

女子陸上競技部員が
中学生に練習法などを指導

「Dream of sports! トップアスリート

Dream of sports! トップアスリート

中央大学 女子
流山市内中学

【主催】中央大学流山白門会/NPO法人おたかスポーツコミュニティ流山 【共催】

「Dream of sports! トップアスリート in Nagareyama」と題した中央大学女子陸上競技部と、千葉県流山市の中学生の交流会が1月10日、キッコーマンアリーナ(流山市民総合体育館)で開かれた。国内トップクラスの技量のある大学生による技術指導・交流で、中学生に競技の楽しさや練習法、アスリートとしての心構えなどを培ってもらうのが狙い。

卒業生でつくる中央大学学会の流山白門会(高橋洋会長)、NPO法人おたかスポーツコミュニティ流山が主催し、流山市教育委員会などが共催した。(学生、生徒の学年は開催当時)



流山白門会などが主催

女子陸上競技部員が 冬季の練習法などを 手ほどき

交流会には、女子陸上競技部から主将の高島菜都美選手(文3)ら11人、中学生は流山市内7校の99人が参加した。体育館と周辺で、冬

季の筋トレを中心とした全体練習の第1部、短距離・長距離・ハードル・跳躍のそれぞれの専門練習の第2部に分けて実施。感染症対策のためマスクを着用し、水分補給も適宜行いながら、女子陸上競技部員が技術指導に当たった。

全体練習では、女子陸上競技部

員と中学生が一緒になって、ランニングや馬跳びの後、ひねり背筋、もも上げ、V字腹筋などを次々にこなした。専門練習のハードルでは、女子陸上競技部員が「走りながら体の軸をずらさないよう、腰から下で(下半身を意識して)ハードリングしよう」とアドバイスして、正しいフォームで

走る大切さを教えたほか、短距離では正しいフォーム動作を繰り返すため、ミニハードルドリルという器具を使った技術練習を指導していた。

このほか、変形ダッシュ、体育座りから即座に立ち上がったの1回転ダッシュなどを繰り返して汗を流し、充実した内容の交流会となった。

「大会前日の食事は？」 …質問コーナーも

長距離(5000メートル)が専門の加藤礼菜選手(商2)は流山市のおおたかの森中学校出身。「中学時代にここで陸上を始めて成長できた。地元の中学生との交流会を心待ちにしていました」と笑顔を見せ、「中

学生が何でも吸収しようと頑張り、生き生きと楽しそうな姿を見て、こうした姿勢、気持ちの大切さに改めて気付きました」と話していた。

交流会の結びには、中学生からの質問コーナーの時間も設けられた。「大会前日を取る食事は何ですか」「大学で競技を続けるモチベーションは何ですか」といった質問が飛び、女子陸上部員が「400メートルを走り切るための糖質を取るための炭水化物」「コロナ禍でインターハイがなくなった世代のため、このままでは終われないと思って続けています」などと、それぞれ答えていた。

参加した北部中2年で陸上部部長の有永音羽さんは短距離やリレーが専門。「交流会で、陸上が強

い人は全体をまとめる力もあり、部長としてそれが大切だということに気づきました。仲間と励まし合って活動していきます」と、この日の体験から手ごたえを感じた様子。同じ北部中2年で副部長の館侑規さんも短距離やリレーが専門で、「もも上げなどの基本動作を学び直せました。全国レベルの選手から学び、高校でも陸上を続けて追いつけるように頑張りたい」と話していた。

女子陸上競技部主将の高島選手は「きついときに頑張ることがきつと成長につながる。交流会をもっと強くなりたいというきっかけにしてほしい」と、中学生にエールを送っていた。

ミニハードルドリルという器具を使い、走行フォームを意識した練習をする中学生▼



女子陸上競技部員(右)が、正しいフォームでハードルを飛越する練習法を指導した▲

長距離練習▲



女子陸上競技部11人、中学生99人が交流 充実の練習内容

交流会に参加した女子陸上競技部員11人(別表)と、流山市の南部、南流山、東部、北部、おおたかの森、東深井、八木の7中学校の陸上部の99人は、たっぷり3時間の充実した練習内容でともに汗を流した。

交流会は2021年1月に予定されていたが、コロナ禍のため延期となっていた経緯がある。来賓としてあいさつした流山市の井崎義治市長は「強豪である中央大学女子陸上競技部との待ちに待ったイベント。中学生の皆さんには交流会を経て新たな目標を設定してほしい」と言葉を送り、主催した流山白門会の高橋洋会長は「スポーツを通じてたくさんのことを吸収してください。何よりも交流会を楽しんでほしい」と中学生を励ました。

女子陸上競技部の中村哲郎監督は「約40人の部員から、えりすぐった選手たちと流山を訪れました。きょうの交流会のポイントは『元気に楽しく』。大学生からいろいろなことを吸収して、もっと陸上を好きになってください」と呼びかけていた。

☆中央大学女子陸上競技部 交流会参加者 (注)主将は高島菜都美選手、副主将は梶木菜々香選手

名前(学部・学年)	種目	主な競技成績
高島菜都美(文3)	400m	21年関東インカレ4×400mリレー優勝 21年日本インカレ400m準決勝進出
梶木菜々香(法3)	七種競技/100mH	21年日本インカレ七種競技6位 21年日本選手権七種競技6位
村上 静和(文3)	400mH	18年高校総体400mH10位、国体熊本県代表
大島 愛梨(文3)	400m	21年関東インカレ4×400mリレー優勝 20年400m日本インカレ2位 21年400m日本インカレ4位 20年400m日本選手権4位
池本 夏実(文3)	七種競技	19年U20日本選手権七種競技9位
加藤 礼菜(商2)	長距離	19年高校総体3000m決勝進出 21年社の都大学女子駅伝、富士山駅伝出場
松岡 萌絵(経済1)	400m/400mH	21年関東インカレ4×400mリレー優勝 21年日本インカレ400mH準決勝進出
飯田 景子(法1)	400m	21年関東インカレ4×400mリレー優勝 21年日本インカレ400m5位
深澤あまね(法1)	100m/200m	21年関東インカレ4×100mリレー5位入賞 21年U20日本選手権200m7位
徳永倫加子(文1)	100m/200m	21年関東インカレ4×100mリレー5位入賞
島貫恵梨子(商1)	長距離	19年全国高校駅伝4区4位 21年社の都大学女子駅伝、富士山駅伝出場

本の出版 イベント開催 映像制作…

形あるモノを創る



イベント部門の履修者ら

2021年度「文学部実践的教養演習」



出版部門の授業風景



映像制作部門の授業風景

「自分たちで学びをかたちに」をキーワードに2020年度から開講した文学部の授業「特別教養：実践的教養演習」。出版、イベント、映像制作の3部門における2021年度の受講生の取り組みを紹介します。

◎文学部の演習授業「特別教養：実践的教養演習」

モノを創る学部ではない文学部において、「人文知」を生かして、授業の成果として形あるモノを創る過程で、受講生に主体性、自主性、協調性を育んでもらう実践型の授業。異なる専攻・プログラム、異なる学部で学ぶ学生同士が協力して刺激し合いながら学んでいく。

2021年度は「出版」「イベント」「映像制作」の3部門ごとに、共通テーマである「時間 記憶 記録」について考察、理解を深めた上で、学生主導による出版・イベント・動画制作の具体的な成果へと結びつけ、論文やレポートとは異なる形で表現するための実践的なスキルを習得した。

2021年度の履修者は、出版部門が前期13人・後期12人、イベント部門は前期10人・後期11人、映像制作部門は前期12人・後期10人。授業の「成果物」として、出版部門は『学びの扉を開く—時間・記憶・記録—④⑤』（中央大学出版）を出版、イベント部門は、音楽を用いて記憶を想起するイベント『THE MUSIC DAY～音楽と記憶と癒し～』を「FOREST GATEWAY CHUO」のホールで開催し、映像制作部門は『実践的教養演習紹介動画』並びに“今昔の大学生の日常”についてのインタビュー動画を制作した。

2022年度も授業に積極的に参加でき、前期後期を通して継続的に出席できる学生の履修が望まれる。履修に関する詳細は「C plus」で発表される。他学部履修制度を活用し、文学部以外の学生も受講できる。





執筆者の先生とのやり取り、校閲、表紙カバー作成、コラム執筆… すべてが初めての経験 刺激的な授業

出版部門

小柳晴矢(文3)

出版部門

『学びの扉を開く—時間・記憶・記録—④⑤』



出版部門では、「時間・記憶・記録」をテーマに本を制作しました。

まずは本の編集について現役の編集者の方から教わった上で、主な読者層や内容の詳細について全員で話し合いました。私は本の制作に積極的に関わるため、あらかじめどのような本にしたいかを具体的に考えてから授業に臨み、自分から発言するように心掛けました。

結果として自分の意見がいくつか採用され、素直に喜ぶと同時に、自分から言ったのだから最後までやらなければと、本を完成させる意欲がますます、わいてきました。

その後、執筆依頼を承諾いただいた先生方からメールで原稿をいただきます。原稿をいただいたり、変更点などを伝えたりする際に、先生方とメールを介して会話する必要があります。敬語やメールの作法は必然的に正しく使わなければならないので、メールを送る前に何度も表現をチェックしては調べて、細心の注意を払って送信しました。この作業を続けたことで、今まで

敬遠してきた慣習的な言葉遣いに抵抗がなくなったように思えます。

そしていただいた原稿の校閲(内容を修正、検討すること)を行いながら、受講生自身が本文の内容と関連するコラムを執筆しました。他にも表紙カバーや商品説明文の作成なども班ごとに行いました。このように編集の仕事のほとんどを私たち自身が中心となって行う様子はまさに「実践的」な授業です。

今まで講義形式の授業ばかりを受けてきた自分にとっては、この授業内で行うことすべてが初めての経験で、大変刺激的でした。また自分から発言する積極性や作法への慣れといった役立つ能力を身につけることができたのも、この授業と真剣に向き合ったおかげです。

講義型の授業から一歩踏み出て、将来役立つ能力を獲得したいと思った方にとって、この授業は最適な場所になります。思い立ったが吉日ですので、ぜひ受講してみてください。



音楽を用いて記憶を想起するイベント 「学び」「イベントを思い出す手がかり」を 参加者に提供

イベント部門

藤井朱音(文4)

イベントは出版物や動画のように手元に残る成果物はありません。そのため、イベントを実施している時間とその記憶が重要になります。ただ楽しいだけでなく、「参加した人々に学びを

提供する」「このイベントを思い出す手がかりとなるきっかけを設ける」という点を特に大事にしました。

そして生まれたのが「音楽」を用いて記憶を想起するイベン

トです。音楽を聴きながら、ふとかつての記憶を思い出すような経験をしたことはないでしょうか。実は、これは音楽療法にも使われているのです。この話をメンバーから聞いたときに、私たちのイベントの大きな方向性が決まりました。

イベントの実施後アンケートでは、回答者全員が全体の感想として「良かった」と回答していました。振り返ると改善点や反省点はありますが、メンバーみんなで創り上げられた素敵なイベントであったと胸を張って言えます。

イベントの内容が決まるまでに、授業時間以外にも何度もミーティングを重ねたり、専門家の話を聞いたり、長い時間と苦勞を要しました。また企画立案だけでなく、宣伝、会場設計、備品の準備などの全てを11人のメンバーで行うことは本当に大変なものでした。

しかしその分、イベントの終了を無事に見届けられたときの喜びやうれしさは、言葉では言い表せないほどのものでした。「みんなでここまで頑張ったよかったです」と、何度も何度も思いました。時には意見の衝突が起き、議論が停滞することもありました。しかし、時間をかけて話し合うことでみんなの納得のいくイベントが創り出せたのだと思います。

何かを創りたいと思ったら、それを実現できる場がある。こんな恵まれた環境はなかなかないですし、これを利用しないのはもったいないです。私は「自分を変えたい」という思いからこの授業を履修しました。もちろん苦勞は伴いますが、その分成長の可能性も大きいです。少しでも興味を持った方がいたら、ぜひ履修をお勧めします。



共同で何かを作り上げる喜び 活動における発見や経験 この演習授業だからこそ得られた学び

映像制作部門

阿部美月 (2022年3月文学部卒)

映像制作部門

『実践的教養演習紹介動画』



映像制作部門では、どんな作品にするか、どんなことを伝えたいか、動画の基盤になるコンセプトと方向性を決める企画会議から始まり、取材・撮影、編集まで、動画制作のすべての工程を、自分たちで行います。また、共通テーマである「時間・記憶・記録」はたくさんものを連想できます。非常に多角的に、さまざまな捉え方ができるため、どんなことを軸に考え、それを形としてどう具現化するのか、面白くもあり、同時に難しくもありました。

どんなものをどう作っていくかも自分たちで決めていく自由さから、企画会議では内容がなかなか決まらないという苦勞もありました。一方で「こういう内容はどうか」「ここをこうしたらどうだろうか」と話し合い、他の受講生と意見を交わしていき、考えの視野を広げることは、非常に重要かつ盛り上がる工程でした。実際に撮影をして、「おっ、これは良いのではないか？」と思ったときはうれしくなりました。

他方で、撮影の事前準備などで反省する点や、編集担当者に苦勞をかけさせてしまった点もありました。しかし、共同で何かを作り上げる喜びも、それぞれの活動での発見も経験も、私にとってこの演習授業だからこそ得られた学びでした。

この演習授業は、学部専攻を越えて、考えの異なる人と交流しながら「ともに学ぶ」講義であり、積極的な活動と実践を通して、深い経験と学びを得ることができます。私は4年生での受講となりましたが、どの学年であろうとも、参加して良かったのではないかと感じています。

「漠然としているけど、何かやってみたことがないことをやってみてみたい」

『『出版』『イベント』『動画制作』という言葉に心が惹かれた』
そういった素直な気持ちをきっかけに、まずは「やってみたくも」を「やってみようかな」に少しだけ変えて、一歩踏み出して見てほしいと思います。



「中央大学学生が選んだ

紀伊國屋書店
新宿本店で開催

おすすめ本フェア」



「中央大学学生が選んだおすすめ本フェア」の展示コーナー＝紀伊國屋書店新宿本店

◀▲13人の中大生が選書に携わった

「中央大学学生が選んだおすすめ本フェア」と題した展示が2月1～21日、東京・新宿の紀伊國屋書店新宿本店で開催されました。この展示では、図書館が全学部生を対象に募集した「学生選書ツアー」で、抽選を経た学生13人が選んだ196冊と、学生が作ったPOP(point of purchase＝販売場所での広告)の一部が店頭に並びました。

「学生選書ツアー」は、学生の創造力、発信力、課題解決力、コミュニケーション力、読書力に磨きをかけてもらおうと、中央大学教育力向上推進事業「利用者と協働する図書館－学生協働(ボランティア・インターンシップ)を通じた学修支援と図書館の利用促進」の一環として、2020年度、2021年度にわたって行われてきました。

ればと思いましたが」と、選書した理由を説明し、「選ばれた本はどれも『みんなに読んでほしい』『これはおもしろそう』と学生が考え、感じたものです。展示をみて、本を手にとって、その思いを感じてほしい」と来店を呼びかけました。

さらに、POPについて、溝口さんは「それぞれデザインだけでなく、タッチや画材が異なり、比べてみると選者の思いがくっきりと見えてきます」と、「見どころ」を話していました。

POP作成で創造力、表現力、発信力の向上も

学生が選書する過程では、その図書が

すでに中央大学図書館に所蔵されていないかを調べる機会があり、その際に多くの本がすでに図書館にあることを知って、図書館の魅力の再発見に結びつくケースも多くなります。

また、POPの作成により創造力、表現力、発信力の向上が期待され、特に今回の選書ツアーでは紀伊國屋書店のPOP作成のプロをお招きしてPOP作成の講習会を行い、より効果的で充実した体験ができました。

図書館としてもより幅広い蔵書の構成が可能となり、学生の活動によって館内に活気が生まれ、入館者数や貸出率のアップにつながると期待されています。

「中央大学学生が選んだおすすめ本フェア」のリスト(一部)

書名	著者名	出版社
2.43清陰高校男子バレー部代表決定戦編.1	壁井ユカコ著	集英社
異常論文	樋口恭介編	早川書房
命がけの証言	清水ともみ著	ワック
イルミナエ・ファイル	エイミー・カウフマン&ジェイ・クリストフ著/金子浩訳	早川書房
乙女の教室	美輪明宏著	集英社
オリジン.上	ダン・ブラウン著/越前敏敬訳	KADOKAWA
神様のカルテ	夏川草介著	小学館
教室に並んだ背表紙	相沢沙呼著	集英社
ギリシャ神話キャラクター事典:世界一よくわかる!	オード・ゴエミンヌ著/ダコスタ吉村花子訳	グラフィック社
古代エジプト解剖図鑑:神秘と謎に満ちた古代文明のすべて	近藤二郎著	エクスナレッジ
世界「倒産」図鑑:波乱万丈25社でわかる失敗の理由	荒木博行著	日経BP(発売:日経BPマーケティング)
デューム砂の惑星.上	フランク・ハーバート著/酒井昭伸訳	早川書房
紅色ほたる:永遠の夏休み	川口雅幸著	アルファポリス(発売:星雲社)
ネットフリックスvs.ディズニーストリーミングで変わるメディア勢力図	大原通郎著	日経BPM(日本経済新聞出版本部)
バズる動画ライブ配信/複製に挑戦するしくみ:インフルエンサマーマーケティングの基本がわかる本	飯田祐基著	ダイヤモンド社
ピロードのうさぎ	マージェリイ・W・ヒアンコ原作/酒井駒子絵・抄訳	ブロンズ新社
ぼくモグラキツネ馬	チャーリー・マッケジー著/川村元気訳	飛鳥新社
むかしむかしあるところに、死体がありました。	青柳碧人著	双葉社
目からウロコになるほど地理講義 地誌編	宮路秀作著	学研プラス
夜行	森見登美彦著	小学館

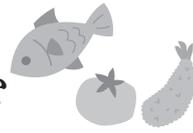
「みんなに読んでほしい」「これはおもしろそうだ」

今回は、丸善多摩センター店(2020年12月)、電子書籍LibrariE(ライブラリエ、2021年2月)に続く3回目の開催(書店店頭、LibrariEの選択制)となりました。

カラー図解の世界地理の書籍を選んだという法学部4年(開催当時)の溝口淳弥さんは、「この本をきっかけに、実際に各地域に赴き、その風土を体感してもらえ



食事の質を向上しながら継続的な人の流れを生む



アプリ開発「ミールマイスター」を提案



多摩地域マイクロツーリズムコンテスト「稲城市賞」受賞

チーム「タカティーツ」 松岡広野さん(法3) 小淵裕次郎さん(法3) 萩原永遠さん(法3)
武田哲さん(商3) 宇都宮ゆうさん(商3) 佐々木愛夏さん(文3)

私たちは、食事の質を向上しつつ、都市から稲城・多摩への継続的な人の流れを生むためのアプリの開発という「ミールマイスター」と名付けたアイデアを応募しました。

まず、八王子駅から800メートル圏内の飲食店の協力を得て、店長おすすめの一品を掲載したアプリを作り、ユーザーは月額800円でその全掲載メニューを食べられるという内容をアプリ利用者に届けます。

次に、サービスの利用を介した主要都市間の移動を活発にするため、対象地域を立川、町田、多摩、稲城と順々に拡大したうえで、飲食店にはおすすめの「子供健康食」の無料提供をお願いし、店舗周辺の自然公園を「家族で遊べる」というテ

マで伝えていきます。

こうした取り組みで、家族単位での移動や、親と子供の双方のリフレッシュ体験を促し、飲食店が子供支援食堂の機能をもつことで、住宅地型都市としての機能充実も期待できると考えました。

多摩・稲城地域の課題として、飲食物を含めて、たくさんの良いものがあるのにあまり知られていないということが発案の背景にあり、継続した告知のための経済基盤を整える必要性や、集客からリピーターの獲得までに貢献する必要性を意識して、チームで試行錯誤する中で、今回のアイデアにたどり着きました。

継続的な人の移動を期待できる点や、実現可能性を検討するための調査・実証

実験を行えた点などが評価されて、受賞できたと思っています。

社会的な課題はその複雑さに加え、それぞれの利害関係者が守るべき利益を尊重しながら解決を目指さなくてはならず、それぞれにメリットがあっても初めて、「本当に残るモノ」となるという厳しさを知りました。

プレゼンに向けた過程では、「誰のために何の課題を解決するのか」「アイデアに影響を受けるのは誰か」「どの利害関係者にどのようなメリットがあれば利用したいと思うか」などを突き詰めて考え、創意工夫していきました。

(学年は受賞当時=2021年度)

◇多摩地域マイクロツーリズムコンテスト(タマリズム)

マイクロツーリズムは、自宅から1、2時間圏内への日帰り観光、宿泊観光による、地域の魅力再発見や地域経済への貢献に主眼を置いた旅行形態のこと。コンテストでは、大学生らが構成するチームを対象に、長期化するコロナ禍による観光・宿泊業、地域経済への影響を踏まえて、多摩市と稲城市にかかわる「郊外住宅地型」の観光まちづくりをテーマとした柔軟なアイデアを募集した。アイデアをもとに、自治体、観光協会、事業者と連携しながら、次年度以降の事業の実用化を目指す。主催は、多摩市と稲城市、多摩大学総合研究所、京王観光で構成する多摩地域マイクロツーリズムプロジェクト実行委員会。

2021年5月にスタートしたコンテストでは、行政や観光業界とのマッチングや実現可能性などの「継続性」や、「課題解決力」「創意工夫」「ウィズコロナ」「SDGs」などの基準で審査が行われ、2022年2月の報告会(公開プレゼンテーション)で5チームが表彰された。



中央大学からは、法学部の樋笠堯士兼任講師のゼミ生を中心としたチーム「元樋笠ゼミ」が多摩大学総合研究所賞、チーム「タカティーツ」が稲城市賞を受賞しました。早春号の「元樋笠ゼミ」に続いて、タカティーツのアイデアを紹介します。