



発行所 学習院大学新聞社 千171-8588 東京都豊島区 目白1丁目5番1号 黎明会館316号室 内線2607

BOOKS KINOKUNIYA 紀伊屋書店 学習院大学ブックセンター 2019.10.01 GRAND OPEN 03-5953-4420

2 イチからおさらい GOTOキャンペーン 3 大新オスメ 秋をより楽しむ方法

紙面紹介 4 運動部 部活動紹介 今回は2つの部活動に加え、運動部常任委員会代表をお話伺った。

学習院大学新聞社 @gakushuinpress 一緒に新聞を作りませんか? 新入部員随時募集!

大学生のうちにつき就活準備

自分にしかできない経験を

未曾有の事態により、人と人の繋がりが希薄になってきている。そのため、就活に向けてなすべきか、と焦燥感に駆られている学生も多いのではないかと。今号では、大学生のうちにつき就活の準備について、株式会社リクルートキャリアの増本全さんに取材した。

「成し遂げたいか」を見失わないようにしたい。漠然と大学生活を送っていると、自分が過す時間の意義について、煩慮してしまうことはないだろうか。「没頭できることを探し、それを他の人よりも深く知ることが重要」と語る増本さん。脇目も振らず、何かに没頭することで、他人には見えない課題、問題を見つけていくことができる。さらに、それは他の人たちが知らないことなので、その分野において頼られることも、利点の一つになる。「普通」や「一般的」という概念に惑わされず、自分を見つめ直し、没頭できることに集中しよう。それによって得た経験は自分だけのものとなり、就活に役立つだろう。また「なぜその選択に至ったか、を言語化する必要がある」とも増本さんは話す。

「目的を明らかに」 インターネットの普及で情報が豊富な現代、企業に必要な人材、人柄、熱意、今後の可能性」 膨大に増えている。様々な情報が交錯し、常に新しい情報が入り乱れる現代において、就活の情報を正しく収集することは難しい。数多くの情報の中、何を取捨選択すればよいか、煩悶してしまうことも珍しくない。増本さんは「闇雲に情報収集するのは危険、何のために得たい情報か、という『目的』を明確にし、必要な情報に絞って収集しよう」と語る。

「人は失って初めてその大切さに気付く」 この言葉を私はよく耳にするし、その通りだと思っている。生きていく中で得るものは多く、時間の経過とともにそれを当たり前と考えてしまう。そのため、ありがたみを感じることが難しくなる。やはり、人は失わなければ大切さには気付けない生き物だ。なんだかやるせない気持ちにさせられる▼大学2年の第1学期が始まったが、遠隔授業は継続となり、昨年のような日常は失われたまま。友人と会わず、パソコンと向き合う日々を経験し、昨年かたどった後悔している。しかしこれからは、失われなければ気付くことはできなかったらどう恋愛においても同じだ。付き合う年月が長くなればなるほど、一緒にいることが当たり前になる。その結果、付き合い始めの感情を薄れ、マンネリ化を引き起こし、別れを選択してしまう。実際に一人になって考えてみると、相手の存在は大きく、「もっ」と後悔する。失恋ソングにも、後悔する。失ったことに気付かず、悔やむといった描写はよく描かれている▼身近なものほど大切に気付けられないかもしれない。身近なものこそ気付けなければならぬのに▼誰しも身近な人が亡くなった時、絶望するはずだ。そのような時に、こうしておけばと後悔するのでは遅い。失う前に大切に気付けたい、いま一度、自分の身の回りを見つめ直すべきだ。失った後、一度と手に入らない二度と会うことができないと想像してみると、今、するべきことがきつと見えてくる▼私は今から、大切な人に感謝を伝えるに行こうと思う。(濱)

PROFILE 増本 全 (ますもと ぜん) 本学経済学卒業後、株式会社リクルート入社。一貫して人材採用に関する営業/企画/スタッフ職に従事。2018年4月より就職みらい研究所 主任研究員に着任し、同年10月より現職。

大学生活で大切なこと 新型コロナウイルス流行の影響により、目的が変化している。就職に対する漠然とした不安を抱えている学生も少なくない。就職みらい研究所 所長の増本さんは、「内定をゴールにせず、どのような人生を送りたいかを捉え、逆算して、今、自分がやるべきことを考えることが大切」とアドバイスした。「どんな職業に就くか」を意識するあまり、「何をやりた



就職情報サイトでの動画説明会の様子 リクナビ商事 会社説明会

オンライン朗読会 〈声をつむぐ辻文学〉 毎年、本学文学部教授でもあった作家、辻邦生の命日を偲び、本学史料館では朗読会(声をつむぐ辻文学)が開催されてきた。今年も9月24日(日)よりYouTubeにて朗読動画が配信されている。特別設のYouTubeチャンネルでは今年の新作のみならず、過去開催された朗読会の映像も視聴できる。「遠い園生」や「背教者ヨリ又」など、それぞの作品の名場面を朗読で再現する。今年取り上げる作品は、『銀杏散りやます』。辻が亡き父への追慕から、一族の由縁を紐解いた歴史絵巻だ。このオンライン朗読

「人は失って初めてその大切さに気付く」 この言葉を私はよく耳にするし、その通りだと思っている。生きていく中で得るものは多く、時間の経過とともにそれを当たり前と考えてしまう。そのため、ありがたみを感じることが難しくなる。やはり、人は失わなければ大切さには気付けない生き物だ。なんだかやるせない気持ちにさせられる▼大学2年の第1学期が始まったが、遠隔授業は継続となり、昨年のような日常は失われたまま。友人と会わず、パソコンと向き合う日々を経験し、昨年かたどった後悔している。しかしこれからは、失われなければ気付くことはできなかったらどう恋愛においても同じだ。付き合う年月が長くなればなるほど、一緒にいることが当たり前になる。その結果、付き合い始めの感情を薄れ、マンネリ化を引き起こし、別れを選択してしまう。実際に一人になって考えてみると、相手の存在は大きく、「もっ」と後悔する。失ったことに気付かず、悔やむといった描写はよく描かれている▼身近なものほど大切に気付けられないかもしれない。身近なものこそ気付けなければならぬのに▼誰しも身近な人が亡くなった時、絶望するはずだ。そのような時に、こうしておけばと後悔するのでは遅い。失う前に大切に気付けたい、いま一度、自分の身の回りを見つめ直すべきだ。失った後、一度と手に入らない二度と会うことができないと想像してみると、今、するべきことがきつと見えてくる▼私は今から、大切な人に感謝を伝えるに行こうと思う。(濱)

研究最前線



PROF. 守島 基博 経済学部経営学科教授

人の心を理解し、経営する

必要なのは、人の心を理解すること。経営の戦略に基づいて人材を活用するというのは大きなポイントです。と語る守島教授。経営の目的は、人を動かすこと。人の心を理解し、人の個性や自律性、ひいては家庭生活や趣味を企業が認めることが求められていく。これを先生が「大人として扱」と表現する。た

書籍紹介 NB 人材マネジメント入門 守島基博

「人を動かす」は、経営の目的は、人を動かすこと。人の心を理解し、人の個性や自律性、ひいては家庭生活や趣味を企業が認めることが求められていく。これを先生が「大人として扱」と表現する。た

「人を動かす」は、経営の目的は、人を動かすこと。人の心を理解し、人の個性や自律性、ひいては家庭生活や趣味を企業が認めることが求められていく。これを先生が「大人として扱」と表現する。た

PROF. 守島 基博 経済学部経営学科教授

人的資源を活用する

そのためには、人の心を理解すること。経営の戦略に基づいて人材を活用するというのは大きなポイントです。と語る守島教授。経営の目的は、人を動かすこと。人の心を理解し、人の個性や自律性、ひいては家庭生活や趣味を企業が認めることが求められていく。これを先生が「大人として扱」と表現する。た

書籍紹介 NB 人材マネジメント入門 守島基博

そのためには、人の心を理解すること。経営の戦略に基づいて人材を活用するというのは大きなポイントです。と語る守島教授。経営の目的は、人を動かすこと。人の心を理解し、人の個性や自律性、ひいては家庭生活や趣味を企業が認めることが求められていく。これを先生が「大人として扱」と表現する。た

そのためには、人の心を理解すること。経営の戦略に基づいて人材を活用するというのは大きなポイントです。と語る守島教授。経営の目的は、人を動かすこと。人の心を理解し、人の個性や自律性、ひいては家庭生活や趣味を企業が認めることが求められていく。これを先生が「大人として扱」と表現する。た

記者の眼

観光業や旅行業の活性化を目的として開始した「GoToキャンペーン」。10月から東京を含め全国が対象となった。そこで今回は、少し複雑に思えるGoToキャンペーンの基本的な利用方法から問題点までをおさらいしていこう。

11月20日から都内でも対象となる。一つ目はプレミアム食事券で、購入額の25%を上乗せした食事券を入手することができる。購入方法は各自自治体で異なっているため、農林水産省が自治体のサイトで確認してほしい。例えば埼玉県の公式ページは、キャンペーン公式サイトに申し込み後、ファミリーマートにて発行券である。千葉県ではLINE WEBサイトからの購入か、商工会議所などの紙食事券の購入となっている。

二つ目は、オンライン飲食予約サイト経由で、期間中に飲食店を予約・来店し消費額に対し、次回以降に飲食店で使用できるポイントが付与されるものだ。プレミアム食事券については、店内飲食の他、宅配やテイクアウトも可能である。自宅でのんびりと食事を済ませたいという人は、頻りに飲食店を利用するから予約をしようという貯めのお得ポイント。また、予約をキャンセルした場合は、キャンセル料として発行券の半額が返金される。千葉県ではLINE WEBサイトからの購入か、商工会議所などの紙食事券の購入となっている。

「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

「簡素化」進む東京五輪

東京五輪の開催延期の決定から7か月。開催を来年の夏に控えた。新型コロナウイルスの感染蔓延は各国で第一波を迎えている。

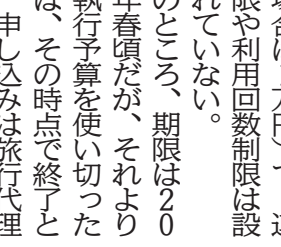
この開催に向け、9月に国と東京都IOCが共同で会議を行った。本会議では、大会全体の簡素化を進めることで感染拡大の防止と経費の削減が数々の計画された。具体的には参加人数の削減、会場の装飾等の一部撤去、選手村の入村式等の式典中止など約50項目が対象となる。

一方、地方でも五輪を身近に感じられる聖火リレーは通常通り行われる予定だ。この会議を受け、パッパ会長は「開催することに自信を持っていく」と前向きな意欲を覗かせた。ただ、そういった政策が進められ

年内にもその開催の可否が決まるとされるが、世界的イベントである本大会は当初、約32兆円と莫大な経済効果が期待されていた。だが、

大会延期で6千億超、中止ともなれば4兆円超の経済損失となる試算もあり、政府は何が開催したいのが実情だろう。そこで、開催の力を握るのがやはり新型コロナウイルスである。日本に限らず感染終息が厳しい状況である中、一つの策としてワクチンの開発競争が進んでいる。しかし、これも臨床段階である上に、誰もが安全に接種できる段階までには程遠い。あまり期待できない。

東京五輪の開催の可否が決まるとされるが、世界的イベントである本大会は当初、約32兆円と莫大な経済効果が期待されていた。だが、



GoToキャンペーン



「GoToキャンペーン」の対象は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

旅行代金が半額に? GoTo基礎知識

「東京除外」。このキーワードに多くの都民から不満の声が上がり、制度の正当性を疑問視する声が上がった。新型コロナウイルスの感染拡大により、とりわけ打撃を受けた観光業等への経済支援として、政府が実施した「GoToキャンペーン」である。

まずは、GoToキャンペーンを見ていく。これについては、10月1日から第1弾となるものが始まっている。割引対象となる旅行商品は、宿泊と交通機関のセットプラン・宿泊のみ・クルーズや夜行バスなどである。日帰りの旅行の場合は、往復乗車券と旅行先で使用できる観光券とのセットが対象だ。

支援額の内訳としては、35%分の宿泊費用の補助と、旅行先の都道府県、その隣接都道府県で使用できる15%分の地域共通クーポンで構成されている。一人一泊の上限は2万円(白帰りの場合は1万円)で、連泊制限や利用回数制限は設けられていない。

今このところ、期限は2021年春頃だが、それより前に執行予算を使い切った場合は、その時点で終了となる。申し込みは旅行代理店や予約サイトを利用して、宿泊施設の直接予約サイトから申し込みすることも可能だ。

次に、二つの支援内容があるGoToキャンペーンを紹介する。一つ目は、オンライン飲食予約サイト経由で、期間中に飲食店を予約・来店し消費額に対し、次回以降に飲食店で使用できるポイントが付与される。二つ目は、プレミアム食事券で、購入額の25%を上乗せした食事券を入手することができる。

「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

新幹線に飛び乗って

GoToキャンペーンを申し込みの受付は開始しており、今年12月19日が出発予定日となっている。お値段は大人5200円、子ども4800円、さらに地域共通クーポンとして、10000円分が大人と子どもに付与される。手頃な価格で移動せずに参加できる日帰り工場夜景ツアーだ。例えば横浜市や川崎市の工業地帯を走るJR鶴見線では、旅行会社主催の貸し切り列車により三密を回避できる。現在運行している定期夜行列車は、東京から出雲大社のある島根県出雲市を結ぶ「サンライズ出雲」号と、東京から四国の玄関口である高松を結ぶ「サンライズ瀬戸」号がある。

二つ目は、「GoToキャンペーン」のプレミアム食事券の活用だ。発行事業者によって利用対象者を限定している場合もあるが、他県民でも利用可能な食事券に注目したい。10月30日現在では、左表のとおり25の都道府県が対象である。この食事券とGoToクーポンを併用することで、旅行先で名物料理や特産品をお得に食べることが出来る。

最後に、「GoToキャンペーン」の利用方法を紹介します。対象は新型コロナウイルスの影響を受けたものである。GoToキャンペーンにより、イベントが行われるイベントや伝統芸能の公演、博物館や美術館の特別展示である。GoToキャンペーンにより、イベントのチケット料金が割引き、GoToクーポンで最大1000円が還元されるからだ。

「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

期待とリスクを背負う GoToキャンペーン

旅行や外食を促進する「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

和の慣習～実は知らない?七五三～

11月といえば、誰もが経験する七五三が行われる月だ。現在七五三は、三歳・五歳・七歳の年の11月に、子どもの成長を祝う伝統行事となっている。今回は、意外と知られていない七五三の由来について探っていく。

まず、成長習見を見ていく。医療が発達する前の時代では、「七つまでが神のうち」と言われるほど、子どもの死亡率が高かった。三歳を越え、そして七歳まで生き延びることが容易でなかったため、その年まで成長できた感謝や健やかな成長を祈願する儀式として行われていた。ただし、諸説がある。

次に、七五三の起源となった儀式との意味について見ていく。今では七五三という行事だが、もとは主に、宮中や武家が行う三つの儀式であったとされた。三歳になる儀式で、髪を伸ばす。七歳になる儀式で、白髪になるまで長生きできるようにという願いが込められている。五歳で行われたのが、男子が初めて袴をつける袴着の儀。大人の男性に仲間入りをするという意味合いがある。七歳で行われたのは、「帯解きの儀」。幼児用の紐で留める着物から、帯で止めるものに変える儀式だ。これにより女の子が、大人の女性の仲間入りを果たす。以上の儀式の意味には諸説がある。

これらの通過儀礼から、社会における子どもの位置などが現在とは異なっていたことがわかる。成長に伴って行われた儀式の意味を調べるのも面白いだろう。(田村浩)

「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

「GoToキャンペーン」の対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。「都内観光を始めるからである」というのは、GoToキャンペーンの対称は、旅行のイメージが一変するかもしれない。10月24日から、東京都が新たに都内旅行に助成を始めるからである。

任意団体 目白蓋式野球倶楽部

- ◆練習：毎週月曜3限後・土曜1限後
- ◆場所：戸山公園・大塚公園etc...
- ◆春秋のリーグ戦や、各種大会にも出場!
- ◆はやりのキャップ投げにトライして、キャンパスライフを満喫しよう!
- ◆入部希望は公式Twitter(@GCTC2019)まで

都内初!! 5路線28駅にアクセスの「無料送迎」バス運行中!

H30. 1月より新学科教材導入!

大江戸線8練馬春日町駅徒歩7分

運転免許取るなら!! 北豊島園自動車学校

東京都練馬区春日町4-37-24
TEL:03-3990-1176
http://www.kitatoshimaen.co.jp

都内最大級の教習コースでのびのび教習!!

大型二輪 普通二輪 普通車

北としま 検索



大新オススメ

秋をより楽しむ方法

食欲の秋 サツマイモと栗を堪能しよう

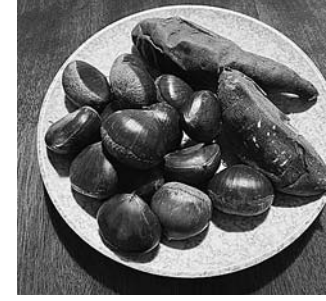
セミの鳴き声が次第に遠のき、爽やかな秋の空が広がります。秋は、読書の秋、行楽の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、様々な名詞がある。魅力溢れる秋だが、多くは「食欲の秋」を真先に思い浮かべるのではないだろうか。様々な食材が実る季節である秋は、食べる楽しみが増すことから、「食欲の秋」と表現される。

秋の味覚の代表と言え、なんと言ってもサツマイモである。毎年この時期に、スーパーで出来立ての焼き芋を求めて行列に並ぶ人々を見かける。今年は感染症の影響で人の密集を避けなければならぬため、行列に並ぶことをためらう人が多そうだ。サツマイモは焼き芋の他に、天ぷらや煮物、スイーツとして調理しても美味しい。

ここで、自宅でもサツマイモの魅力を味わえるように、美味しいサツマイモの選び方を紹介する。皮の色が鮮やかでハリがあり、太く中央がふくらんでいて、表面の凹凸やひげ根が

少ないのが美味しいサツマイモである。これを参考にサツマイモを選び、自宅でサツマイモを使った料理を作ってみるのはいかがだろうか。

さらに、秋に旬を迎える食材として「栗」を忘れることはできない。ほんのりと甘みと、ホクホクとした食感。若男女に愛された食感。日本では縄文時代から栗が食べられており、近代に至っても、栗きんとんや栗おこわなどに栗が使われる。日本の伝統食には欠かせない存在だ。また、栗は栄養バランスが大変豊富であり、栗を一日7〜8個食べると、ミネラルやビタミン、食物繊維などの大人一日あたりの必要量を満たせると言われている。甘栗



（川川美奈）

日常が変化する中で、季節を楽しむ余裕がなかった方も多いのではないだろうか。そこで今回は、「秋」をテーマに取り上げた。秋の香りをぜひ紙面から感じ取っていただきたい。

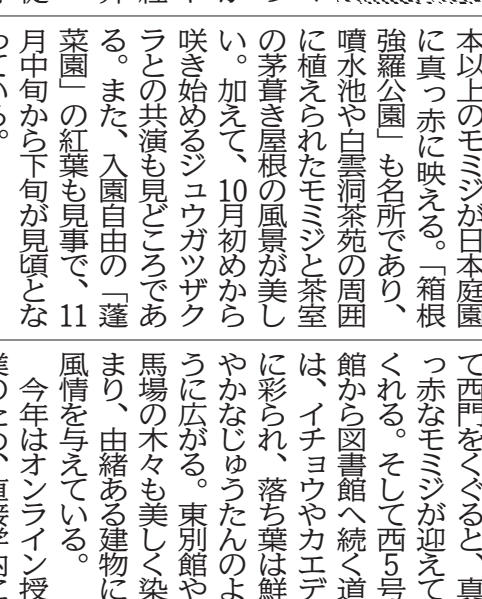
やモンブランなど、栗を加えた食べ物は季節感を問わず見かけることができる。そのため、栗は一年中食べられるというイメージを持っているかもしれないが、生の栗は9月〜10月と短い期間の間でしか手に入らない。この貴重な一ヶ月の間に生の栗を購入し、自宅で加工されていない栗のもの風味を味わってみるのをお勧めしたい。

秋の食べ物の代表としてサツマイモと栗を紹介したが、他にも秋の味覚、柿、カキ、きのこなどが旬を迎える。どれも簡単に手に入ることができるとは、是非旬のうちに味わってみてほしい。

癒しの紅葉めぐり

この時期になると、木々は赤や黄へと鮮やかに色づく。ここでは、10月下旬から見頃を迎える、モミジやカエデ、イチヨウなどの紅葉スポットをいくつか紹介する。

まず、JR上野駅から徒歩一分の場所にある、上野恩賜公園だ。ここは1973年に国内初の公園の一つに指定され、通称「上野公園」と呼ばれている。自然に包まれた広い園内には、美術館や博物館、動物園など



学習院構内の紅葉

この状態が幾度となく繰り返されると、脂肪が必要以上に蓄積し、肥満となる。そして肥満が原因となって糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病になるリスクが高くなる。これを防ぐには、運動は欠かせない。

二つ目は、筋力や身体の機能の維持だ。体調を崩し一週間ほど寝込んだ後は、体力や筋力、持久力などが衰えていると感じることがあるだろう。人間は持つていく機能を使わないと衰えていく。例えば、「歩く」という動作は、多くの筋肉を使っている。さらに、お尻や腰、背中、腕の筋肉も使っている。つまり、全身の筋肉を使ってはじめて「歩く」ことができるのだ。また、前に進むためにはバランス能力、さらには長い時間運動することができる心肺機能も必要となる。もし「歩く」動作をしなくなると、多くの筋肉が減少し、さらにバ

睡眠から生活を正そう！

オンライン授業が長く続き、一日中家にいることで生活リズムが崩れている人は多いのではないだろうか。夜更かしや睡眠不足、昼寝が逆転した生活などは、身体に良くない。睡眠の効果や重要性を再確認し、睡眠から健康的な生活を取り戻そう。

まず、代表的な睡眠の効果は、疲労回復である。睡眠のリズムの中で、ノンレム睡眠（深い睡眠）が多く得られるほど成長ホルモンが多く分泌され、体内の代謝活動が促進される。成長ホルモンは体内の修復や回復を促すとされているのだ。また、特にノンレム睡眠時には脳が休まるため、自律神経の働きが整い、ストレスからの回復も望める。睡眠は、疲労の自覚症状を軽減し、健康的な生活を送るために重要なことである。さらに、睡眠不足は皮脂肪を増加させる交感神経を優位にさせることになり、自律神経が整わなくなる。自律神経を整える方法として紹介したい。

実は多い！秋ハテに注意

「秋ハテ」という言葉は、皆さんは存じだろうか。「夏ハテ」は聞きなじみがあるが、その秋ハテは聞いたことがない人も多いため、今回は、意外と知られていない秋ハテについて紹介したい。

まず秋ハテというのは、夏の暑さが和らぎ、涼しくなったにも関わらず、倦怠感や、疲れやすさ、食欲不振などの体調不良を訴える状態のことをいう。このような症状が出てしまう原因はいくつかある。

一つ目は、秋特有の寒暖差だ。日中はほかほかとしていて過ごしやすいが、朝晩は冷え込むことが多いため、身体がそれに慣れていないのである。二つ目は、夏の過ごし方だ。夏の間に冷房の効いている空間で過ごし、冷たいものを食べたことで、自律神経が乱れてしまい、不調をきたすのである。秋ハテを放置すると、免疫力が下がりが、余計に体調を悪くしてしまう恐れがある。これからの時期は、インフルエンザに代表される感染症の流行が懸念されるため、対策を講じたいのである。

運動で得られる諸効果

外で運動するには、ちょうどよい季節。本記事では、スポーツの秋にちなんで、運動することによって得られる効果について紹介する。

運動をすることで身体に直接得られる、肉体的な効果は大きく二つある。

一つ目は、生活習慣病の予防だ。摂取したエネルギーと消費したエネルギーがバランスよく保たれていることが理想的である。しかし、食べる量は変わらず、運動を行わないと摂取エネルギーが消費エネルギーを上回る。その結果、使われなかったエネルギーは脂肪として身体に蓄えられていく。

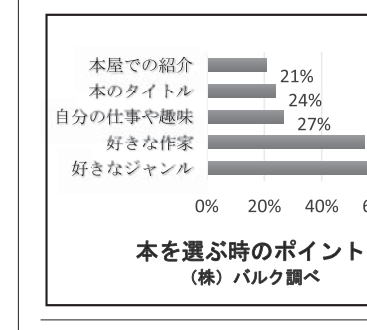


この状態が幾度となく繰り返されると、脂肪が必要以上に蓄積し、肥満となる。そして肥満が原因となって糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病になるリスクが高くなる。これを防ぐには、運動は欠かせない。

二つ目は、筋力や身体の機能の維持だ。体調を崩し一週間ほど寝込んだ後は、体力や筋力、持久力などが衰えていると感じることがあるだろう。人間は持つていく機能を使わないと衰えていく。例えば、「歩く」という動作は、多くの筋肉を使っている。さらに、お尻や腰、背中、腕の筋肉も使っている。つまり、全身の筋肉を使ってはじめて「歩く」ことができるのだ。また、前に進むためにはバランス能力、さらには長い時間運動することができる心肺機能も必要となる。もし「歩く」動作をしなくなると、多くの筋肉が減少し、さらにバ

思いっきり走った後、爽快感や達成感などとても良い気分になった経験があるだろう。気分転換やストレス解消はもちろん、認知律神経が乱れてしまい、不調をきたすのである。秋ハテを放置すると、免疫力が下がりが、余計に体調を悪くしてしまう恐れがある。これからの時期は、インフルエンザに代表される感染症の流行が懸念されるため、対策を講じたいのである。

読書の効果を記す前に、本と読者の関係を記しておく。2014年に20代から60代までを対象に、読書についての調査が行われた。『読書』を参照。ジャンル別人気では、一位は推理小説、次いで文学・評論や趣



次に、読書の効果について触れる。まず、読書によって身に付けられる能力として、国語力や思考力がある。例えば、人間には、AIの発達に伴い高い思考力が求められる。その力を得るには、国語力も必須だと考えられる。そこで役立つのが読書だ。本を読むことで、知識や語彙が蓄積されていく。それが、国語力の向上に寄与する。

さらに、読書にはリラックス効果があると考えられている。サセックス大学の調査によると、読書は、ストレスを68%解消されることが判明した。精神疾患の患者への治療として、薬ではなく本を使う「 bibliotherapy」というものがある。日本ではこの治療法はなじみがないかもしれない。しかし、イギリスでは、政府公認の治療法として

この状態が幾度となく繰り返されると、脂肪が必要以上に蓄積し、肥満となる。そして肥満が原因となって糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病になるリスクが高くなる。これを防ぐには、運動は欠かせない。

二つ目は、筋力や身体の機能の維持だ。体調を崩し一週間ほど寝込んだ後は、体力や筋力、持久力などが衰えていると感じることがあるだろう。人間は持つていく機能を使わないと衰えていく。例えば、「歩く」という動作は、多くの筋肉を使っている。さらに、お尻や腰、背中、腕の筋肉も使っている。つまり、全身の筋肉を使ってはじめて「歩く」ことができるのだ。また、前に進むためにはバランス能力、さらには長い時間運動することができる心肺機能も必要となる。もし「歩く」動作をしなくなると、多くの筋肉が減少し、さらにバ

思いっきり走った後、爽快感や達成感などとても良い気分になった経験があるだろう。気分転換やストレス解消はもちろん、認知律神経が乱れてしまい、不調をきたすのである。秋ハテを放置すると、免疫力が下がりが、余計に体調を悪くしてしまう恐れがある。これからの時期は、インフルエンザに代表される感染症の流行が懸念されるため、対策を講じたいのである。

思いっきり走った後、爽快感や達成感などとても良い気分になった経験があるだろう。気分転換やストレス解消はもちろん、認知律神経が乱れてしまい、不調をきたすのである。秋ハテを放置すると、免疫力が下がりが、余計に体調を悪くしてしまう恐れがある。これからの時期は、インフルエンザに代表される感染症の流行が懸念されるため、対策を講じたいのである。

国際協力団体 Anchor

右の画像は昨年度販売したチョコのパッケージ一例です。現在はFairtradeもオンラインでのイベントに参加しています。隔週の水曜日の18時からzoomで活動しているので興味があればDMお願いします！

活動日 隔週水曜日 18時から

Twitter: @ANCHOR_G Instagram: @g.anchor

Matcha White Rice Quinoa Puff

池坊華道研究会

活動日: 毎週木曜日18時~19時頃

活動内容: 先生に来ていただき、華道のお稽古を行っています。(お稽古の最新情報はSNSにてお問い合わせください)

部室: 黎明会館210

部員数: 16名

Twitter: @gu_ikenobo

Instagram: @g_ikenoboukadoken

新入部員募集中

活動日: 毎週木曜日18時~19時頃

活動内容: 先生に来ていただき、華道のお稽古を行っています。(お稽古の最新情報はSNSにてお問い合わせください)

部室: 黎明会館210

部員数: 16名

Twitter: @gu_ikenobo

Instagram: @g_ikenoboukadoken

あなたはどっち派?

2種のロコモコ丼 430円

上の画像は昨年度のTFTのポスターで、右の画像は昨年度の活動内容です！現在はSNSを用いた寄付活動に参加したりしています。

国際協力団体 Anchor

右の画像は昨年度販売したチョコのパッケージ一例です。現在はFairtradeもオンラインでのイベントに参加しています。隔週の水曜日の18時からzoomで活動しているので興味があればDMお願いします！

活動日 隔週水曜日 18時から

Twitter: @ANCHOR_G Instagram: @g.anchor

国際協力団体 Anchor

右の画像は昨年度販売したチョコのパッケージ一例です。現在はFairtradeもオンラインでのイベントに参加しています。隔週の水曜日の18時からzoomで活動しているので興味があればDMお願いします！

活動日 隔週水曜日 18時から

Twitter: @ANCHOR_G Instagram: @g.anchor

国際協力団体 Anchor

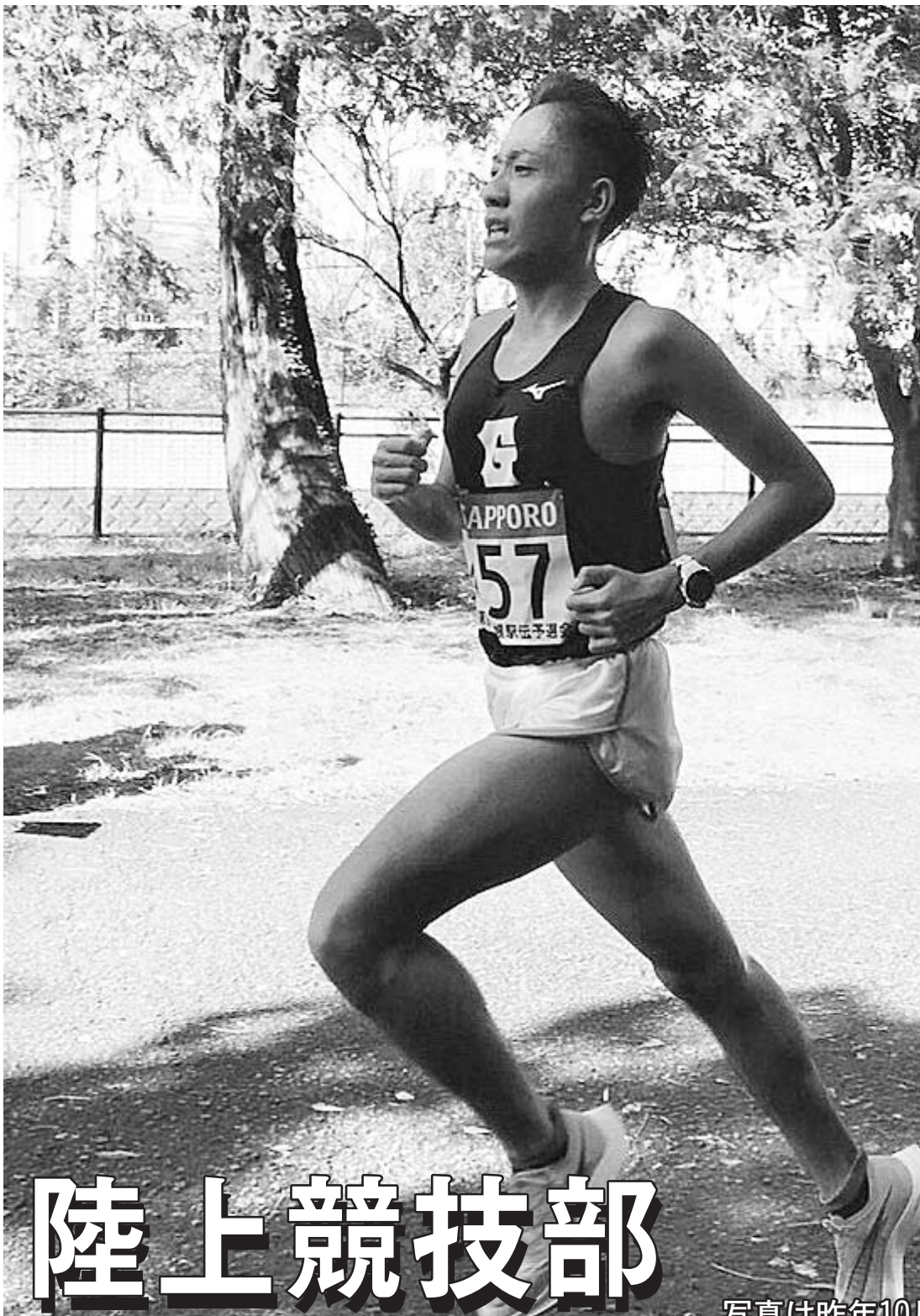
右の画像は昨年度販売したチョコのパッケージ一例です。現在はFairtradeもオンラインでのイベントに参加しています。隔週の水曜日の18時からzoomで活動しているので興味があればDMお願いします！

活動日 隔週水曜日 18時から

Twitter: @ANCHOR_G Instagram: @g.anchor



自分の特技を種目へ



陸上競技部

写真は昨年10月撮影



アメリカンフットボール部

写真は昨年10月撮影

チーム一丸で挑む

圧倒的な身体能力やフィジカルから繰り出される魅力的なプレー、見ている者を熱くする大迫力の試合展開が醍醐味のアメリカンフットボール。今回は、アメリカンフットボール部の魅力を、折原吾郎さん(学号1904)に話を伺った。

お話を伺った。折原さんは「学年こそ、たくさん時間を共に過ごした信頼関係がチームにあって、多くのアドバイスの高さだと語る。ほとんどの部員が初心者だから、心をつなぐことが大切だ。折原さんは「学年こそ、たくさん時間を共に過ごした信頼関係がチームにあって、多くのアドバイスの高さだと語る。ほとんどの部員が初心者だから、心をつなぐことが大切だ。」と語る。

互いに信頼関係を築くことが大切だ。折原さんは「学年こそ、たくさん時間を共に過ごした信頼関係がチームにあって、多くのアドバイスの高さだと語る。ほとんどの部員が初心者だから、心をつなぐことが大切だ。」と語る。

折原さんは「学年こそ、たくさん時間を共に過ごした信頼関係がチームにあって、多くのアドバイスの高さだと語る。ほとんどの部員が初心者だから、心をつなぐことが大切だ。」と語る。

走力、跳躍力、投てき力、腕力、蹴力、種目の幅の広さから、専門性が高いのが特徴だ。また、基本的に自己の運動能力を最大限に発揮できるスポーツである。今回は陸上競技部の主将を務める梶山拓真さん(法3)に話を伺った。

部の特長としては大きく三つ挙げられる。まず一つ目は、部の活動日である土曜日の週に三日、運動部としては少ないようにも感じられるが、これには陸上競技部ならではの理由がある。それは週の空いた時間で、自分の好きなハードの練習をするためである。専門的な競技の分、個人練習に重点を置いている。

二つ目は、一つ目の特徴と関連するが、練習を一人でやるという点だ。一般的なスポーツ競技の場合、チームメイト・練習相手が必要とするケースが多い。しかしながら、陸上競技は自分一人で練習をすることが可能なので、好きな時間に、好きなだけ取り組むことができる。「その練習の結果が、順位やタイムに直接反映されることが魅力」と梶山さんは語る。

三つ目は、どんな人にも向いている種目がある事だ。たとえば、走ることに苦手な人でも、走力以外の種目を選択することができる。また他にも、それ以外の得意な事を専門種目にする事ができるのが、何よりいい点だ。主将の梶山さんもすべての種目が得意なわけではないようだ。短距離走が苦手なうえ、跳躍力・投てき力もなかった梶山さん。そこで、日々の積み重ねで強くなれる長距離走(5000m・10000m・マラソン)に取り組んでいる。他の部活と違って、自分の長所を伸ばすことができるのは、魅力的である。

次に陸上競技部の近年の大会の成績を伺った。昨年は、関東の大学生でナンバードを決めた大会にて、女子一部走り幅跳び8位入賞。そして、関東学生新人陸上において、男子800mでなんと3位という好記録を残している。さらに、全日本インカレ2020男子800m、女子800m共に出場を果たしている。努力の成果が目に見える形で結果として現れる。これは達成感のあることばかりではないだろう。だが、当然日頃の厳しい練習があったからこそ。その辛さに梶山さんは何度も諦める事を考えながら、しかしその度に、悔しかった記憶を思い出して、自分を奮い立たせている。自分を奮い立たせている。自分を奮い立たせている。

最後に折原さんから新人生へメッセージをいただきたい。「新入生の皆さんは、大学で出来るだけ多くのことに挑戦して欲しいと思っています。新しいことに挑戦して欲しい。新しいことに挑戦して欲しい。新しいことに挑戦して欲しい。」と語る。

「ロケット」

本誌・鉛筆が走る本学フリーの部員

学内で「運営」の愛称で親しまれている運動部常任委員会。今回は、広報局長を務めている間瀬麻日さん(法4)に話を伺った。

運動部常任委員会とは、運動部員の有志が運営している団体です。主に運動部のサポートをしており、雑誌の作成、定期戦の開会式や閉会式を執行している。また、運動部の新人部員のための交流会であるフレッシュマンキャンプや、各部活のメインを務める「百鬼」と運動部の学生にスポットを当てた「Gakushuin Athlete」の発行、SNSの運営がメインだ。今年度は配布できていないが、新入生向け運動部紹介雑誌「百鬼」と運動部の学生にスポットを当てた「Gakushuin Athlete」の発行、SNSの運営がメインだ。

広報局長の間瀬さんは、「雑誌の発行、SNSの運営がメインだ。今年度は配布できていないが、新入生向け運動部紹介雑誌『百鬼』と運動部の学生にスポットを当てた『Gakushuin Athlete』の発行、SNSの運営がメインだ。」と語る。



運動部常任委員会 間瀬 麻日さん(法4)

写真は昨年11月撮影

自分を奮い立たせている。自分を奮い立たせている。自分を奮い立たせている。

10月14日に、都道府県魅力度ランキングが発表された。なんと、今年の最下位になったのが、私の生まれ故郷、栃木県であった。私も、一般人のイメージで決まる部分が多く、細かい分析も困難なこのランキング。これだけで「栃木県は何もない」と評するのは、早計である。この機会に、皆さんへ栃木県の魅力を紹介してみたい。まず栃木県の住環境。県庁所在地の宇都宮市は東京都から新幹線で約1時間、在来線で約1時間30分の距離。コロナ禍で進む地方移住にもついでだ。自治体の住民に対するサービスも手厚い。子育て支援と開業希望者への支援で有名な栃木市は、若年層に人気。医学部の中でも難関とされる自治医科大学を構える下野市は、医療サービスが豊富だ。祭りが多く、地域住民同士の繋がりが強いことも良いところだ。小山祇園祭、間々田のじゃがまいた重要無形民俗文化遺産、宇都宮のふるさと宮まつりなどはその代表例だ。気候の面では、夏は夕立に気をつける必要があるが、冬は比較的穏やかだ。県北地域でも、雪は降るものの、豪雪地帯には程遠い。最後に、栃木県の食文化。餃子やいこほもちろんだが、北海道に次いで生産量2位を誇る生乳やお米も忘れてはいけない。県オリジナルのお米「なすひかり」は日本穀物協会主催の食味ランキング「特A」を6年連続で獲得している。ほか、食文化を振興する「日光ゆば」も強く勧めたい。まだまだ魅力は尽きない栃木県だが、何故これだけ魅力がなかなか伝わらないのだろう。大人しくて、シャイな栃木県民の性格も関係しているのだろうか。そんな県民性も魅力の一つと言えるだろう。

おこわり

例年、11月初旬発行号は「四大戦」として発行しておりますが、今年度は四大戦が中止のため、運営として発行致します。

新聞記者求む

スポーツ面記者積極募集中!!!

黎明会館316号室 学園大学新聞社