

Magazine of Teikyo
Alternative Life [フレア]

Flair



新生活を楽しむためのヒント。



最近、なにしてる？

photograph: MAKOTO KUJIRAOKA text: RIE OCHI



プログラミングに夢中。新しい知識を吸収し続ける。

私のキャンパスアイテム



軽音楽部に所属し、ドラムを担当している金須さん。ドラムスティックを持ち歩き、週1〜2回練習に向かう。「サイズや素材によって音も変わるし、心配性なので何本も持ち歩いています」。また、授業で使う関数電卓のほか、折りたたみ傘も必須アイテム。「栃木は天気も不安定。急な雨も多いんです」と。

理工学部 情報電子工学科3年

SHUNSUKE KISU

金須純祐さん

大学生活で力を入れてきたのは、プログラミングの勉強と語る理工学部情報電子工学科3年の金須純祐さん。小学生のころ、父親が勤める会社を見学したことがきっかけで、IT・情報分野に興味を抱いた。「父の会社にロボットがあったのですが、ロボットよりも、それを動かしているシステムが気になったんです。プログラミングは文字を打ち込んでいくとなんでも作れる。作業は大変ですが達成感があります」
将来の目標はウェブサイトを作ること。日々さまざまなサイトを見ては研究を重ねている。「通販サイトを見てみると思わず買いたくなってしまう仕組みとか、作り手側の意図がわかるようになってきました。IT分野って常に勉強し続ける必要があるけど、新しい知識を得るのは面白い」と金須さん。就職活動を見据えて資格取得をめざすなど、充実した毎日を過ごしている。



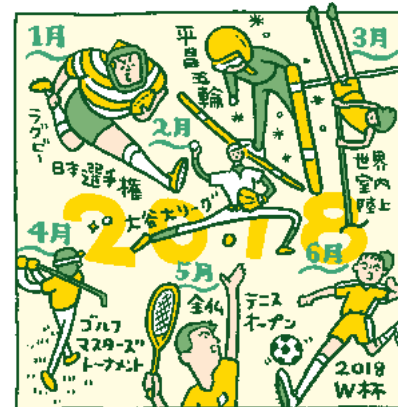
あのニュースのこぼれ話。

illustration: AYAKA KITATANI

03

Sports

2018年上半期。



二刀流。古びた表現が新鮮に感じられます。大谷翔平は、投手にして打者、そのスタイルを米国でも高く覚悟です。そんなことが可能なのか。「ベースボールの文化」にまさに一石を投じます。エンゼルスのカムバックは2月に始まり、羽生結弦復活の平昌五輪とあわせて、2018年早々からスポーツ界が活況でした。ゴルフはマスターズ・トーナメント、テニスの全仏オープンと続きますが、やはり今年はサッカーイヤー。もちろんW杯です。日本代表は6月にコロンビア、セネガル、ポーランドとぶつかりました。比較的、組み合わせに恵まれただけに、ここからハリルホジッチ監督の選手選考や戦法徹底の手腕が問われます。

藤島大(ふじしまだい) / スポーツライター。ラグビーのW杯を全大会取材。著書にラグビーエッセーの集大成、「人類のための。」(鉄筆)など。

02

Science

体内時計の発見。



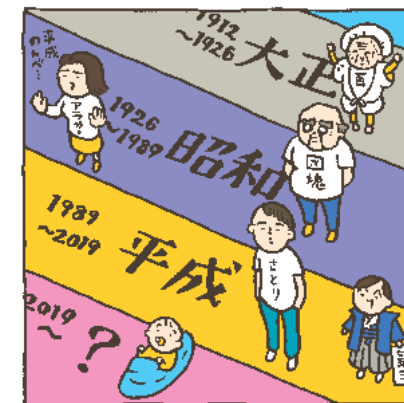
生物には「概日リズム」と呼ばれる24時間のリズムがあります。体温や血圧の変化は皆さんも日常的に感じていますね。2017年のノーベル生理学・医学賞は、ショウジョウバエを使って概日リズムを生み出す遺伝子とメカニズムを解明した、ホール、ロスバッシュ、ヤングの3氏に与えられました。概日リズムに異常をもったハエを選んで観察することで、*per*と*tim*という遺伝子を発見。その遺伝子によるタンパク質合成と抑制がリズムを生み出す仕組みを解明したのです。概日リズム、体内時計がおかしくなると睡眠障害になり、体調が悪くなる原因になります。治療法の確立に役立つといいですね。

森山和道(もりやまかずみち) / サイエンスライター、科学書の書評屋。ウェブでロボットやAIに関する取材記事のほか「日経サイエンス」「ダ・ヴィンチ」他で書評連載を執筆。

01

Society

平成の次は？



来年4月30日に天皇陛下が退位され、翌5月1日に皇太子殿下が即位されます。同じタイミングで「平成」が終わり、次の新しい元号へと変わります。古くから続く日本の元号ですが、明治以降は一世一元、つまり、天皇が即位されてから退位されるまで1つと決められました。このため、これまでは天皇の崩御と新元号の発表は同時でした。そこには悲しみと喜びを一緒に味わう難しさがありました。しかし、今回は崩御を伴わない御退位。元号が変わり、新しい時代が来る喜びだけに集中するため、さまざまなイベントやセールなど、祝賀ムードに包まれ、景気が良くなることも予想されています。

「平成」が終わり、次の元号になると景気が良くなる!?

鈴木洋仁(すずきひろひと) / 社会学者。主に元号について研究している。著書に「平成論」(青弓社)、「元号」と戦後日本」(青土社)など。

FEATURE

TEIKYO

Campus Life

Q&A.

特集 新生活を楽しむためのヒント。

春は卒業・入学・進級……と、人生のターニングポイントが集中する季節。

自然と気持ちも盛り上がります。でもなんとなく日々を過ごしていると、

波に飲まれてしまうかも。春の“新生活”を楽しく後悔なく最高のものにするために、

今号では、充実した毎日の過ごし方を探りましょう!

photograph: NAOTO HAYASAKA[Y's C](p04-06), TAKESHI ABE(p06-07), MAKOTO KUJIRAOKA(p06-07, p11), KENTARO OSHIO(p10), MINA SOMA(p12-13) text: RIE OCHI(p06 Mr.ITO, p07 Miss.TAGAWA), KENTARO MATSUI(p10), SATOKO NAKANO(p11-13) illustration: YUKA KOISHI(p08-09)

WELCOME ♪

JOIN US!



学部を問わず、英語の勉強を!

法学部 法律学科 1年 伊藤セナさん



2017
Mr.
TEIKYO

A 将来必要になる英語! 八王子キャンパスは語学学習支援スペースがあり、留学生も集まっているので、勇気を出してコミュニケーションを取ればよかったと思います。専門以外で気になる科目も、必修科目に追われる前に取っておくといいですよ。

大学新生活、
「これをやっておけば…!」
はなんですか?

大学に入学すると、何もかもが初めてのことばかり!
そこで在学生に今までの大学生活を振り返ってもらい、
「やっておけばよかった」と思うことを教えてもらいました。

将来につながる課外講座や語学留学。

法学部 法律学科 3年 田川紗永さん



2017
Miss
TEIKYO

A 帝京は課外講座が充実しているのでもちろんとチェックを。2年生で簿記を学びましたが、余裕のある1年時に取り組むのがおすすめです。また私は1年生の時に海外留学したのですが早めに行ってもよかった。視野が広がることで価値観が変わり、将来の目標につながると思います。

and more...



同じ学部・学科の先輩たちとつながろう。

「実習で同じ学部・学科の卒業生や先輩方と会うことも。同じ夢を持った人から学ぶことも多いので、積極的に交流してみてください!」医療技術学部 柔道整復学科 2年 (左から) 坂倉郁美さん、上澤彩乃さん



学業に張りを与えるのは、支え合う友人。

「6年間の長い学生生活。実習など学ぶことも多いですが、息抜きに笑い合える友人がいると、メリハリがついてより学業に集中できます!」薬学部 薬学科 6年 (左から) 志田沙耶香さん、塩路英美里さん



空き時間に勉強する習慣をつけておこう!

「1年生のときは、大学生活に慣れることに必死でしたが、授業の空き時間に勉強をするなど、時間を有効活用するべき。学食は、予習復習をするのに最適!」医療技術学部 柔道整復学科 2年 三浦竜平さん



学校の行事に参加して自ら大学生活を楽しむ!

「オープンキャンパスの手伝いなど、学校行事に参加すると知り合いが増えて、大学生活が楽しくなります!」理工学部 情報電子工学科 1年 (左から) 落合洸太さん、安倍辰哉さん、ヤダブ ラフルさん、ラ ホン ハイさん



専門外の方でも、勉強しておく役立つ。

「就職活動に生かせる資格やSPIの勉強をしたり、英語のスキルを伸ばしたり……専門分野以外の勉強もしておく、将来に役立つと感じています!」理工学部 バイオサイエンス学科 3年 伊藤優希さん



学業と趣味の時間は、バランスを大事に。

「学業をおろそかにすると成績が落ちてしまうかも……。何事もバランスが大事。あとは頼れる友人も見つけておくべき!」医療技術学部 診療放射線学科 2年 (左から) 山下のぞみさん、田島優子さん



夏休み期間中は、インターンシップに進んで参加を!

「夏休みは、インターンシップやサークル活動など、学生の間にはできないことに参加しておくのがおすすめです。就職活動でのアピールポイントにもなります!」理工学部 バイオサイエンス学科 3年 後藤香菜さん



忙しくなる前に、勉強をしっかりとしておくべき。

「1年生は、遊びやサークルに夢中になりがち。授業が本格化する前に、基礎をしっかり身につけておいたほうがいいですよ!」医療技術学部 柔道整復学科 2年 (左から) 加藤瞭さん、樋熊健太さん、黒崎智大さん



学生のあいだに、視野を広げておきたい。

「卒業間近になったいま、社会人と比較して時間のある学生の間にいるんな場所に行って視野を広げておけばよかったと思います。ただし、勉強はしっかりと!」薬学部 薬学科 6年 早川卓弥さん



時間がある1年生の間に、コミュニティを広げたい。

「柔道整復学科は2年生になると授業や実習が多くなるので、1年生の間に、友達と過ごす日々を大切にしたいです!」医療技術学部 柔道整復学科 2年 (左から) 星野谷瑠菜さん、萩原菜奈さん

チェックリスト付き!

TEIKYO Campus Life Calendar

1年間、やりたいこと、あれこれ。

2018

4 Apr. 入学式(4月4日)
 新入生オリエンテーション
 新入生ガイダンス
 学年別ガイダンス
 健康診断

Check! □これから1年、やりたいこと・改めること・行きたい場所・会いたい人のリストを作ろう。□歓迎会なども盛りだくさん。新しい場所では、まず自分から会話を始めてみよう。

5 May 春期授業(4月~7月)

Check! □五月病やGW明けの中だるみに注意したい季節。意識して睡眠と入浴の質を高める工夫をしてみよう。

6 Jun. 創立記念日(6月29日)
 オープンキャンパス

Check! □夏休み前に、授業やサークル、バイトなどを含めた生活サイクルの確立を。□夏休み資金の貯金を始めよう。

7 Jul. 定期試験(期間は学部ごとに異なる)
 夏期休業(期間は学部ごとに異なる)
 オープンキャンパス

8 Aug. オープンキャンパス

Check! □実家の家族や地元の人だちに会いに行こう。□大学生版「自由研究」をしてみよう。手料理のパリエーションを増やすとか?

9 Sep. 秋期授業(9月~1月)

10 Oct. 帝桜祭(板橋キャンパス)
 青舎祭(八王子キャンパス)
 帝京祭(福岡キャンパス)

Check! □小旅行気分、他キャンパスの学祭へ遊びに行こう! □自分なりの「○○の秋」を決めてトコトコ追究してみよう。「広げる」よりも「深める」を意識して。

11 Nov. オープンキャンパス
 帝祭(宇都宮キャンパス)

Check! □今年中にやりたいことをリストアップしよう。□今年できたこと・うまくいったことを書き出して自分を褒めちぎろう!

12 Dec. 冬期休業
 定期試験(期間は学部ごとに異なる)

2019

1 Jan. 定期試験(期間は学部ごとに異なる)

Check! □毎日クリアできるような小さな目標を立てよう。□「新年会」を自分で主催してみよう。小さなホームパーティもいい。

2 Feb. 春期休業

Check! □長い春休み。行ったことのない都道府県へ旅行してみよう。□ホッと一息つける自分だけのサードプレイスを見つけよう。

3 Mar. オープンキャンパス
 卒業式

Check! □この1年に納得がいかなかったら、思い切って路線変更してもいい。□4月からの“やりたい自分”を具体的に書き出そう。

*上記は予定です。主な行事のみ記載しています。

CASE 4

アリとキリキリス



1年1年を楽しみたい。
 それなら、単位取得は計画的に。

1年生には1年生の、3年生には3年生の面白さがある。いまを満喫するために、やるべきことはきちんとやろう。当たり前だけど、そんな“当たり前”を積み上げた大学時代が、社会に出て役に立つ。

CASE 3

リフレッシュ

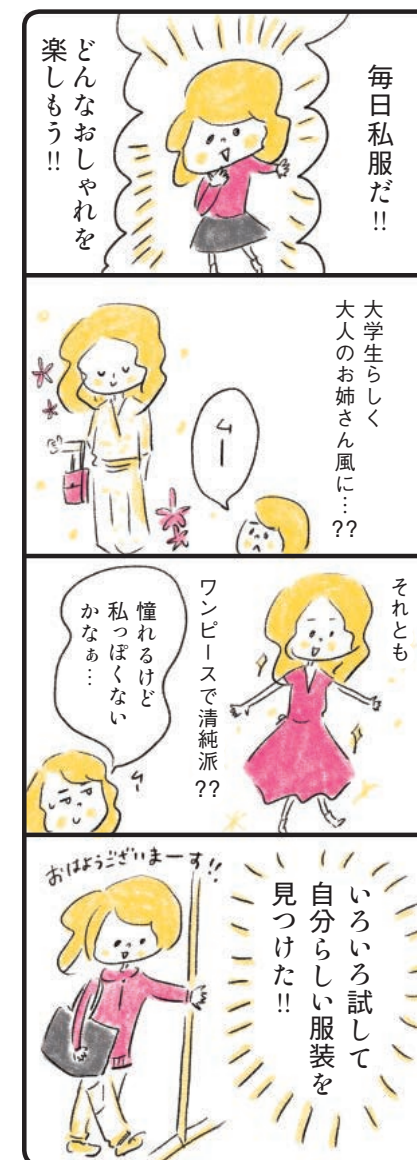


長い夏休み。どう過ごすかは自分次第。
 でもせっかくだから充実させたい!

「夏休みにしたいことリスト」を作ろう! 旅や海外留学へ出たり趣味を突き詰めたり。本を1日1冊読む、映画を1日1本観る、なんていうのも素敵。この夏の出会いは必ず将来につながるから。

CASE 2

自分らしい服装



迷い続けた先に……。
 “自分らしい”スタイルが見つかる!

大学生ファッションの“正解”って何だろう? 軸が定まらず不安になる、そんなときこそチャンス! 思い切っているようなスタイルにチャレンジしてみよう。自分でも知らなかった新たな一面を発見できるかも。

CASE 1

強みの見つけ方



授業だけが大学じゃない!
 とにかくまずはやってみよう。

大学生の本分は勉強。でも、アルバイトで将来の仕事を想像したり、サークル活動で他学部まで交友を広げたり、授業を飛び越えた世界を知ることも大学生活の醍醐味。興味があるなら何でもトライ!



Q キャンパスライフで迷ったときは?!

高校までの生活とは勝手が違う大学生の新生活。キャンパスライフならではの「あるある」の数々。意識を高く持って、日々の「あれ? これって……?」を乗り越えたい。

Q

いまに生きている、
学生時代の経験は？

大学生活のなかで学んだこと、
経験したことは、社会に出てどのように
生きているのか。学生時代も、
働き始めてからも、変わらず輝き続ける
先輩に話を聞きました。

ラグビー部でも、会社でも。
よく考えて行動しましょう！

帝京大学ラグビー部の連覇が始まったころ、マネージャーとして活躍していた綿田茜さん。「選手の練習のサポートや週末の試合の準備、栄養士さんのサポートなど、3、4名で役割を分担しながら仕事をこなしていました」と振り返る。いまでも忘れられないのは、岩出雅之監督が言っていた「よく考えて行動しなさい」という言葉。常にその言葉を頭に置きながらマネージャーとして仕事に向き合っていたそう。

「例えば、選手が練習中に飲む水の置き場所ひとつ、試合前に食べる軽食の購入場所ひとつをとっても、練習や試合がスムーズに運ぶよう、選手へのサポートを先回りして考え、準備するよう心がけました」

その心かげは、建物の窓関連の製品卸販売会社「マテックス」に勤めるいまも生かされている。所属する部

先回りして準備する。喜ばれるとやりがいに。

経済学部観光経営学科 2012年卒業 綿田 茜さん

在学時代はラグビー部のマネージャーとして活躍。現在は建物の窓関連の製品卸販売会社マテックス株式会社、営業推進部に所属。



TEIKYO
OG
AKANE WATADA

Q

卒業までの
TODOリストは？

長いようで短い大学生活。
社会人になってから後悔しないように
学生の間をやっておいたほうがいいこと、
学生のうちから始めておくべきことを、
帝京大学のOBに聞きました！

社会で戦うための武器を
4年間で身につけよう。

「発信すること」が好きな卒業生の二宮恵司さんが、大学時代に打ち込んだ学生リーダー活動。大学に愛着を持ってもらうために企画・完成させたキャラクター「ていーぽー」は、今や八王子キャンパスの顔に。また、「当地グルメ」「八王子ラーメン」を学食メニューにすると新聞にも掲載され、大学の認知度アップにも寄与した。

「大学に貢献したい」という思いで始めたこれらの活動を通じて、プレゼン力もアップ。就職活動では、大きな強みになったそう。だ。「社会で戦うための武器を、在学中に作っておくといいですね」と、とにかく学生の間に動くが吉！

経済学部 経済学科 2015年卒業
二宮 恵司さん KEIJI NINOMIYA

パナソニック株式会社で営業職を担当し、大型ビル向けに火災報知器や監視カメラなどの防災システムを販売。



✓ 武器を身につける



キャラクター公募や「八王子ラーメン」の発売告知など、必要な場面でチラシ作りを担当していた二宮さん。就職面接時はこれらのチラシや掲載記事を見せて特技をアピールしたのだとか。



協力: 東京新聞



✓ 本を読む

「めざす業種に関係のある分野の本は、就職後に読んでも勉強になるが、より柔軟な大学時代だからこそ記憶に残る言葉もある」と、紹介してくれたのは、松下幸之助氏の著書『私の行き方考え方』。



✓ 地元に帰る

社会人になり、お金を稼ぐことの大変さや両親の偉大さを改めて感じることに。「時間のある大学時代に親孝行してほしい」と語っていた。写真右は、地元・愛媛の松山空港にある、みかんジュースタワー。



MY MEMORY!



マネージャーの後輩たちから誕生日にももらった色紙。現在でも交流があるほど仲がよく、慕われていた。

署は営業推進部で、主な仕事は営業担当者と一緒に販売店を訪ね、商品に関する打ち合わせや提案を行うこと。「顧客を訪ねる前にどんな打ち合わせになるかを予測して事前準備を行います。また、指示されたわけではないのですが、顧客との打ち合わせの後、その概要を紙にまとめ、翌日、営業担当に渡したりすること。先回りすることで、取引先や先輩社員に喜んでもらえると、仕事のやりがいになりますね」。

また、人との多様な接し方もラグビー部で学んだと言う。「学生時代は仲のいい友だちのみと交流しがち。ただ、それだけでは4年の時間をもったいないと思います。私はマネージャーとして、主務やトレーナー、栄養士などさまざまな役割の方々と接し、気持ちを合わせ、チームに役立てるよう努めてきました。チームのために「よく考えて行動する」ことは、企業人としても大切な姿勢だと実感しています」。

卒業生ものがたり。

今回の主人公



綿田茜さん(「マテックス株式会社」営業推進部)

卒業生の人生を作家・高橋源一郎さんが紡いで、架空の「ものがたり」に。今回は、学生時代、ラグビー部マネージャーを務めた綿田茜さん(p10)のストーリー。

illustration: JIN KITAMURA

スクラムトライ

高橋源一郎

わたしは、小さな録音機に繋いだイヤフォンを耳につけた。

いい取材だった。そのことはわかる。終わった後の高揚感、なにかとても大事なことを掴んだという確信。その両方を感じたのだ。でも、いつたい、あれは何だったんだろう。わたしの耳に、ワタダアカネさんの声の流れはじめた。

「ラグビーを見たことがありますか？ ありませんよね。面白いですか？ 興奮しますか？ わたしは、ラグビーが好きです。もちろん、他のスポーツが嫌いでわけじゃありませんよ。でも、ラグビーのことなら何時間でもしゃべることができちゃいます。スクラムトライって、わかりますか？ ラグビーは15人で戦うゲームです、前線のFW(フォワード)が8人、後ろのBK(バックス)が7人。面白いのは、サッカーはフォワードが走って点をとるから人気があるでしょう。メッシとかネイマールとかカズとか。でも、ラグビーはバックスが走って点をとるから、そっちが人気なんです。逆ですよ。ね。FWはガツチリした体の人がやって、敵が進入してくるのを止める、どっちかという守備の役割。地味に見えるでしょう。もちろん、

それをいちばん訊きたいのはわたしなんです(笑)。なぜなのかなあ。自分でラグビーをやるわけでもないのに。そうですね……こう思うんです。ラグビーでもサッカーでも、いえ、スポーツじゃなくてもいいです。音楽や映画やそれからすごい発明でもなんでも、ふつうの人には届かないところでやっている人がいるでしょう。わたしたちには絶対無理。でも、ほんとうに素晴らしいものなんだってことはわかるんです。その時、わたしたちにできるのはなんだろう。憧れることだと思っただけです。わたしたちができない何かに進んでゆく人たちの近くにいて、そこで起こっていることを感じたい。だから、マネージャーをやっているのかもしれない。特等席なんです、マネージャーって！

で、またスクラムトライの話をしていいですか。しつこいけど(笑)。ラグビーにはたくさんのポジションがあつて戦術があるんですけど、スクラムトライ、っていうのは人生に似てる気がするんです。遠くから見ると、ぜんぜん動いてなかつたりするんです。でも、近くで見ると、一歩も動かないようにするために全身全霊で押している。わたし、あれはわたしたちなんだから、何かわからないけど、一生懸命押して押して押して、でもビクリとも動けなくて、外からは、『気楽に生きてるね』とかいわれて。でも、そうじゃないことはわかってるんです。わたしはどうだろう？ わたしは何かを「押して」いるだろうか？ それほど懸命に生きて

相手にタックルするから、そこは激しいけれど、ボールを運ぶのはBK。そのFWがいちばん輝く時がスクラムトライなんです。FWがガツチリ組み合つてそのまま相手のFWをインゴールまで押してゆく。最初は組み合つたまま、それを少しずつ、少しずつ、少しずつ、押してゆくんです。どちらのFWも渾身の力をこめてる。応援しているわたしたちも胸が張り裂けそうになるぐらい。点をとることがあんなに大変なんて、ただゴールに近づいてゆくのがあんなに厳しいなんて、スクラムトライを見るまで気がつかないんです。ああ、ごめんなさい。これじゃあ、ラグビー用語の説明をするだけで、何時間もかかっちゃいますね」

そう。アカネさんは、ずっとラグビーの話をしてきた。わたしが聞きたかったのは、どうしてきたのか、学生時代には何をしてきたのかとかだったのに、どんな質問をしても、いつの間にかラグビーの話になってしまうのだ。

「ラグビーを知ったのは、いつですか？」

高校生の時です。それまでラグビーなんか見たこともありませんでした。先輩でマネージャーをやっていた人に『マネージャーやんない？』っていわれて、練習を見に行つて、もうその瞬間、恋に落ちました(笑)。わたし、高校で3年マネージャーをやつて、それから帝京に入ったのも、帝京のラグビー部のマネージャーになったからです。卒業してからも、社会人のラグビーチームでもちよつとやりました。もうずつと、ラグビー部のマネージャーです。いまは仕事が忙しくて、行けてないんですけど。なぜ、ラグビーなんだって、よくいわれますね。

いるだろうか？

「マネージャーの仕事って、地味なんです。でも、たくさんやらなきゃならないことがあります。練習のとき選手のケアをしたり、用具を片づけたり、次の試合の準備をしたり、栄養士さんやトレーナーさんたちと緊密に連絡したり、たくさんやることがあるんです。最後に外から見えるのは、選手たちがグラウンドで戦っているところだけ、それを包みこむようにたくさんの人たちが関わっています。それは、社会に出てからやっている仕事と同じですよ。わたし、いま営業をやっているんです。チームを組んで、営業所のお客様のところを車で回ってます。たとえば窓ガラスの新製品のチラシを作つて、パワーポイントを作つて、きちんとプレゼンできるように準備して、行くんです。一見、地味な仕事ですよ。まあ、実際、地味なんですけど(笑)。でも、そうやってわたしたちがすること、少しずつ社会が変わつてゆく。みんなは気づかないけど。でも、確実に。みんながそんな気持ちで仕事をしたり、生きたりしたら、きつといい社会になりますよ。ちよつとカッコいいこと言ひすぎたかな(笑)。でも、これはみんな、ラグビーから教わったんです。そうですね、もしかしら、押しているのかもしれない。でも、軽量すぎてダメかなあ(笑)。みんなで押して押して……どこがインゴールなんだろう。人生のトライであるのかな。そんなことも考えるんです」

わたしは録音機のスイッチを切つた。アカネさん、押して押して押して！

みんなの人生も一つの「ものがたり」です



書いた人はこんな人！

たかはし・げんいちろう／小説家、文学者。1951年、広島県生まれ。81年『さようなら、ギャングたち』で群像新人賞優秀作を受賞しデビュー。『優雅で感傷的な日本野球』で三島由紀夫賞受賞など。著書他多数。昨年末には『ぼくたちはこの国をこんなふうにあつたことに決めた』(集英社新書)を刊行。

Recipe

① 肉だんごのレタススープ

材料 2~3人分

豚ひき肉.....200g	ゴマ油.....小さじ2
卵.....1/2個	長ねぎ.....1本
キクラゲ(乾燥).....4g	レタス.....3枚
きび砂糖.....小さじ1/2	湯.....700ml
酒.....小さじ1	A 酒.....小さじ1・1/2
しょうゆ.....小さじ1/2	きび砂糖.....小さじ1・1/2
片栗粉.....小さじ1/2	しょうゆ.....大さじ1・1/2
塩.....適量	塩.....適量
黒胡椒.....適量	

作り方

- キクラゲはお湯で戻し、細切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ポウルに豚ひき肉に塩、黒胡椒、卵、きび砂糖、酒、しょうゆ、片栗粉を加え、よく混ぜる。キクラゲを加えてさらに混ぜ合わせ、8個のだんごを作る。
- フライパンにゴマ油小さじ1を熱し、強火で肉だんごの表面を焼きつける。
- 鍋にゴマ油を熱し、長ねぎを炒めて湯を入れてひと煮立ちさせる。肉だんごを加えフツフツしてきたら、Aを入れ、レタスを加え、さっと火を通す。

② キクラゲの和えもの

材料 2人分

キクラゲ(乾燥).....10g	しょうゆ.....小さじ2
きゅうり.....1本	粗塩.....適量
ミニトマト.....6個	
白いりごま.....小さじ2	
ゴマ油.....小さじ2強	

作り方

- キクラゲはお湯で戻し、水気をきって半分の大きさに切る。
- きゅうりは皮をむき、縦半分に切って種を取り、斜め薄切りにする。ミニトマトはヘタを取り、半分にする。
- ポウルに①、②を入れ、ゴマ油、しょうゆ、粗塩、白ごまで和える。

③ 肉みそレタスごはん

材料 2人分

ひき肉.....300g	ゴマ油.....小さじ2
にんにく.....1/6かけ	水溶き片栗粉.....小さじ2
生姜.....1かけ	ごはん.....2杯分
アーモンド.....30g	レタス.....3枚
テンメンジャン.....大さじ1・1/2	卵.....2個
しょうゆ.....小さじ1	酢.....大さじ4
塩.....少々	

作り方

- にんにく、生姜はみじん切りにする。アーモンドは横3等分に切る。
- フライパンにゴマ油を熱し、にんにく、生姜を炒めて香りを出し、豚ひき肉を加えて炒めて塩をふり、アーモンドを加えてよく炒める。テンメンジャン、しょうゆを加えてさっと炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ポーチドエッグをつくる。鍋に湯(1,200ml)を沸かし、酢を加え、卵を湯の中に静かに落とす。白身の部分を菜箸でくるくる回して、形を整える。
- ごはんを器に盛り、洗って水気を拭いたレタスと②、③をのせる。



完成!



「味は想像以上です」



ワークショップに挑戦したのは、国際学生寮の学生たちです！
昨年3月、帝京大学国際学生寮府中が完成。外国人留学生の受け入れを促進し、異文化交流を通して、国際的に活躍できる人材を輩出していくことを目的としています。

「国際学生寮」



「肉だんごのレタススープ」は、「アーモンドの食感がいいですね!」(チヨープさん)、「豚ひき肉とアーモンドの組み合わせが珍しくて、とてもおいしかった!」(ピルさん)、「肉みそは故郷の台湾の味みたいでおいしかったし、また作ってみたい!」(チェンさん)と、大好評。「キクラゲの和えもの」は火を使わず、シンプルな調味料で手軽にできる一品。きゅうりの皮をむいてシャキッとした食感にこだわろう。
3つのメイン食材でここまでバリエーション豊かで豪華な食事になることに、料理に慣れていない学生も含めてうれしい発見があった様子。永江さんは「最近自炊から遠ざかっていたので試したいです」と話してくれた。またチェンさんは「みんなで料理をして、仲良くなれて楽しかったです!」と、人と一緒に料理をする楽しさも感じてくれたようだ。
手軽においしさをアップさせるコツと食材の使いまわしで、料理上手への一歩を踏み出した今回のワークショップ。今度のお休みに、挑戦してみよう!



和気あいあいと肉みそを作る学生たち。ポーチドエッグ作りにも初挑戦!



Point!

風味も食感もいい、ナッツ類をプラス!



新鮮な食材の食感を生かすと、おいしさ倍増!



Point!

きゅうりの種を取ると食感が良くなる!

スープ用の肉だんごを食べやすい大きさに。最後の仕上げにレタスを投入。

Check! おうちごはん3ヶ条

その① 旬の食材を使う

旬の食材は、安く簡単に手に入るの、食材ありきでメニューを決めよう。



その② 調理法を変える

同じ食材でも調理法を変えれば、味も変わる。いろいろ試してみよう。

その③ 食感の違いを楽しむ

歯ごたえのある食材を使って、料理にアクセントを加えよう。

料理は、慣れること、楽しむことが大切です!

今回使用するメイン食材は、豚ひき肉、レタス、キクラゲの3品。「リーズナブルな豚ひき肉は炒めてもだんご状にしてもいいし、レタスは生でも火を通してもいい。食感が楽しいキクラゲはサラダやスープ、ひき肉に混ぜたりと、使い方で印象が変わります。乾物はストックもできるので便利です!」
最初は意外な3品に驚いていた学生たち。初めて扱う食材にとまどいを見せながらも調理スタート!
村田さんは「初めてキクラゲを使いましたが、調理が簡単で良かったです。肉だんごもハンバーグなどに使いまわせそうです」と、「肉だんごのレタススープ」が気に入ったよう。
豚ひき肉と刻んだアーモンドの組み合わせがポイントの「肉みそレタ

Editor's Note

新1年生も進級する先輩たちも、社会へ出る人たちも、みんながワクワクとやる気に満ちている春。新しい気持ちで新しい場所で新しいことを始めたい！もっと充実した生活を送りたい！レベルアップしたい！そんな風に考える季節ではないでしょうか。だから、在学生や卒業生、そして小島よしおさんにまでも、「新生活を楽しむためのヒント」、教えていただきました。毎日の中で少し考え方を試してみてもか、見慣れた風景を違う気持ちで眺めてみるとか、いつものやり方に友達からのアドバイスを取り入れてみるとか。難しいことじゃなくて、ちょっとした変化で毎日は大きく変わる気がします。そしてわかったのは結局、みんな悩んでウロウロ迷って、でも迷ったからこそ「いまが楽しい！」って言えるってことでした。

Flair

vol.109
March 2018 Spring
THE TEIKYO SELF

制作 Mo-Green
発行 TEIKYO UNIVERSITY

cover photograph
NAOTO HAYASAKA
cover illustration
JUNJI NAKAMURA

インスタ、始めました！

Flair @flair0629
帝京大学 @teikyo_university

News

学生が大牟田市の行政・経済界関係者との対話集会に参加。

2017年11月27日、福岡キャンパスの学生が地元の行政・経済界関係者との「大牟田市の再生」をテーマとした対話集会に参加。学生からは「大牟田市の自然を生かしたアウトドアパークの建設」や「市民が参加しやすい活気ある学園祭にしたい」などのアイデアや希望が伝えられた。中尾昌弘大牟田市長は「住む、遊ぶ、学ぶ、働くというさまざまな場面で地域とかかわりを持つことが大切と改めて感じました」と話した。



Award

第14回学生&企業研究発表会にて、学生が金賞を受賞。



2017年12月2日、宇都宮キャンパスで「第14回学生&企業研究発表会」(主催:大学コンソーシアムとちぎ)が開催された。発表会では約500人の参加者が、分野別発表、ポスター発表、企業・団体発表で計72件の研究・取り組みを発表。本学からは分野別発表13件、ポスター発表4件を行い、藤巻唯さん(理工学部4年)が「とちおとめからの酵母単離と発酵力の検定」で金賞を、このほかにも8つの冠賞を本学学生が受賞した。

Information

読者アンケートに答えてプレゼントをもらおう！

「Flair」では読者アンケートを募集中です。前号の内容については在校生から「ピッツァ職人の徳山さんに感銘を受けました。仕事に対しての姿勢や考え方。自分にいま何が必要か考えさせられました」との感想をいただきました。ありがとうございます！アンケートにお答えいただいた方の中から抽選でプレゼントを差し上げています。プレゼントは時期によって変わります。抽選で毎号5名程度に郵送予定です。アンケート「質問5」の回答欄に送付先住所および氏名を明記ください。



News

「SORATIO SQUARE」第Ⅱ期工事エリア建築、完了。

帝京大学八王子キャンパスリニューアルの一環である新校舎棟「SORATIO SQUARE(ソラティオスクエア)」は、太陽光発電装置の導入や地熱利用等、省エネに配慮しながら、多摩丘陵の豊かな景観や地形と一体的にデザインされ、帝京大学の教育理念や伝統ある学問の積み重ねを表現している。

2018年4月にオープン予定で、低層部のⅡ期工事建築も完了。すでに活用されている「SORATIO SQUARE」Ⅰ期工事建築エリア周辺も整備が進んでおり、2018年4月の利用開始が予定されている。

Award

ELS研究会が「第1回心肺蘇生法普及動画コンテスト」で表彰。

板橋キャンパスのELS研究会が「日本蘇生学会第1回心肺蘇生法普及動画コンテスト」において、代表理事賞・最優秀視聴者賞を受賞した。

ELS研究会は、救急医療を学ぶおよそ50名の学生で構成されるサークル。救急現場を想定した訓練、地域住民への応急手当普及活動(BLSを含む心肺蘇生法)、救護ボランティアなどに取り組み、一人ひとりが高い意識を持って活動に当たっている。

心肺蘇生法普及動画コンテストは医系学生を対象としたもので「一次救命処置(BLS)」「気道異物除去」「AED」の3部門に対して、一般の方にわかりやすく心肺蘇生法を伝えることを目的として、このたび第1回が開催された。動画は学生たち自らが日ごろの活動の経験を生かし、一般の方が理解しやすいように工夫しながら制作・編集されている。

今後も心肺蘇生法普及に貢献できるよう自主学習を行い、地域の方との交流を通して、病院前救護で求められる実践力を身につけていく。



Award

今冬も、各運動部が活躍しました。



帝京大学ラグビー部は1月7日、秩父宮ラグビー場(東京都港区)で開催された「第54回全国大学選手権」決勝戦で明治大学に21対20で勝利し、史上初の9連覇を達成。本学チアリーディング部は、2017年12月23・24日に行われた「第29回全日本学生選手権大会(日本ガイシホール愛知県名古屋市)」で、DIVISION1、2競技部門で優勝。大会全体では総合優勝という輝かしい成績を残した。また、本学駅伝競走部は、1月2・3

日に開催された箱根駅伝(第94回東京箱根間往復大学駅伝競走)で、総合第9位で走り終え、来年度の箱根駅伝へのシード権を獲得した。さらに本学空手道部は2017年11月19日、「第61回全日本大学空手道選手権大会(日本武道館 東京都千代田区)」にて、男子団体形で10連覇、女子団体形で8連覇、女子団体組手で8連覇を達成。

この冬も、帝京大学運動部各部の活躍が光った。(すべて八王子キャンパス)

Report

留学生が小学校で国際交流授業にボランティアとして参加。

1月26日、八王子キャンパスに在籍するタイ、カンボジア、ベトナム、韓国、台湾、ラトビアからの留学生7名が、八王子市内の小学校で国際交流授業のボランティアを行った。当日は給食交流に始まり、八王子や地域の公園・お祭りについての発表、ドッジボールなどのゲームで盛り上がった。また、子どもたちが披露した合唱には、留学生たちも感激した様子。次回の交流会は3月。それぞれの国の紹介を行い、より一層交流を深めていく。



Enjoy Yourself!!



発行月：2018年3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 URL:www.teikyo-u.ac.jp
©帝京大学 2018 禁・無断転載