている鹿島さん。平日の練習、土日の試合に加えてテニスコーチのアルバイトと、テニス漬けの毎日を送っている。「テニスは個人スポーツなので自分との戦い。1人で戦って、足りないところは自分で補わなきゃいけない。帝京のテニス部は上下関係がありませんが、やる時はやるという雰囲気。メリハリをつけて活動しています」

no. 60 Naoya Kashima

name: 今泉有紀子さん class: 文学部 教育学科 grade: 3



女子バレーボール部

泥臭いバレーボールで力を出し切りたい！
「バレーボール部は声を思いっきり出して、発散できる場所。走って、すべて、泥臭いところが好きなんです」
ムードメーカーとして常に声を出し、チームを盛り上げてきた今泉さん。リーグ戦で4部降格という挫折もあったが、より仲間との絆が深まったという。「お互いに何でも言える環境を作り、再び3部に戻れたことが一番の思い出。2部昇格を目指して頑張りたいです」

no. 59 Yukiko Imaizumi

LIFE WITH SPORTS!

スポーツはともだち。

体を動かす心地よさや、観戦者も一緒になって高揚できる楽しさ。スポーツはいつも私たちのそばにあって、新鮮な刺激を与えてくれます。苦手な人も得意な人も、ついスポーツに注目したくなるこの秋、帝京のスポーツを通して、改めてその魅力を感じてみませんか？

帝京のスポーツについて 聞きました。

スポーツが盛んなイメージの強い、帝京大学。特に八王子キャンパスには、強豪のクラブだけでなく活気溢れる同好会やサークルなどもたくさんあります。その特徴をひも解いてみましょう。

photograph: KENTARO OSHIO text: SATOKO NAKANO

自分のスタンスで思い切りスポーツが楽しめる環境

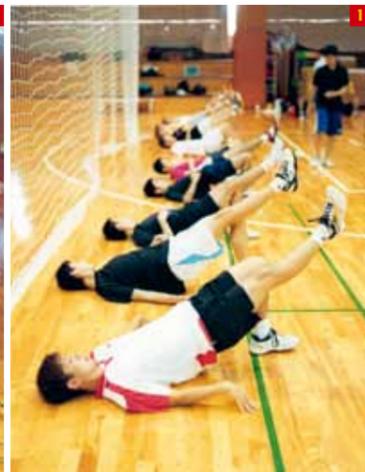
帝京大学が有する4つのキャンパスには、体育局のクラブ・サークルが多く存在します。中でも規模が大きいのは、八王子キャンパス。29の部と5つの同好会、サークルに至っては83団体が登録されるほどスポーツが盛んです。

強化クラブと呼ばれる強豪には、ラグビーや女子柔道をはじめとする7部が指定されており、部員たちは帝京の名前を背負って日夜練習に明け暮れています。彼らの公式戦は、他の学生にとっても

晴れ舞台。学内では観戦チケットが販売されるほか、部員と学生が交流できる応援イベントが開かれるなど、スポーツを通じて大学に一体感が生まれているのも特徴です。さらに最近では、バドミントン部男子が関東大学春季1部リーグで健闘したり、ボクシング部から全日本新人王に輝く選手が誕生したりと、強化クラブ以外に力を付けてきている部も増えています。

その勢いは、部に留まりません。例えばバスケットボールやフットサルなどは、各サークルが集まって学生主体で大会を開催。自分たちのペースで好きなスポーツを楽しみつつ、普段の練習で培った力を発揮する場所を能動的に作り出しています。勝敗もちろん大切ですが、チームの結束を高め、他サークルとの親交を深める実り多き時間ともなっているようです。

「スポーツは、体でも頭でも汗をかくもの」と沖永佳史学長。スポーツには精神を鍛えたり、物事に対して柔軟な対応をするための思考を形成したりと、一人ひとりが成長するための栄養もたくさん詰まっているのです。そして何より、仲間と苦楽を共にしながら過ごす時間はかけがえのないもの。今だからこそ思い切り打ち込めるスポーツを通じて、自分だけの宝物を得る学生もきっと多いはず。



1. コートに入っていない時は、ストレッチや筋力トレーニング。「トレーナーがしっかりしている点がいい。バドミントンに必要な要素を取り入れたトレーニングができています」と小椋さん。
2. 部員の名前が書かれたプレートホワイトボードに。キャプテンが組み合わせを決めて練習。
3. 次々と質問にやってくる部員たち。「疑問点をぶつけてくれて、目標に向かって頑張りたいという前向きな姿勢が伝わってきました」と小椋さん。
4. 練習場所は八王子キャンパスの萬友館。「天井も低すぎず、体育館の状態も悪くないと思う。男女が一緒に練習しているのは珍しいですね」
5. 部員のほとんどは小学生のころからバドミントンを続けている。練習着は自由で、高校時代のユニフォームを着ている部員も多い。

OGURA'S EYE



選手の明るい姿勢は◎。試合で力を出せるようメリハリのある練習を

明るくのびのびと練習している様子を見て、いい環境だと感じました。プロと違い、限られた練習時間ということも理解してそこで工夫しようとしている。自主性に任せることで、考える力もついているんだと思います。バドミントンは頭を使う競技。練習一つひとつが試合でどう活かせるかを意識して、メリハリのある練習ができればもっと伸びるはずですよ。

お気に入りのユニホームで練習するので自然とモチベーションも上がります!



「練習でミスのないプレーができたって思うだけでも、試合でミスをおそれる必要はなくなる。練習の成果をそのまま出せる選手が一番強いので、自信をつけることで変わってくると思います」

インカレ優勝という男子の目標に対しても、「叶わない夢じゃない! 全員で同じ目標を心に持ちつつ、1点1点を積み重ねてほしいです」と笑顔の小椋さん。厳しい練習に励むバドミントン部の今後の活躍が楽しみです。

帝京の部活を見学しました。

帝京の部・サークルは、プロフェッショナルの目にどう映るのでしょうか。今回はお招きしたゲストに3つのチームを見学していただき、練習内容や設備などについて、率直な感想を伺ってみました。学生も、見えなかった課題や利点を再認識するいい機会となったようです。

photograph: KENTARO OSHIO [01,03], JUNSUKE OBI [02]
text: RIE OCHI [01], SATOKO NAKANO [02,03]

小椋 久美子さん

8歳からバドミントンを始め、2002年にオールジャパンで女子シングルス優勝。ダブルスでは潮田玲子選手とコンビを組み、北京オリンピックで5位入賞。現在は子どもたちへのスポーツ普及活動を行っている。



SCENE
01

KUMIKO OGURA
X
BADMINTON CLUB

小椋久美子さんが見る
バドミントン部

「コート間にもネットを張って、一人でも多く打てるようになればいいのかもしれない」と練習風景を眺めながらつぶやく小椋さんが、他にも気になった点は?

「強豪選手が集まっているだけあって、レベルは高い。でも流れるように練習していて、メリハリが足りない気がします」と指摘。男子キャプテンの遠藤さんも「自主性にまかせている分、緊張感が足りない」と気になっていたという。

「練習に区切りをつけること。練習試合に入る時にピンッとするだけでも空気は変わるし、より緊張感を持つことで、ミスも減るはず」

土壇場の場面にこそ、日々の練習成果が現れると語る小椋さん。また「女子はメンタルが弱いのが

北京五輪日本代表で、オグサオ、コンビとして名を馳せた小椋久美子さんが訪ねたのは、帝京大学バドミントン部。男子はクラブ史上初となる全日本学生バドミントン選手権大会(インカレ)団体ベスト8や関東学生リーグ1部昇格、女子も3部優勝を果たすなど躍進中。体育館にはシャトルを打ち合う音が響き、熱気たっぷり!

「明るい雰囲気がいいですね。のびのびとプレーできる環境は強みになる。ただ、部員数の割にコート数が少ないかも」と小椋さん。部員数が男子38名、女子18名と、他大学と比べても大所帯だ。

「コート間にもネットを張って、一人でも多く打てるようになればいいのかもしれない」と練習風景を眺めながらつぶやく小椋さんが、他にも気になった点は?

「強豪選手が集まっているだけあって、レベルは高い。でも流れるように練習していて、メリハリが足りない気がします」と指摘。男子キャプテンの遠藤さんも「自主性にまかせている分、緊張感が足りない」と気になっていたという。

「練習に区切りをつけること。練習試合に入る時にピンッとするだけでも空気は変わるし、より緊張感を持つことで、ミスも減るはず」

土壇場の場面にこそ、日々の練習成果が現れると語る小椋さん。また「女子はメンタルが弱いのが

明るく自由な雰囲気の中さらなる高みをめざす

1. 4対3の練習。「取ったボールを回す時、空いている人が声を出してアピールすれば、次の動きが素早くできる」と畠山さん。
2. ボールを奪い合う激しいプレーが特徴のラクロスには、ケガがつきもの。マネージャーたちも練習のたび、応急処置に大忙し。
3. 一通り練習を見た畠山さんが「地面に落ちたボールは、片手で拾わないこと」などと、つい忘れがちな点を後輩たちに助言する。

HATAKEYAMA'S EYE



上級生の面倒見はいい。チーム力を上げるには、声の出し方にも工夫を

学内にある人工芝のグラウンドでプレーできて、部室やシャワーも完備されている環境は非常にいいですね。また上級生がきちんと指導をしている姿を見て、今後の期待も高まりました。練習については、声の出し方に工夫を。「頑張れ」などの言葉も大切ですが、試合に生きる具体的な指示が出るようになってチームとしてのレベルも上がると思います。



SCENE
03

KOTA HATAKEYAMA × MEN'S LACROSSE CLUB

畠山昂太さんが見る
ラクロス部(男子)



畠山 昂太さん

ラクロス男子日本代表。帝京大学法学部法律学科'06年卒。三井住友銀行に勤務しながら社会人ラクロスチーム「FALCONS」に所属し、ワールドカップに数回出場。週末のチーム練習のほか、自主トレを行う。

体と一緒に頭も使って楽しくラクロスを
帝京大学にラクロス部が誕生したのは、ラクロスが日本に持ち込まれて間もない'87年のこと。「ラクロスは大学から始める人が多いので、1年生の育成が肝心」と話すのは、OBの畠山昂太さん。味方がラケットを構えている場所へ確実にパスを出す、といった基本的な技術を早い

うちに習得できるかどうか、チームのレベルを左右するという。「練習を見ていると、やみくもに目の前の人にパスを渡している人がほとんど。僕はクラブチームで、ボールを持った人がパスを出しやすい場所を察して動くなど、考えながら練習している。それだけで、プレーのスピードも上がるんだよ」という畠山さんの言葉に、キャプテンの松永貴允さんは「余裕がないと、咄嗟の

判断が鈍るんです」と悩みを打ち明ける。そのためには「きちんと意識しながら練習すること」と、畠山さんは頭も使ってプレーすることの重要性を伝えてくれた。それでも上級生が頑張っている姿を見て「その流れは僕らの頃から変わっていない」と笑顔を見せる畠山さん。抜群のチームワークは、部の持ち味として残っているようである。



HARASHIMAさん

プロレスラー。DDTプロレスリング所属。帝京大学文学部教育学科在学中はプロレス研究会に所属。'01年にリングデビューし、現在までにKO-D無差別級王座をはじめとする数々のタイトルを獲得。

SCENE
02

HARASHIMA × WRESTLING CLUB

HARASHIMAさんが見る
プロレス研究会



学生プロレスの伝統を受け継ぐサークル

今年度で30周年を迎えるプロレス研究会のメンバー数は、他大学の学生を含めて現在19人。日本中の団体が集まる「学生プロレスサミット」のほか、年間8〜9回のペースで興行を行っているという。「僕らの時代とは違い、彼らは自分たちで会場を借りて積極的に試合をしている。その流れはとて素晴らしいですね」とOBのHARASHIMAさんは羨ましそうに表情を見せた。練習場所は9号館の981教室。広めのステージにマットを敷き、受

け身や基本的な技の練習をしている。「1年生はまだ、バタバタしている子が多いですね」という副会長の斎藤友博さんの言葉に「そうだね、受け身も、パン、という音ひとつで足と背中が一緒に着地すれば見栄えもいいし、安全。これはもう、体で覚えるしかない」と、プロの世界でも大切にされているポイントにHARASHIMAさんは伝えた。その上で、代々受け継がれる練習方法が今も健在であることに安堵したようだ。歴史あるサークルだからこそ、「プロレスの楽しさを多くの人に届けて欲しい」という先輩の思いは、現役の学生にも届いている。

HARASHIMA'S EYE



学プロの中でも環境は最高！足りない練習は意識して、各自で補いましょう

学生プロレスの場合「練習場所がほとんどない」「マットが3枚くらいしかない」という話をよく聞きます。ただ僕らの時代より練習時間が短くなっているので、割愛した練習は時間と場所を確保して補えるともっとよいでしょう。また、プロの試合を見て研究する習慣も継続して欲しいですね。

1. ケガをしないことが目標であるプロレスにおいて、首の運動と受け身の練習はマスト。HARASHIMAさんは「これをやらなければ試合に出られない」と重要性を語る。
2. 「フライングメイヤー」という技の実演を見ながら、HARASHIMAさんが気付いたところをアドバイス。練習だからこそ、一つひとつゆっくり丁寧に。
3. 「プロレスを楽しんで研究している姿は、昔と変わらない」とHARASHIMAさん。学生だからこそできる戦いの表現法を、みんな試行錯誤している。



ていーぼー

八王子キャンパスの公式マスコットキャラクター。チャレンジ精神が旺盛で、何事にも一生懸命。スポーツが大好き。好きなスポーツはチアリーディング、駅伝、ラグビーなど。キャンパスで起こる日々の出来事をtwitterでいつもつぶやいている。

https://twitter.com/Teiyo_tibo
https://www.facebook.com/TeiyoTibo

TEIKYO SPORTS WATCHING 01

ていーぼーに聞きたい部活のアレコレ。

ラグビーやチアリーディングなど、強豪が多い帝京の部活。その強さの秘密が知りたくて、彼らを支える施設や取り組み、バックアップ体制などの疑問を八王子キャンパスの公式マスコット“ていーぼー”に教えてもらいました！



Q3 帝京大学の先生や部活の選手と触れ合うことってできるの？



先生や選手が直接指導してくれる合同練習や教室を定期的に行っているボー！

帝京大学では、学生がスポーツを通じて地域住民や子どもたちと触れ合うことで、何かを感じたり、学んだりすることがたくさんあると考えています。そのため、地域社会との繋がりを深め、学びの場を広げることを目的に、合同練習や地域住民が参加できる教室を開いています。現在は、剣道部や女子柔道部など、10以上の部活がこうした活動を実施中。

まず、空手道部は、毎週水曜日・土曜日の週2日、近隣の小中学生を対象に「空手教室」を開催しており、部員が交代で空手の基本となる礼儀作

法を中心に教えています。指導を行う部員たちからは、「子どもには空手の基本的なことを指導しているので、教えることで自分が気づかされることも多い」と、空手教室の開催を喜ぶ声も多い。

また、ラグビー部は、幼児から中学生を対象にした「R&Bラグビークラブ」の運営をサポートしています。顧問を務めるのは、帝京大学ラグビー部監督の岩出雅之先生。そして、ラグビー部員が、子どもたちにラグビーの楽しさと魅力を伝えられるよう、指導をサポートしているんです。



上:スポーツ医学センターの先生方。松下隆センター長(前列左から3番目)、高尾昌人先生(前列左から2番目)、岩出雅之先生(前列右から4番目)らが中心となり設立。下:トレーニングセンターでは、フィジカルトレーナーによるトレーニング機器の使い方、効果的なトレーニングの指導が受けられます。

Q1 学生や学外のトップアスリートを支えているって本当？



強化クラブの選手を中心にケガの予防や治療、トレーニングの指導を行っているボー！

帝京大学グループの運動部に所属する学生や、学外のトップアスリートに対して、ケガの予防や治療、パフォーマンス向上のためのトレーニング指導などを行っているのが「帝京大学スポーツ医学センター」です。

こちらは、スポーツ医療学科の先生が中心となり、2011年に設立された組織。ラグビー部、駅伝競走部、チアリーディング部、硬式野球部等の全部員のメディカルチェックのほか、栄養状態や疲労度などの調査を目的とした血液検

査、栄養検査などを定期的に行っています。また、運動部所属の学生が、安心して部活動に取り組めるように、キャンパスの診療所やトレーニングセンターで診察を受けられる体制を整えているのです。



POINT

ケガの治療からリハビリまで幅広くサポート！

スポーツ医学センターでは、アスレティックトレーナーによる手術後のリハビリテーションも実施。また、トレーニングセンター内では、鍼灸も受けられます。



POINT

プロスポーツの社会貢献活動に協賛しています

「川崎フロンターレ」や「東北楽天ゴールデンイーグルス」、「栃木日光アイスバックス」などの地域貢献活動や、子どもたち向けのスポーツ教室などに協賛しています。

上右・上左: 帝京大学硬式野球部グラウンドで行われた少年野球教室の様相。横浜市緑区少年野球連盟の6チーム、約80名が参加し、硬式野球部の部員および唐澤監督、秋山コーチが中心となって実技指導や触れ合いの場を設けた。下右・下左: 「R&Bラグビークラブ」で子どもたちに指導する帝京大学ラグビー部員たち。「習い事」という意識を持たず、遊びの延長としてラグビーを楽しんでほしい！

Q4 大会スケジュールや試合結果はどこで見られるの？



帝京大学ホームページや各強化クラブの公式ホームページで見ることができるボー！

2012年度に史上初の大学選手権4連覇を達成したラグビー部や、2013年の箱根駅伝で総合4位を獲得した駅伝競走部など、強豪が多い帝京大学の部活。彼らの活躍を生で見たい人や、最新ニュースを知りたい人は、帝京大学HPや各強化クラブのHPをチェックしましょう。試合結果や練習試合・公式戦のスケジュールだけでなく、選手のプロフィールやインタビュー、試合風景の動画も見るができます。

【強化クラブHP】最新情報は下記 URL にアクセス！

チアリーディング部
http://cheer.teikyouniv.jp/
12月の「全日本大学選手権」に向けて、猛練習中！

剣道部
http://kendo.teikyouniv.jp/
「関東女子学生剣道優勝大会」は9月21日に開催

ラグビー部
http://rugby.teikyouniv.jp/
中村選手、流選手が日本代表に選出！

駅伝競走部
http://ekiden.teikyouniv.jp/
シーズン開幕を告げる「出雲駅伝」は10月14日開催！



女子柔道部
http://wjudo.teikyouniv.jp/
「全日本学生柔道優勝大会」の試合動画が公開中！

硬式野球部
http://baseball.teikyouniv.jp/
首都大学秋季リーグ戦が関東各球場で開催中！

空手道部
http://karate.teikyouniv.jp/
「関東大学空手道選手権大会」が10月14日開催！



POINT

応援キャンペーンをチェックしましょう！

毎年冬に八王子キャンパス葛友館にて「ラグビー部・全国大学選手権 & 駅伝競走部・箱根駅伝 応援キャンペーン」を開催。大きな大会に挑む両クラブの部員と交流できる応援イベントです。

Q2 武道系の部活が強いのは何か秘密があるの？



八王子キャンパスに新しくできた総合武道館で日々汗を流しているからかもしれないボー！

柔道や剣道、空手道など武道系の活躍も注目される帝京大学。好成績を残す理由のひとつは、八王子キャンパスに誕生した帝京大学総合武道館で練習をしているということ。総合武道館は、空調設備が完備されているほか、電源設備の一部に太陽光発電を利用し、環境にも配慮しています。また、各部活は専用道場の他に、トレーニングルームや治療院といった設備も利用することが可能。さらに、医療技術学部とタッグを組んだ治療院には、整形外科医や鍼灸師などが常駐してい

るため、練習中のケガにも即座に対応できるほか、復帰までのリハビリなどあらゆる側面でバックアップしてくれるんです。ベストな環境が整う総合武道館で汗を流す彼らに今後も期待していきたいです！



POINT

実は総合武道館、数々の有名建築物と兄弟なんです

東京国際空港(羽田)第2ターミナルや東京オペラシティ、帝京平成大学池袋キャンパスを手がけた会社が設計を担当。全国各地に、兄弟がいっぱいいるんですよ。



上:柔道部が日々練習をしている柔道場。国際規格に則って4面設置されているので、男女が同時に練習しても、十分な広さ。この間隔をとって4面とれる道場は国内でもなかなかありません。下:武道館らしい和風でモダンなデザインと、洗練された雰囲気をもった外観。春になると目の通りには、桜が咲き乱れます。



学内リーグ4強サークル、座談会

「学内リーグ」とは、毎年夏に開催されるバスケットボールの一大イベント。バスケットボール部・島崎直樹監督と部員が主体となり、過去15年にわたり行われてきた大会です。準決勝・決勝では部員が審判などを務めます。今回は、今年の4強サークル代表とバスケットボール部代表で座談会を行いました。この日は決勝・3位決定戦前。ライバル同士の会話も気になるはずです！

photograph: KENTARO OSHIO text: SATOKO NAKANO

違うチームに所属していてもバスケットへの熱い思いは同じ

与那覇 学内リーグは、'99年から続くサークルの伝統行事だよな。

川島 この日のために練習する。

与那覇 他の大会は周辺の施設を借りてやるけど、これだけは学内で開催されるから、友達にも頑張ってる姿を見てもらえるしね。

成瀬 観客数も桁違いだよ。

鈴木 バスケ部も、公式戦で務める審判などの練習の場としてすごく勉強になっています。

与那覇 今年の決勝はクロスオーバーとスリビで、トリダブルとトップが3位決定戦か。クロスオーバーは去年設立された新規団体ってことで、ダークホースと言っても過言ではないね(笑)。どうやってメンバーを集めたの？

山田 最初は、同じ高校出身の3人が集まって、他のメンバーは、バスケの授業でいい動きをしているやつに声をかけたんです。

与那覇 3人でしょ？3人に誘われたら普通断るよ！すごいね。僕は、先輩たちが作った土台を引き継ごうとしてる方だもん。'95年結成だから。歴代のOBが集まると30歳の人もいるよ。

川島 いいね、楽しそう。僕はまだ7年目だよ。

成瀬 僕の方が古いのが、11年目だから。僕はなんとなくスリビに入ったけど、なゼトリダブル？

川島 先輩を見て決めた。居心地がよかったんだよね。上下関係がゼロだし、ケンカも言い合いもない。みんな好きにやってる。

山田 ウチは土台がないので、何回もケンカしましたよ。今は「なるべく全員で勝ちにいこう」という話になってます。今年の予選は1年生も含めて全員出すことができたのでよかったです。

与那覇 僕はメンバーが多いから、日々の練習で試合に出られるか出られないかを争って意味でなく、ごく真面目にやるんだ。でも練習時間が限られるから、1年生はボールに触れないこともあるのが

学内リーグがあるから、サークル同士、試合が終わった後にお互いをたえ合うようなよい関係ができてくると思う。

本気で戦うバスケットの皆さんを見ると、スタッフとして動いているバスケット部も思わず手に汗を握ります。

YAMADA 01

KAWASHIMA 02

NARUSE 03

SUZUKI 04

YONAHARA 05



悩み……。総勢70人だもん。
鈴木 大変ですね……。私は最初、少し怖いイメージもあってサークルに入ることは考えてなかったんですけど、学内リーグを見て印象が変わりました。皆さん一生懸命だし、見ていて楽しいです。

川島 嬉しいね……！

山田 一度、バスケット部とバスケットサークルで試合でも！(笑)

与那覇 いや、恐れ多いよ！

成瀬 でも、クロスオーバーは、かなり練習してるんでしょ？

山田 4時間かけてやります。最初の2時間は基礎練習で、その後試合。次の対戦相手のことを考えて、作戦も練りますし。

成瀬 ウチとの決勝戦、どんな作戦練ってるの？教えて教えて！

山田 秘密ですよ！(笑)でもウチ、練習試合でスリビに2回挑んで2回とも負けてますからな。

成瀬 たまたまここの調子がよかっただけじゃん？(笑)今、ウチは先輩がメインなんだ。みんな「ボールくれ！」のオフエンス人間ばかりだから、僕はディフェンスや、カバリーに力を入れてる。やっぱりかわいからね、先輩。最近僕らのサークルのいいところは、上下関係がないところだ。って先輩が言ってるけど……。それお前らのセリフじゃねえよ！

一同 笑。

与那覇 まあでも、学内リーグはもっとお客さん欲しいね。チャアードイニング部もハーフタイムショーやってくれて、イベントとして成り

立つくらい大きいし。ラグビー部とかだけじゃなく、帝京はサークルも盛ん、っていうね。

鈴木 いろんな人に、もっと見てもらいたい。試合中にぶつかった時に相手チームのメンバーが助けるシーンなど、見ていて感動します。みんな本気で戦っているから、私たちも気を引き締めなきゃ。

与那覇 ……ウルツとくるね。

成瀬 とりあえず決勝だ。最近トップとウチが決勝戦の常連だったから、準決勝は「負けられない」という気持ちでトップに競り勝った。そして次は、勝ち上がってきた新規団体と戦うわけ。トップの分も頑張ろうって思うよ。

与那覇 熱いね。みんな、熱いバスケ好きの集まりばかりだよ。

—その後行われた決勝戦では、80対61でスリービートが見事優勝。新規団体も大健闘でした。来年の試合も楽しみです！

- 04** バスケットボール部 マネージャー **鈴木彩友美** さん 医療技術学部 スポーツ医療学科 1年
- 05** TOPO GIGIO (略称：トッポ) 会長 **与那覇克規** さん 経済学部 経済学科 3年
- 01** CROSS OVER (クロスオーバー) 会長 **山田琢磨** さん 外国語学部 外国語学科 2年
- 02** TRIPLE DOUBLE (略称：トリダブル) 会長 **川島翔** さん 法学部 法律学科 3年
- 03** THREE PEAT (略称：スリビ) 会長 **成瀬卓真** さん 文学部 心理学科 3年

学食で考えるスポーツ栄養学。

スポーツの競技力を上げるには、練習、休息のほかに栄養も大切な要素です。運動に必要な「スポーツ栄養学」について、スポーツ栄養士の松田幸子さんに教えてもらいました！食事や水分の摂り方に関する知識は、普段の生活に取り入れられることもたくさんあります。

photograph: MAKOTO KUJIRAOKA text: NAOMI FUNAKAWA

体をつくるには食事が大事！
ケガをしない体づくりを

スポーツには食事がとても重要です。私自身、競泳選手時代の合宿中、食事が遠因となってケガをしてしまい、現役を引退しました。今思うと、練習で消費するエネルギーや栄養素を食事でまかなえられていなかったんです。人間の体をつくるには食事が大切。スポーツ栄養学ではベースの栄養は決まっていますが、瞬発力や持久力、柔軟性など目的に応じて特定の栄養素を増やすようにします。

スポーツ時は通常よりもエネルギーをたくさん必要とするため、その分食べなくてはなりません。アスリートは食べる量を少しずつ増やして胃を強くするトレーニングもするんですよ。基本的に運動前に素早くエネルギーとなる糖質（ごはん・パン・めん類）を食べ、運動後に糖質とたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）を食べます。また、不足しがちな栄養素を補食という形で補っていきます。疲労が溜まると胃腸の消化能力も弱くなるため、リカバリーにも気を付けてなくてはなりません。山芋やオクラなどのネバネバ食品は胃の働きを助け疲労回復に効果的です。スポーツ栄養学は普段の生活にも応用できます。たとえばテニスや陸上などの屋外スポーツでは、日焼けにより細胞が傷つくため、紫外線により影響を受ける箇所を意識してビタミンAやCなどを積極的に補給する必要があります。紫外線の多いこの時期にアウトドアでパーベキューをするときも、同じような栄養補給を心がけるとよいでしょう。また、水分の摂り方も大切。真夏だけでなく9月は汗腺が開いているため、脱水症状になりやすい時期。スポーツ時には、吸収の速いスポーツドリンクがエネルギー補給の点でおすすめです。ただし、日常生活で常飲すると糖分を摂り過ぎてしまうので、食事中のおみそ汁やスープで塩分と水分を補充するといふように。



主食をおそばにチェンジ!

07 ダイエット(減量)したい!



食事を抜くと、便を作る材料が減り便秘になりがち。ダイエット中はカロリーを調節しながらバランスよく食べて、排泄をきちんとすることが大切。食物繊維の豊富な玄米を主食にして、肉や魚などの主菜は焼いたり蒸したりしたものを選ぶとカロリーが抑えられる。

04 美肌になりたい!



そばで肌荒れを予防するビタミンB群や美肌を作るビタミンEをチャージ。冷奴をプラスすれば、肌の生成に必要なたんぱく質や新陳代謝を活性化させるインフラボンを摂れる。

主食を米やパンからそばにするだけでビタミンが摂れるうえ、食物繊維やビタミン・ミネラルが含まれる山菜のそばなら美肌効果がさらに高くなる。肌に必要なたんぱく質は、消化により温泉卵で摂取しよう。

08 ぐっすり眠りたい!



快眠には主食・主菜・副菜をバランスよく摂ることが必要。ラーメンなら、煮物などで野菜や卵を摂ろう。みそに含まれるトリプトファンは睡眠ホルモンを作るものになるが、スープの塩分に注意。

睡眠中に体温を下げるのが快眠条件のひとつ。海老に含まれるアミノ酸、グリシンが体温を下げて睡眠の質をアップ。トリプトファンや精神を安定させるカルシウムの豊富な牛乳を飲んでリラックスしよう。

05 風邪を予防したい!



そばに含まれるルチンが枝豆のビタミンCの吸収を助けて、免疫力をアップ。鼻やのどの粘膜も強くする。油揚げなどの豆類にも多く含まれる亜鉛も免疫力を上げるので、意識して食べよう。

風邪予防はバランスのよい食事が大前提。カレーならまんべんなく栄養が摂れる。サラダで足りないビタミンをプラスして。飲み物は免疫力を上げるリコピンやビタミンCを含むトマトジュースを。

09 柔軟性が欲しい!



柔軟性をつけるには体がしっかりできていることが大切なので、主食、主菜、副菜、汁物のついた定食で体をつくらう。たんぱく質と結びついて軟骨や関節の組織を作る山芋やおくらを合わせると◎。

体が酸性に傾くと筋肉が伸び縮みしづらくなるため、お酢や海藻に含まれるミネラルを食べて弱アルカリ性にする。スムーズな動きが得られる。定食にわかめの酢の物をつければばっちり。

06 疲れをとりたい!



豚肉には疲労回復に役立つビタミンB1が牛肉の約10倍含まれるうえ、にんじくや玉ねぎがさらに吸収を助けてくれる。疲れると血液が濃くなりがちなので、水分補給に適したスイカやきゅうりも食べよう。

野菜中心でバランスのよい健康御膳だけだと、スポーツ時にはたんぱく質や糖質が足りないこともあるのでヨーグルトを加えよう。疲れのもとになる活性酸素を抑えるビタミンCの入ったフルーツ入りヨーグルト。

01 パワーをつけたい!



体を強くするには炭水化物とたんぱく質が重要な栄養素。ごはんや肉や魚のおかずをしっかり食べよう。体のむくみは筋肉の働きを悪くするので、ミネラル豊富なブルーベリーやさつまいもで予防しよう。

単品で頼みがちなのは、具材がなければ栄養は糖質がメイン。ゴーヤチャンプルを加えれば、豚肉と豆腐でしっかりたんぱく質が補給でき、ゴーヤでビタミンもたっぷり摂れる。

02 集中力が欲しい!



秋刀魚や鯖に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)で脳の血液循環をアップしよう。記憶力がよくなるレシチンを含んだ豆乳は、黒ごまを選べばカルシウムも摂れる。

卵と肉のダブルたんぱく質で、食事を摂る際に発生する熱が高く、脳の血液循環がよくなる。卵には集中力と記憶力に効くレシチンが、オレンジジュースのビタミンCでストレスを軽減しよう。

03 持久力をつけたい!



糖質が多く、調理油を使うパスタは持久力確保に最適。エネルギーにするにはビタミンB1・B2が必要なので、具材は明太子(たらこ)がおすすめ。さらに鉄分補給のほうれん草とたんぱく源の卵をプラスして。

持久力をつけるには、糖質だけでなく脂質・たんぱく質も大切。パスタに使う明太子などの魚卵には、ヘモグロビン生成を助ける銅が豊富。ブルーベリー入りの飲むヨーグルトで鉄分とたんぱく質を補い貧血対策を。

松田さんオススメ! 目的別 食事の方程式

09

板橋キャンパスの学食メニューとコンビニやスーパーで買える食材で、スポーツ栄養学をもとにした目的別のメニューを松田さんに考えてもらいました。自宅でも応用できますよ!

自分の目的に合わせて食事メニューを考えれば、調子もグンとよくなるはず! ぜひ、参考にしてみてくださいね♡

スポーツ栄養士 松田 幸子さん Sachiko Matsuda

日本体育協会公認スポーツ栄養士。大学でスポーツと食事の関係を学び、パーソナルトレーナーとして年間1000件以上の運動・食事の個人指導を行う。2009年に「Total Wellness Consulting」を立ち上げ、運動・食事・メンタルを柱にアスリートサポートや栄養士への指導にあっている。

*印は、板橋キャンパスのセットメニューです。(メニューは日・週で替わります)

WHAT'S UP?

いま、何やってる？

photograph:NAOKO KUMAGAI text:SATOKO NAKANO

日本チアリーディング協会
教育指導部

古田 美紀さん Miki Furuta

帝京大学医療技術学部スポーツ医療学科
'13年卒。高校からチアリーディングを始め、大
学でも部に所属。監督に勧められ、日本チア
リーディング協会の教育指導部へ。平日は事
務作業、休日は協会加盟団体対象の講習会・
研修会でデモンストレーションなどを行う。



大好きなチアリーディングに
ずっと関わっていたい
磨き抜かれた表現技で、見る人を
興奮の渦に巻き込むチアリーディン
グ。しかしその華やかな舞台の裏に
は、選手たちの並々ならぬ努力の
積み重ねがある。「入部当初は、練
習についていけなかった。先輩の足
を引っ張っていたことが、何よりも
辛かったです」と話すのは、帝京大
学のチアリーディングチーム「バック

ファローズ」のOG、古田美紀さんだ。
「部活終了後も、同級生に付き合っ
てもらって練習したり、ダンスを覚
えるまで繰り返し曲を聴いたりして
いました。苦しかったけど、その過
程が自信に繋がったんです」
チームメイトは、年齢も実力も関
係なく支え合うのがバックファローズ
の伝統。古田さんが大会に出場する
際は、大会メンバーから外れた仲間
も心から応援してくれたと言っ
「本当は彼女たちの前で弱音を吐い

てはいけないのですが、私が弱気に
なっている時はそれを察して励まし
てくれた。そんなチームでした」
それは、チアリーディングの特性
にも通じるところがある。「ライバ
ルのチームが演技をしている時も、
みんな応援するんです。そんな競
技、他にないですよね」と古田さん。
会場の一体感、そして技が決まった
時の高揚感。その楽しさに魅了され
た彼女は、卒業後もこの競技に関わ
ることのできる仕事を選んだ。

「今は協会に所属し、週末は安全講
習会や指導者研修会のスタッフをし
ています。参加者の方々の、何かを
得て帰ろう」という真剣な姿勢が見
えた時に喜びを感じるんです」
夢は、資格を取得して大会審査を
行うこと。さらに「様々なチームが
ら、練習を見に来てください」と言
われる指導者になりたい」と話す。
選手から指導者へ。大好きなこの競
技をバックアップする立場になり、
また新たな目標が見えてきたようだ。

GOOD HEALTH.

健康が、いちばん。

photograph: YUMI FURUYA(SPINDLE) text: SATOKO NAKANO



本郷 仁吾 助教 Jingo Hongo
帝京大学 医療技術学部 スポーツ医療学科
帝京大学 スポーツ医学センター

アスレティックトレーナー。'00年、日本工学院八王子専
門学校卒業。拓殖大学、保善高校ラグビー部のトレ
ナーを経て、ラグビー7人制日本代表トレーナー、聴覚障
害者ラグビー日本代表のトレーナーを務める。'03年より、
帝京大学ラグビー部のアスレティックトレーナーに就任。

A.

ストレッチで筋肉を伸ばせば、
競技で大きな力を発揮できるだけでなく、
ケガを未然に防ぐこともできます。
毎日継続して行くと、より効果的です。

Q.

運動前のストレッチは
必要ですか？

ストレッチは、簡単に言うと筋肉を伸ばすため
に行うもの。人間は日常生活の中で常に筋肉を使
っていますが、運動をする時にはいつも以上に大
きな動きが必要となります。そのため、運動前に
筋肉を動かせる状態しておかないと、競技で力
を発揮することができないんです。

それだけではなく、ケガのリスクも高くなりま
す。具体的には、肉離れをはじめとする筋肉のケ
ガや関節の捻挫なども、筋肉の動きが悪いせいで
引き起こされるものです。ストレッチをしておか
ないと、運動中のダイナミックな動きに対応でき

ず、筋肉が切れてしまったり、運動についてい
けずにケガをしてしまったりするんです。

とはいえ、やみくもにストレッチを行う必要はあ
りません。競技やレベルなどにもよりますが、上
半身3~4種目、下半身6~7種目を運動前に計
10~15分ほど行うとよいでしょう。もっと長い時
間をかけてやれるならよりよいですが、痛みを伴
う過度なストレッチはNGですね。なぜなら、人間
の体には防御反応があり「これ以上伸びない」と
いうところまでくると、逆に筋肉を締めようとし
るんです。だから「痛い」というところまで無理して

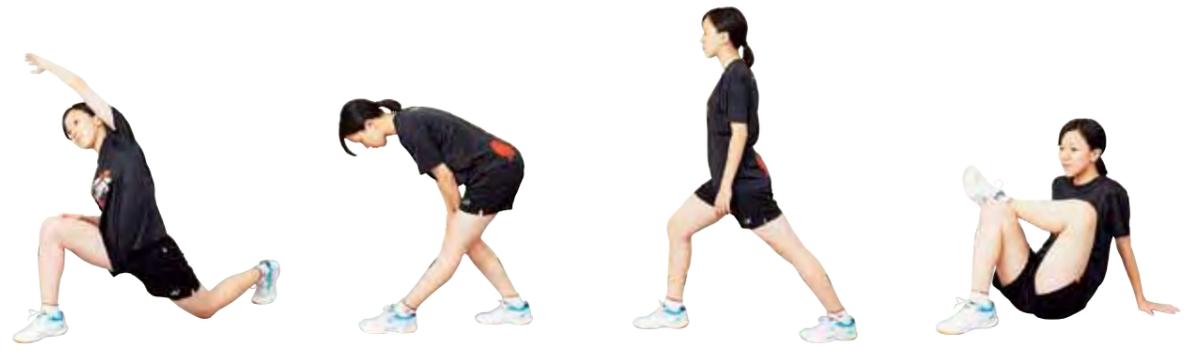
伸ばさず「気持ちいい」くらいに留めておくのがベ
ター。これには年齢や性別なども含めて個人差
があるので、自分で判断することが大切です。

また運動前だけでなく、運動後や毎日継続的
にストレッチを行うことによって、確実に柔軟性
は高まります。一度に長くやるよりも、回数を増
やしましょう。例えば1日30秒行うにしても、10
秒3回に分けて行った方が効果的です。運動を
している人は、毎日ストレッチを行う習慣を付け
てください。ケガのリスクを減らせるだけでなく、
競技でも大きな力を発揮できるようになります。

！ 本郷先生おすすめのストレッチ

本郷先生おすすめの、基本的なストレッチを4つご紹介。
ひとつのポーズは10~15秒静止させましょう。左右で1セットとし、3~5セット行うのが理想的です。

モデル:加賀由依さん (医療技術学部 スポーツ医療学科 4年)



体側とももの前側のストレッチ

片足を引いて膝をつき、かかとを
あげます。もう片方の足は膝を曲
げて、重心を下げましょう。引い
た方の足と同じ側の腕を上げ、曲
げた膝の方にゆっくりと倒します。
ももの前側から上半身にかけて、
一気に伸ばすストレッチです。

ももの裏側のストレッチ

足を一步前に出し、そのまま上半
身をゆっくりと倒しながらももの
裏側を伸ばします。伸ばさない方
の足の膝は曲げておきましょう。
こうすることで片方ずつ、左右の
固さのレベルに合わせて伸ばすこ
とができます。

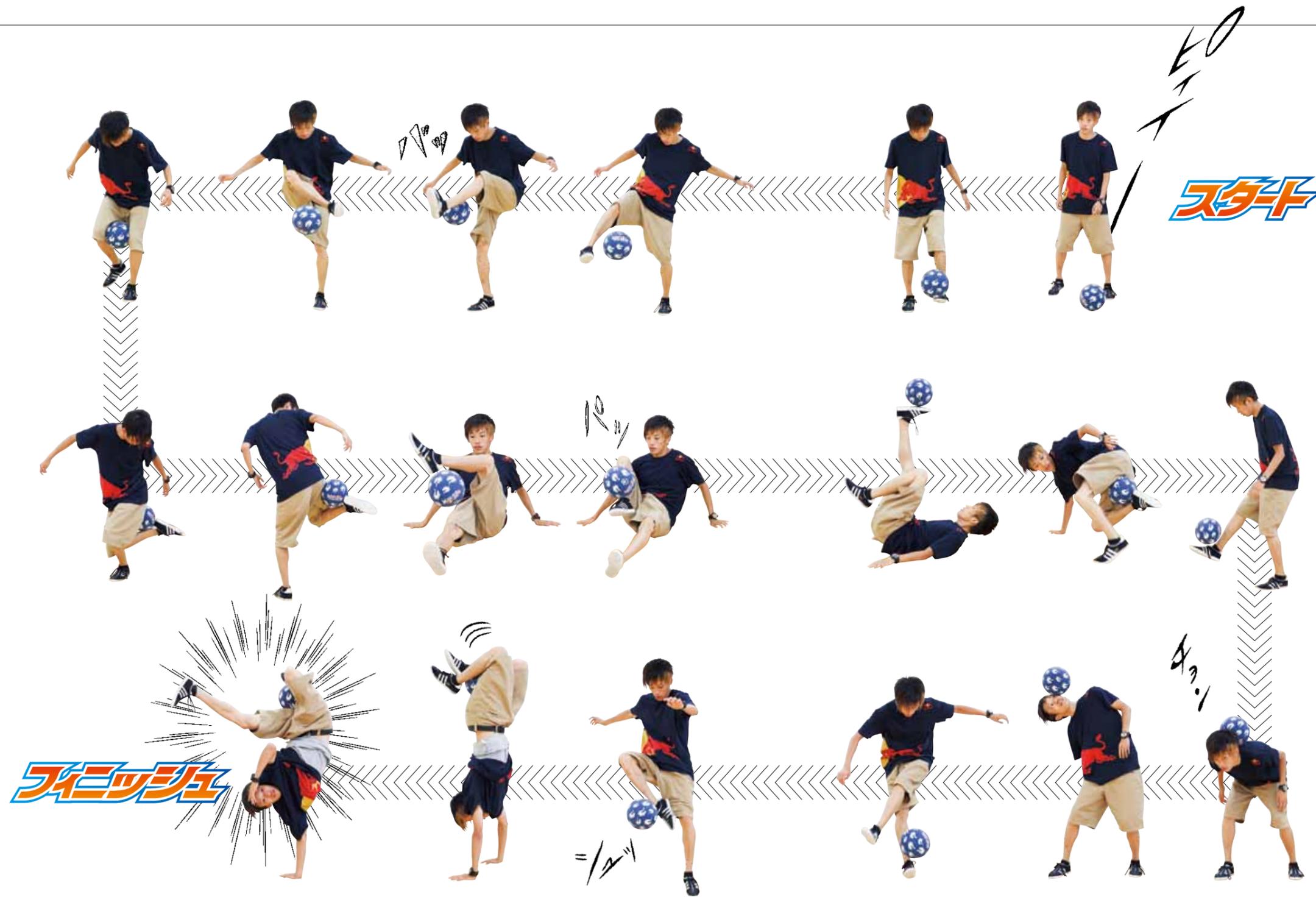
アキレス腱のストレッチ

下腿の故障を防ぐため、ふくらは
ぎの筋肉を伸ばすストレッチ。足
幅を適度に前後広げて、つま先を
真っすぐ前に向けます。最初は静
止でOKですが、充分伸びたら反
動をつけてさらに運動をする状態
に持っていきましょう。

でんぶ
臀部(お尻)のストレッチ

膝を立てて座り、手は後ろにつ
きます。そして片方の足首を、も
う片方の膝の内側に固定しまし
ょう。こうすることで、お尻から股
関節周りにかけての筋肉が柔らか
くなり、下肢の動きがスムーズに
大きく動かすことができます。

FLAIR WORKSHOP.
 ワクワク企画が満載です。
 photograph: KENTARO OSHIO text: SATOKO NAKANO



第16回
**徳田 耕太郎さんと
 フリースタイル
 フットボール
 を体験しよう!**

今回ワークショップの講師を務めるのは、
 本学の4年生である徳田耕太郎さん。
 フリースタイルフットボールの技を、
 学生たちが先輩から直々に教わります!

 **フリースタイル
 フットボールって
 何ですか?**

**レクチャー
 徳田耕太郎**

*12年のレッドブル・ストリートスタイル世界大会で、日本人初、最年少の世界チャンピオンに輝き、*13年には、世界大会ツアーへの出場資格も獲得。国内外で、パフォーマンスやレクチャーを行う。自身初の著書「DVDで熱狂! フリースタイルフットボール50ワザ」(学研)が発売中。

A サッカーボールを使って
 自由に個性を表現する
 新しいスポーツです

フリースタイルフットボールとは、
 サッカーの基本技術であるリフティ
 ングテクニックをより技術的、独
 創的に発展させた新しいスポーツ。

地面に座ったりジャンプをしたり、
 ダンスの要素を取り入れたりと、
 ボールを使ってプレイヤーが自由に
 個性を表現するステジパフォーマンス
 だ。ヨーロッパで大道芸のひと
 つとして親しまれていたこのスポー
 ツが広まり始めたのは、2000
 年代初頭。その華麗な技に魅了
 される人々は年々増加し続け、現
 在では国内外で頻繁に大会が開
 催されるほど注目を集めている。

今回のワークショップの講師
 である徳田耕太郎さんは、本学の
 4年生。元々サッカープレイヤー
 だった彼は、中1の頃に出会った
 「NIKEフリースタイルフット
 ボール」という本の面白さに衝撃を
 受けたのがきっかけで、本格的に
 技の特訓を始めたという。「楽しく
 て、場所を見つけては毎日練習を
 していた」と当時を振り返った。努
 力が最初に実を結んだのは、史上
 最年少で全日本大会を優勝した17
 歳の時のこと。現在は世界大会で
 も優秀な成績をおさめており、小
 柄な体を生かした俊敏さと技の独
 創性でファンを増やし続けている。

会場のリアクションもジャッ
 ジに影響してくるという大会では、
 曲や技の流れを考える過程で「イ
 チカバチカ」の大技を必ずひとつ
 は入れておくという徳田さん。「今
 も昔もそれが成功した時の達成感
 は格別」と話す。観客もプレイヤー
 も興奮してやまない、最高のエン
 タテインメントなのだ。





3 楽しい雰囲気の中で進むワークショップ。「昔ひとりで練習してもうまくできなかったけど、徳田さんに教えてもらって要領が掴めた」と小池さん。
 4 流れるように技を教えながらも、細かいポイントは一つひとつ説明してくれる。「動作を理解しても、体を動かすと難しく！」と西川さん。
 5 投げたボールを首で受け止める「ネックキャッチ」。投げるときは通常の姿勢で、投げた後に素早く腰を折らなければならない。スピード勝負の技だ。
 6 「ヘッドストール」という技。最初は手でボールを乗せてバランスを取る練習をし、できるようになったらリフティングから直接乗せてみる。



小池祐輝さん
文学部
社会学科3年



箭子直人さん
文学部
社会学科3年



西川達也さん
文学部
社会学科3年

フリースタイル フットボールに挑戦!

今回の参加者は3人。遊びで挑戦したことはあっても、本格的にこのスポーツを覚えてもらうのはみんな初めての様子。徳田さんのお手本を見ながら、実践へ入っていきます。最初は思うようにいかない学生たちでしたが、徐々に「おいしい!」「あ、うまい!」などの声が飛び交う活気溢れるワークショップとなりました。

練習すればするほど、その魅力のとりこに!
 アップテンポな音楽に乗せて、リズムカルにサッカーボールを操る徳田さん。その軽快さを目の当たりにした西川さんが思わず「見ていると簡単そうなのに...」とつぶやく。今回の参加者は、全員サッカー経験者。基本的なリフティング技はあっても、技に挑戦するとなると思うようにはいかない様子だ。両足で挟み込んだボールをかかとで蹴り上げ、背中を通して頭上を越えさせる「ヒールリフト」や、足裏でボールを引き寄せ、軸足のインサイドに当ててボールをリフトアップさせる「ヒットリフト」など初心者でもトライしやすい技が教授されるものの、学生たちの動きはまだまごちんない。練習に熱中する彼らに「ボールが足から遠すぎるとやりにくいよ」と徳田さん。ちよつとコツを取り入れるだけで格段にやりやすくなるように、技が成功した学生からは「できた!」と嬉しそうな声があがった。どの技も、ボールをよく見ること、そして、膝を柔らかく使うこと。さらに「素早く体を動かさなければならぬ時ほど、反動が大きいの。そうすると、その反動に負けて上半身が反りがちになるから、ちよつと前傾を意識しながらやるのよ」という徳田さんの

言葉に、学生たちは大きくうなずく。いくつか技を覚えてもらう中で、彼らもだんだんと体が温まってきたようだ。
 この日教わった技は9種類。ヘッドリングが得意ではない箭子さんは「頭にボールを乗せる「ヘッドストール」ができない!」と話すなど、苦手な技は人それぞれで、かなり苦戦していた。それでもやはり「技が決まった時は、本当に嬉しかった」と話す西川さん。そう、練習した分だけ自分に返ってくるのがこのスポーツの魅力なのである。「またやりたい」という学生たちの言葉から、彼ら自身の醍醐味を十分に味わったことが伝わってきた。

3 徳田流フリースタイルフットボールの ポイント

- 1 上半身が反らないように!
- 2 膝を柔らかく使おう
- 3 ボールをよく見て!



2



1 実演を交えながら教えてくれる徳田さん。速い動きを見逃さないよう、みんな真剣。ボールを上げるときは特に、膝のクッションを上手に使うのがコツ。
 2 ボールを足の甲に乗せる「フットストール」という技。ストールは「乗せる」という意味で、乗せる部位によって名前が少しずつ変化する。

NEXT WORKSHOP

第17回開催予告

空間プロデュース体験

～これからの帝京大学をデザインしてみよう～

シェアードワークプレイス「co-ba shibuya」を始め、人が集まる“場の発明”をしている株式会社ツクルバ。今回のワークショップは、様々な場の発明家である彼らを講師に迎え、「大学にこんな場所があったら楽しい!」「教室をこんな風に使えたらおもしろい!」など、帝京大学をより楽しくするためのアイデアをみんなで考えます。



tsukuruba inc.
 “場の発明”を通じて次のライフスタイルを提案する、空間とコミュニティの設計集団。
 *11年8月に設立、同年12月に会員制シェアオフィス「co-ba shibuya」をオープンした。

●開催日 2013 10.27 (SUN)

●開催場所 co-ba library (渋谷区)

●応募の仕方

応募は下記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。



アジア初の世界大会が芝公園・増上寺で開催!

フリースタイルフットボールの世界大会「Red Bull Street Style World Final」の第4回大会が、9月18日(水)、19日(木)の2日間にかけて、東京タワーの麓、芝公園の増上寺で開催される。アジアで開催される初めての世界大会に、徳田耕太郎さんもディフェンディングチャンピオンとして出場する。世界40ヶ国以上、各国100名以上の予選を勝ち抜いた代表選手たちの世界最高峰のテクニックを、生で楽しめるチャンス!

くらくらするような暑さもやっと落ち着き、スポーツをしたり、観戦したりするのに心地よい季節になってきましたね。帝京大学にはラグビー部、駅伝競走部といった全国的にも有名な強化クラブがありますが、体育局・文化局に関わらず、ほかにも応援したくなる魅力的な部活・サークルがたくさんあるんです！今号で紹介できたのもほんの一部なので、これからも『Flair』で紹介していきたいと思えます。卒業後も先輩や先輩、後輩たちと一緒に、ずっと応援していける大学のスポーツチームがあるって素敵ですよね。今年の秋は、帝京のスポーツの新たな魅力を発見してみませんか？



©KENTARO OSHIO



©JUNSUKE OBI

Flair

vol.91

September 2013 Autumn
THE TEIKYO SELF

direction & edit & design
Mo-Green Co.Ltd.
publisher
TEIKYO UNIVERSITY
cover photograph
JUNSUKE OBI
cover styling
MANABU HARADA
cover illustration
JUNJI NAKAMURA

発行月:2013年9月(年4回発行)
発行:帝京大学本部広報課
〒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:www.teikyo-u.ac.jp
© 帝京大学 2013 禁・無断転載

Accounting Report

平成24年度の財務情報をご報告します

資産構成、貸借対照表など、本学の財務情報についてご紹介します。

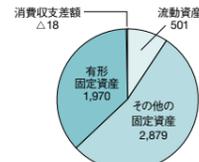
なお、平成24年度の財務情報は、私立学校法第47条の規定に基づいて帝京大学本部会計課に備え置き、利害関係者の閲覧に供しております。

科目	24年度末	23年度末	増 減
資産の部			
固定資産	484,995	482,519	+2,476
有形固定資産	197,049	188,560	+8,489
その他の固定資産	287,946	293,959	-6,013
流動資産	50,113	47,770	+2,343
資産の部合計	535,108	530,289	+4,819
負債の部			
固定負債	10,480	11,038	-558
流動負債	15,254	20,510	-5,256
負債の部合計	25,734	31,548	-5,814
自己資金の部			
基本金の部合計	511,158	498,778	+12,380
翌年度繰越消費収支超過額	-1,783	-37	-1,747
自己資金の部合計	509,375	498,741	+10,634
負債・自己資金の部合計	535,108	530,289	+4,819

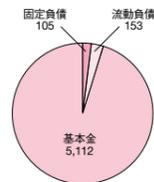
項 目	24年度	23年度	全国平均*
① 固定比率	95.2%	96.7%	101.1%
② 有形固定資産構成比率	36.8%	35.6%	63.9%
③ 流動比率	328.5%	232.9%	326.3%
④ 負債比率	5.1%	6.3%	19.4%
⑤ 自己資金構成比率	95.2%	94.1%	84.5%

③⑤は高い値が良い比率、①②④は低い値が良い比率
*平成23年度私立大学法人の平均値

平成24年度の資産構成 (単位:億円)



資産の構成



負債および自己資金の構成

- 施設を充実させるため、設備投資を毎年積極的に進めています。
[平成24年度の主な設備投資]
板橋キャンパス外構等工事
板橋大学棟4号館敷地購入
総合武道館(八王子)竣工
- 負債額の減少要因は主に期末未払金の減少です。
3. 教育・研究等の諸活動に必要な資産を充実させるべく、計画的な基本金の組入れを実施しています。
- 財務基盤の安定確保に努力し、引き続き良好な水準を維持しています。
(平成23年度の他大学比較)
(1) 固定比率(=固定資産/自己資金)が96.7%と100%を下回っており、固定資産をすべて自己資金で賄っています。
(2) 学校法人の有形固定資産構成比率(=有形固定資産/総資産)は多額の施設設備投資により高くなりながらですが、本学の比率は35.6%と低い値です。
(3) 流動比率(=流動資産/流動負債)は232.9%ですが、固定資産の中にも金融資産が多く含まれています。
(4) 負債比率(=総負債/自己資金)は6.3%と低い値を維持しています。なお、借入金の残高はありません。
(5) 自己資金構成比率(=自己資金/総資金)は94.1%と高く、財政的に安定しています。

Report



“帝京生による帝京生のためのフェス”『Eight Fes'13』が開催されました

8月17日、八王子キャンパスにて帝京大学史上初の学内音楽フェスティバル『Eight Fes'13』が開催された。学生が企画と運営を行ったこのイベントには、八王子キャンパスに所属する8つの音楽団体とMCを担当するお笑い団体が参加した。「音楽でみんながひとつになる瞬間がありますよね。それを帝京大学でもやってみようか」と話してくれたのは、運営を行う『+T』編集部の土方亜美さん。フェスを企画するにあたり、土方さんは「いろいろなジャンルの音楽が楽しめる」ということを意識しました」と話す。「音楽好きな

らどんなジャンルでも楽しめるはずです！」という言葉通り、参加者からは「いつもと違う音楽が聞けて、新発見がありました！」という声が聞かれた。フェスの最後を飾ったのは、この日のために参加団体から1パートずつ選出して結成されたFES BAND。フェス告知のフラッシュモブに使った『小さな恋の歌』の演奏が始まると、会場中に大合唱が巻き起こった。最後に土方さんが今後のフェスについて話してくれた。「クオリティを上げてEight Fesを毎年開催していきたい。音楽団体だけでなく、いろいろな団体同士の交流の場にしていく

らと思っています。テーマでもある“帝京生による帝京生のためのフェス”にしたいですね」
Eight Fesには「8は末広がりだから縁起がいい」という理由もあるそう。これからは学生とともに成長するフェスになってほしい。
1:「the band apart」のコピー曲が中心の軽音楽同好会。アップテンポの演奏で会場もヒートアップ。2:参加した学生からは「毎年続く帝京のシンボルになるようなイベントにしたい」という声が聞かれた。3:MCを担当したお笑い団体「ア☆テンション」の「花形クロスライン」。軽妙なトークで場を盛り上げた。4:八王子キャンパス公式マスコット“ていぼー”も応援に駆けつけた。



News

『地域経済学科シンポジウム2013』が今年も宇都宮キャンパスで開催

9月28日、本学宇都宮キャンパスで『地域経済学科シンポジウム2013』が開催される。今回は、“食と農から新たな地域活性化のあり方”をテーマに、栃木県における地域活性化とは何かを語り合う。基調講演に、滞在体験型ファームパーク「ろまんちっく村」を運営する㈱ファーマーズ・フォレスト代表取締役の松本 謙氏を迎え、講演後には“食と農を核とした新たな地域活性化策を進めるための人材育成のあり方”についてのパネルディスカッションも行われる。

Award

『JAPAN CUP 2013 日本選手権』でクラブ史上最高の準優勝を獲得

8月23日～25日、代々木競技場第一体育館で国内最大級のチアリーディング大会『JAPAN CUP 2013 日本選手権大会』が開催された。この大会に向けて、日々厳しい練習を積んできた本学チアリーディング部「バッファローズ」は、25日に行われた大学の部ディヴィジョン1決勝で、自分たちのパフォーマンスを存分に披露し学部準優勝というクラブ史上最高の成績を残した。また、大学の部ディヴィジョン2でも第1位という好成績を収めた。



表彰式後に満面の笑顔を見せる「バッファローズ」のメンバーたち。優勝の日本理科大学との点差は僅か3.5点。12月の「全日本学生選手権」でも好成績が期待できそう。

Report

「SkyProject」が『鳥人間コンテスト』でフライト成功

宇都宮キャンパスの人力飛行機製作チーム「SkyProject」が、7月27日、28日に滋賀県琵琶湖で開催された『Iwatani スペシャル 第36回鳥人間コンテスト2013』に出場。7年ぶり5度目の出場となった今回は、人力プロペラ機ディスタンス部門にエントリーした。理工学部航空宇宙工学科の大森隆夫教授と、同学科の渡部武夫講師の指導のもと、約20名のメンバーが試行錯誤を繰り返しながら、機体を製作。フライト前日に行われた機体の審査も見事クリアし、「SkyProject」の思いが詰まった機体は琵琶湖上空に飛び立った。
上:機体名の「Passarinho(パスサリーニョ)」はポルトガル語で“ひな鳥”という意味。下:「SkyProject」のメンバーたち。時間をかけて作った機体が見事フライトし、満足の表情。

