

スピードとパワー、頭脳戦…



第50回全日本学生選手権の3位決定戦に挑む徳原優輝選手(右) ▲

健康維持に適した生涯スポーツ 普及にも意欲

全日本学生選手権3位 徳原優輝選手(経済4)

スカッシュは、四方を壁に囲まれたコートでゴム製ボールを交互に打ち合うインドアのラケット競技。スピード感あふれる展開はボールを目で追いつけるのも難しいほどだ。2028年ロサンゼルス五輪の追加競技に採用され、注目度が高まっている。第50回全日本学生選手権大会(2023年12月)で3位となった徳原優輝選手(経済4)に競技の面白さ、魅力などを尋ねた。

集大成の大会、 表彰台へのこだわり

「負けたくない。ここで終われな

い」。第3シードとして挑んだ第50回全日本学生選手権の3位決定戦を、ゲームカウント3-2の接戦で制した。「自分自身を鼓舞してモ

チベーションを上げた。それがパフォーマンスの向上に結び付いた」と振り返る。

過去4戦4勝だったが、年下で

スカッシュの魅力



勢いのある我妻莉玖選手（順天堂大）と準々決勝で顔を合わせ、ストレート勝ちで退けて波に乗った。

「試合前半から速いペースでラリーを展開することで、相手のペースを乱せた」ことが功を奏した。

大学4年となる2024年も出場できる大会だが、今回で第一線での活動は終わるつもりだった。いわばアスリートとして集大成の舞台となった。4年生では「長く取り組んできたスカッシュ以外の世界も知りたい。就活に力を入れたり、海外を旅したりしたい」と語り、視野を広げたいという。

もう一つ、「表彰台」にこだわった理由があった。3位以内に入れ

ば、世界各国の大学生と競い合う2024年9月のワールド・ユニバーシティ・チャンピオンシップ（学生の世界選手権、南アフリカで開催）に日本代表として出場資格を得る可能性が高まるからだ。今後も代表に選ばれることを想定し、練習は継続していく。

「ラリーの楽しさ」の とりにこに

現在、民間のスポーツクラブでスカッシュのレッスンを担当する。指導の中では「ラリーが続く楽しさ」や「テニスの2倍に相当する運動量

で、健康維持に適した生涯スポーツであること」を挙げ、競技の魅力を説明している。

同じコートに対戦相手がいるスカッシュは、コートの中心付近（ティー）に自分が居続けることで、戦いを有利に進められる。逆に、高速のラリーの中で相手をいかに走らせて、ティーから遠ざけるか、どう返せば有利な展開になるかを考えながらゲームを進めるという頭脳戦の要素がある。ティーの取り合いは観戦の際に注目してほしいポイントだという。

友達に誘われてスカッシュを始めたのは小学5年のとき。「ラリーが続



きやすく、それが楽しかった。年上の選手は格好良くてあこがれの存在だった」と、すぐに競技に魅了された。

野球や合気道にも取り組んだが、以後はスカッシュひとすじ。なかなか

徳原優輝選手

とくはら・ゆうき。広島市立美鈴が丘高卒、経済学部4年。171センチ、62キロ。大学2年時、日本スカッシュ協会のランキングポイントが与えられる大会「HEAD CUP TWO 2022 霜月」で優勝。攻められた後のカウンター（ストレートドライブ、クロスドライブ、ドロップ）が得意。全日本学生スカッシュ選手権では48回大会7位、49回大会4位、50回大会3位。国内の男子ランキング（2024年2月10日現在）は17位。

ラケットとボールを手にする徳原優輝選手。競技の魅力を丁寧に説明してくれた▶

か練習の成果が表れない時期もあったものの、高校2年の夏、マレーシアや香港など国外の選手も出場したジャパンジュニアオープンで準優勝し、「日々の練習の積み重ねが花開いた。競技人生のターニングポイントだった」と手ごたえを得た。日本スカッシュ協会の強化指定候補選手にも選ばれ、初めてナショナルチーム入りした。

体力と空間認識能力

ボールが最高時速270キロほどに到達するというス

カッシュで、消耗戦の様相を呈する長いラリーは試合の流れを左右する重要なポイントとなる。失点はダメージとなり、得点になれば「満足感を得られる」と徳原選手。同じ1ポイ

ントでも選手の精神面に与える影響が異なるのは、同じように長いラリーが続くことのあるテニス、卓球、バドミントンなどと似ているかもしれない。

また、正面の壁（フロントウォール）に当たった後、側面の壁（サイドウォール）と床の接合部分に当たって、そのまま転がってバウンドしない状態をつくるフィニッシュショット「ニックショット」は、スカッシュの見どころの一つという。

徳原選手にスカッシュ選手に求められる能力を聞くと、空間認識能力と体力と教えてくれた。空間認識能力は、ボールの速さ、高さ、長さ（距離）を瞬時に計算してボールを打ち返す判断能力のこと。高い動体視力や敏捷性も求められる競技といえそう。

普段の練習では、スカッシュ80分、心肺機能を鍛えるインターバルなどのトレーニング40～60分、ストレッチ20分の割合で、体力の維持・増強に努め、フィニッシュショットの



精度を上げて成長につなげたいと取り組む。競技の一層の普及に向け

て、社会人としても何らかの形で競技に関わっていききたいと自身の将来

像を描いている。

第50回全日本学生スカッシュ選手権大会 (2023年12月2～5日、横浜市・ヨコハマスカッシュスタジアム SQ-CUBE)

▽2回戦	○徳原優輝 (中央大) 2	11-1 11-2	0 塩見航大 (福岡大)
▽3回戦	○徳原優輝 (中央大) 3	11-2 11-2 11-2	0 八木下智喜 (明治大)
▽4回戦	○徳原優輝 (中央大) 3	11-2 11-3 11-9	0 赤木優仁 (東洋大)
▽準々決勝	○徳原優輝 (中央大) 3	11-4 11-0 11-6	0 我妻莉玖 (順天堂大)
▽準決勝	徳原優輝 (中央大) 0	5-11 7-11 6-11	3 ○安藤優太 (日本大)
▽3位決定戦	○徳原優輝 (中央大) 3	11-6 6-11 12-10 8-11 11-9	2 横田夢月 (東京農業大)

(注) 徳原選手は1回戦不戦勝。成績は日本スカッシュ協会ホームページから抜粋



☆スカッシュとは

英国発祥のインドアのラケットスポーツ。コートは9.75メートル×6.4メートルの広さ。サーブ権に関わらず得点が入るラリーポイント制で、1ゲーム11点先取の3ゲーム制、または5ゲーム制。シングルスとダブルスがある。ラケットはテニスよりも小さい。内部が空洞のゴム製のボールは直径約4センチで、温まると弾みやすくなる。

ラリーではノーバウンドかワンバウンドで正面の壁（フロントウォール）に打ち返し、この際、サイドや背後の壁に当たった後にフロントウォールに返したボールも有効。床だけがバウンド数となる。ツーバウンド以上したり、フロントウォールに当たらなかつたりした場合、得点が入る。

トップクラスの選手は1試合で体重が数キロ落ちることがあるほど、エネルギーを消費する。日本スカッシュ協会（1971年設立）のサイトによると、国内のスカッシュ人口は推定10万人。世界では185カ国で約2000万人がプレーしている。



ゴム製ボールは直径約4センチの大きさ▲

「にほんごサポーター」に オープンバッジを授与

ボランティアで 留学生の日本語学習を支援



授与されるオープンバッジ▶

交換留学生・学部留学生を対象とした日本語の授業に出席し、担当教員の指導のもと、サポートを行う「にほんごサポーター」を務めるボランティアの学生に、2023年度からオープンバッジ（別項参照）が授与されることになった。オープンバッジは、スキルや経験および学修履歴・学修成果の可視化を目的とした仕組みで、将来の留学や進学、就活などにも役立つと期待されている。

2023年度の授与者7人のうち、市瀬百々果さん（国際経営4）^{やそかわすず}、八十川珠鶴さん（総合政策4）、池田さくらさん（文2）の3人に、サポーターの活動を通して感じたことや得られたこと、やりがいなどを尋ねた。

「ゆっくりとコミュニケーション」 「難しい言葉は使わない」

国際経営学部4年 市瀬百々果さん



難しい日本語を外国人がどのようなプロセスで学んでいるんだろうと興味があり参加しました。動詞の活用や語尾の変化など、日本語の難しさを感じるとともに、留学生の苦勞を知りました。「日本人とたくさん話せてうれしい」と言ってもらえたときは、やりがいを感じました。また、ゆっくりとコミュニケーションを取り、なるべく難しい言葉は使わないことを心がけていました。にほんごサ

ポーターは留学生と交流するきっかけにもなり、授業以外でも親しい留学生の友達もできました。

私は今、米国のノースカロライナ大に留学中です。日本語クラスの先生のランゲージアシスタント（助手）を務め、幅広くサポート活動を行っています。中大に戻ったときはまた留学生のサポートをしたいと考えています。

☆にほんごサポーター

学部間共通科目である日本語プログラムを担当する専任教員（吉田千春法学部助教、中川康弘経済学部教授、二宮理佳商学部教授）が発案し、兼任講師陣の協力を得て2019年度から運用開始。2023年度までに延べ440人が学生ボランティアとして登録した。半期に一度、参加学生を募集している。にほんごサポーターが参加した2023年度の授業回数は前後期を合わせて220回。

活動内容は、留学生のスピーチやディスカッション、会話練習への参加、日本文化の紹介など多岐にわたる。世界各地からの多様な背景を持った留学生と関係を構築することで、異文化理解の促進や、円滑なコミュニケーション能力の向上などが期待され、サポーターの学生にとっても有意義な活動となっている。

にほんごサポーターの問い合わせは国際センター事務室（多摩キャンパス11号館2階）へ。QRコードの問い合わせフォームには、件名に「にほんごサポーター」、本文に学籍番号と氏名を記載すること。



日本語学習教材の大切さに気付く

総合政策学部4年 八十川珠鶴さん



もともとは第二外国語で学んでいたドイツ語の言語教育に興味がありました。(にほんごサポーターとして)ワーク学習の際は、留学生が(日本語を)考えるプロセスを大事にしたかったので、すぐに答えずにヒントを出すようにしました。シンプルな日本語で伝えることも意識し、英語で質問されたときも日本語で返して、自然に身に付けてもらうようにしました。日本語が上達する姿を見ると私もうれしいし、留学生の友達ができるうれしさも経験

できました。

また、日本語学習教材の大切さにも気づきました。私はゼミで日本語教育の教材について学んでおり、将来は教育業界で働くことも視野に入れながら研究を深めています。にほんごサポーターは、サポーター自身が日本語を学ぶ機会になり得ると思います。

「すぐに答えを教えない」「待つ」ことの大切さ

文学部2年 池田さくらさん



出身の国際系の高校では外国人の友達も多く、外国人との交流に興味がありました。積極的な性格ではなかった私ですが、留学生との会話で沈黙が続いたときは「なぜ日本を留学先に?」と尋ねて会話をリードするなど、留学生との関わり方を学ぶとともに、人と話す積極性を得ることができたと思っています。

留学生は日本語の文法や単語が浮かばずに言葉に詰まることもあります。そんなときもすぐに“答え”を教えたら、彼らの勉強にならない。(日本語が出てくるまで)待つ

と、あせらないことが大事だと、活動を続ける中で実感しました。感謝されたりファーストネームで呼んでもらえたりしたときはうれしかったです。校内で留学生を見かけたら積極的に話しかけたい。活動を通して「日本」を客観的に見られるようにもなりました。

☆オープンバッジ

中央大学は2021年度から、新たな学修履歴・学修成果の可視化ツール(デジタル証明)として、一般財団法人オープンバッジ・ネットワークが発行する「オープンバッジ」を導入している。人生のいろいろなシーンで身につけたスキルや経験を、一覧で他者に示すことができる仕組みで、欧米を中心に大学や資格認定団体、グローバルIT企業が国際標準規格として発行しており、日本でもさまざまな団体で導入が始まっている。

授業であれば単位修得によって学修履歴や参加したことが可視化されるが、にほんごサポーターは有意義な活動ながら、参加実績を証明する適当な方法がなかったため、2023年度からオープンバッジを活用することとした。参加したボランティアの学生にとっては留学や進学、就職活動などの場面で有効に利用でき、日本人学生の留学生への関心が高まることにも結び付く。

中央大学では、現在、プログラム修了証としてファカルティリネージ・プログラム(FLP)▽グローバルFLPプログラム▽AI・データサイエンス全学プログラム「iDSプログラム」▽理工学研究科副専攻、科目修了証としてキャリアデザイン教育プログラム「キャリア・デザイン・ワークショップ」▽学術情報の探索・活用法、参加証明書としてにほんごサポーターが対象。

にほんごサポーターは原則として10回(1000分程度)の参加、参加回数ごとのコメントシートの提出などがオープンバッジ発行の条件。

「香害」数多い原因 周囲の無理解も患者の苦しみに



多摩キャンパスで開催された香害パネル展＝中央図書館1階ホール▲

多摩キャンパスで「パネル展 化学物質過敏症・香害・SDGs」 文学部プロジェクト科目との連動企画

香りがもたらす公害である「香害」について広く知ってもらおうと、多摩キャンパスで2023年秋、「パネル展 化学物質過敏症・香害・SDGs」が開催された。文学部のプロジェクト科目「今、そこにある公害」（担当：清水善仁准教授）に連動した企画と位置づけ、香害の実態や被害、発症のメカニズムなどを写真やイラスト入りのパネル39点で詳しく紹介した。香害に関するこうしたパネル展は首都圏では初の開催という。

日用品が含む 化学物質で発症

パネル展は「あなたも気づいて！イノセント・ポリューション（悪意なき汚染）」と題して、多摩キャンパス中央図書館1階ホールで2023年9月21日～10月31日に開催された。柔軟剤や合成洗剤といった身近な日用品などに含まれる化学物質が引き起こす香害は近年、新たな公害として問題

となっている。この香害を正しく理解することが生活スタイルを見直すきっかけとなり、持続可能な社会を実現していくため、来場者にできることを考えてもらおうというのがパネル展の狙いだ。

化学物質過敏症は、化学物質に繰り返しさらされる中で、ある限界量を超えると、以降はわずかな量に接しただけで頭痛や吐き気、目鼻の痛みなどさまざまな症状が表れる病気。

パネル展示では、発症のきっかけがシックハウス、高残香性の洗剤や柔軟剤、学校や職場のワックスがけなど多岐にわたると説明された。

環境からの影響で免疫・アレルギー症状、慢性疲労、記憶・情動障害など多様な症状が表れる、まさに現代的な病といえる。「ある限界量」は人それぞれで、誰もが突然に発症する可能性がある。展示では、全身の症状のほか、患者が抱える苦し

として「病気なのに病気と思ってもらえない」という周囲の無理解があると紹介された。

災害時は避難所に 滞在できない恐れも

特効薬はないものの、治療法として①有害物質を生活環境から取り除く②有害物質を身体の外に出す(解毒)③免疫力を高める—の3点が挙げられた。

化学物質に過敏な患者はマスクが必需品で、マスクなしの生活は不可能だ。展示では、マスクをしているだけでは過敏症患者と気づかれない上に、食事や使用する日用品のことを

考慮すると、地震などの災害時には避難所に滞在できない恐れがあると指摘された。過敏症患者は一層、命に関わる問題に直面せざるを得ないということである。

SDGsの目標の一つ「すべての人

に健康と福祉を」のターゲットには、「有害な化学物質や大気、水質、土壌汚染による死亡および病気の件数を大幅に減少させる」ことを目指すとあり、香害はSDGsの観点からも喫緊の課題であるといえる。



文学部のプロジェクト科目「今、そこにある公害」の授業風景▲

「香害」対策進まず、現在進行形の問題 日用品の使用で加害者にも被害者にも

文学部2年 久保田朱寧^{あかね}

プロジェクト科目の受講生、文学部人文社会学科2年の久保田朱寧^{あかね}さんに、香害に関する学修の意義や学ぶ中での気づきなどを寄稿してもらいました。

皆さんは「公害」という言葉にどのような印象を抱いているだろう。現在では、学校で歴史として学ぶようになったことで、過去の出来事として認識される傾向にある。しかし、プロジェクト科目「今、そこにある公害」を通じて、公害は現在進行形の問題であることを学んだ。

この授業では、毎週異なるテーマで、講師の方に講義していただき、さまざまな観点から公害を考察した。地域研究や哲学、教育学、さらには映像文化など、多様な学問領域からアプローチすることで、人々が公害とどのように関わってきたかを多角的に捉え、問題の複雑性、影響を及ぼす領域の広さを知ることができた。

この科目を受講し、私は「香害」に強く

関心を持った。香害とは、柔軟剤や香水などの強い香りによって、不快感や体調不良が生じることである。症状がひどくなると化学物質過敏症を発症し、日常生活が困難になる。香害は、特定の工場からの廃棄物に由来する公害とは異なり、全国的規模であることや、製品の使用者が加害者にも被害者にもなりうるのが特徴である。

また、廃棄物が原因だった以前の公害とは異なり、日用品が原因であるという点で、対策が進まないという現状も問題である。恥ずかしながら、私自身この科目を受講するまで香害を知らなかった。関心を持ったきっかけの一つとなったのが、大学で行われたパネル展「化学物質過敏症・香害・SDGs」である。

パネル展は、化学物質過敏症患者の方による手書きイラストを交え、症状や実際の生活、原因となる柔軟剤・合成洗剤などの問題性が紹介された。また、全国の患者の方から寄せられた手紙も展示され、被害者の声からも事態の深刻さを強く感じ、香害がまさに現在進行形の問題であることを認識した。

過敏症は、花粉症のように、いつ誰が発症してもおかしくない病だ。この公害を改善するには社会的理解が不可欠である。公害は過去完了形ではなく、現在進行形であること、まさに「公害は今そこにある」という認識が当たり前になるよう、個人でできることから取り組んでいきたい。