

# 卒業を迎えるあなた達へ

# 海風通信

第18号

了徳寺大学学長 檀 和夫

もうじき三月、卒業の日も間近です。四年前に医療人になるという大きな希望と目標を抱いて了徳寺大学に入学した日のことを覚えていますか？その時の新鮮な気持ちを忘れていないでしょうか？そして了徳寺大学での四年間はどのような日々だったでしょうか？

充実した日々だったでしょうか、あるいは多少の後悔があるでしょうか、あるいはまた出来ることならやり直したいと思っている人も中にはいるでしょうか？この質問に対する答えは一人一人違うはずですが、充実感にしてもあるいは後悔にしても、人生の区切りの時点でじっくりと自分を振り返ってみる事は次の段階へのスタートには是非とも必要な事です。

大学は社会に対して、資質のある学生を入学させ、教育し、十分な能力を身につけた卒業生を送り出す責務を負っています。この大学の希望・責務と学生個々の希望・目標とは本来一致する筈ですが、この点については学生個々の反省と共に大学もしっかりと振り返ってみる必要があると思っています。

卒業及び国家試験に向けての四年間の勉強を振り返って見た今だからよく分かると思いますが、本当の学力を身につけるのは一朝一夕には出来ず、一年生の時から卒業に至るまでコツコツと努力を継続する事以外にはあり得ません。

学力は努力の積み上げによってのみ身につける事が可能です。「努力を継続する力」は自分の希望と目標を達成するためには絶対に必須です。この事は今までの学生生活のみに当てはまるのではなく、むしろ医療人としてスタートを切るこれからのあなた達の人生にこそ必要な事です。医療人として社会に受け入れられる為には全ての努力はこれからと言って過言ではありません。毎日努力を継続して医療人として少しずつでも成長して欲しいと思います。

先日、日本音楽コンクールピアノ部門のドキュメンタリーをテレビで放映していましたが、二百数十名の応募者の中から一名の優勝者と二位、三位を目指して全員が全力を出して競い合います。一位、二位、三位になるには素質も必要ですが、それよりも毎日八時間から九時間にも及ぶ練習という凄まじい努力を幼少時から続けてきた事に圧倒されます。それだけの努力の継続が人を感動させうる力を付けさせるのだという事を実感させられます。あなた達も医療人として患者さん達から感動とまではいいませんが感謝されるためにこれからこそ努力を継続して欲しいと思います。

もう一つあなた達に言っておきたいことは、本を読む事の大切さです。本は小説でも随筆でも評論でも何でも構いません。人間として知を磨き教養を身につけるには読書に勝るものはないと思います。

読書は漢字・単語・言いまわしといった言語能力を磨くだけでなく、想像力・判断力・批判力・感性といった人間力を磨いてくれます。これはあなた達が患者さん達とスムーズなコミュニケーションを取り良好な関係を築く為だけでなく、あなた達の人生を豊かにするために役立たない筈がありません。

卒業後も充実した人生を送ってもらえたら大学人としてこれ以上の喜びはありません。

ボディビル大会で入賞！  
角本惇さん・佐野良樹さんの  
トレーニング・・・p2-3



バトントワリングで世界1位！  
石馬場南美さんのインタビュー  
・・・p4-5



ビーチバレーボールの  
年間チャンピオン！高橋巧さんの  
仕事と競技の両立・・・p7



図書館topics・・・p6,8



# 第52回 全日本学生ボディビル選手権大会入賞者 角本・佐野にインタビュー!

第五十二回全日本学生ボディビル選手権大会において、本学のバーベルクラブが見事団体・個人共に三位に入賞しました。勉学・学生生活と厳しいトレーニング・減量の両立に向けてどのような工夫をしたか等について、入賞者の角本惇さん(整備三年)と、佐野良樹さん(整備四年)の両名にお聞きしました。

(大江) 今回、お二人とも学生ボディビル大会の入賞、まずはおめでとございませう。

(佐・角) ありがとうございます。

(大江) 入賞されての感想はいかがですか？

(佐野) そうですね。まさか出るとおもっていなかったのですが、一位に入賞できました(佐野選手は初出場)。半年くらい、全日本を二連覇された中川鴻二郎さん(整備四年)にトレーニングをみていただきながら、日々特訓しました。死にそうでした。ちょっとやめたくなつた時もあったのですが(笑)、まあ、無事結果が出て、うれしかったです。

(角本) 私は、関東大会の直前に体調を崩してしまって、予想していた通りの結果では

ありません。角本選手は前年度も三位入賞。全日本ではなんとか三位には入れたのが、うれしかったのもあるし、正直ちょっとびっくりしました。今回は調整の大切さとかがよく分かったため、来年はしっかり体調管理して、調整できるようにしたいと思います。

## 大切なのは 切り替えと集中力

(大江) 佐野さんは四年生ですね。AT(日体協AT資格)とか、CSCS(NSCA公認トレーニング指導者資格)の取得も目指しておられますよね？ 学業との両立が大変だったと思うんですけど。いかがですか？

(佐野) 大変といえば大変だったのですが、他の人よりはるかにやってないと思います。ただ、勉強時間は集中して、もうあとはトレーニングにすべて捧げようと思っておこないました。その切り替えが上手だったのだと思います。ほんとにあとは神様に毎日こつやつてたん(手を合わせて祈る)ですよ(笑)

(大江) 神頼みもあったのですかね(笑)

(佐野) はい。ですから、来年は罰が当たらないように気を付けます。

## 苦手を克服するための 仲間の大切さ

(大江) 角本さんはトレーニングで大変だったことはありますか？

(角本) 私は脚のトレーニングがほんとに、苦手というか、もう嫌いで。あんまりやりたくないです。まあ、脚の日はつらかったですね。だから、来年の課題は脚だと思っています。

(大江) しんどいなと思ったときに、何か気分転換のために、したことはありますか？

(角本) 気分転換ということとは違つのですが、学校に来れば、一緒にトレーニングする人たちが何人かいるので、その人たちと一緒にやると、しんどくても補助してくれたりと、声をかけてくれたりとかで、なんとか頑張れたかなって感じですね。



佐野良樹さん(右)・角本惇さん(中)

(大江) それが一番励みになったっていうことですかね。

(角本) そうですね。ボディビルって個人競技というイメージがあると思いますが、学生ボディビルは応援あつて成り立っているというか、団体競技なんです。大会でも一応、一人ずつがポーシングはするけど、やっぱりそれまでは団体が励ましあつていくというものなのだと思います。

(大江) 私もこれまで応援させていただいて、おっしゃる通りだと思います。

来年度の目標は  
国家試験の合格と  
打倒J-チャンピオン

(大江) 佐野さんは、学生ボディビルは卒業ですが、角本君は来年もありますよね。目標などあれば教えてください。

(角本) もう、来年は学生ボディビル大会だけに集中しようと思っています。今高校三年生の、たぶん日体大に入学するすごい選手(一七年全日本ジュニアチャンピオン)がいるので、その子に負けないように脚のトレーニングをがんばります。あとは、来年は国試もあるので、両立できるようにします。

(大江) 最後に本の紹介があれば教えてください。

(佐野) 僕は昔から柔道やっているので、(本を示して)こちら、『近代柔道』という雑誌がありまして、こちらがおすすりめとなっております。

内容は、最近行われた大会が紹介されていたり、選手紹介だったりとか、少年柔道とかも。あと海外情報とかも網羅されています。

(角本) 私が読んでいるのは、『トレーニングマガジン』という雑誌なんですけど、基本はボディビルダーとかパワーリフターとか、結構しっかりトレーニンングしている方に向けた内容で、よりコアな内容もあるし、まあ、いわゆる、ちょっとダイエットしたい、ちょっといい身体にしたい、みたいな、まあ、初心者向けの内容もあるので役立つ情報満載です。



(聞き手: 大江佐代子  
回復医療トレーナー学科 四年)

**トレーニングマガジン**  
所蔵年度: 2009-2013, 2018-  
  
今年から新しく購入をはじめのムック本です。  
Vol. 22(2012年)には、本学の卒業生向井竜太さんも登場。  
トレーニングや大会についての記述は本格的ですが、読むだけでもおもしろい記事がたくさんあります。筋肉に限らず、人体に興味がある人は、読んでみると発見があるかもしれません。

**近代柔道: Judo**  
所蔵年度: 1981-  
  
選手からの言葉やデータはもちろん、部活の監督や審判、ジャーナリストや俳優などの、柔道に関係する人々へのインタビューなども充実しています。本学の名前も時々登場しており、2017年7月号では角田夏実さん、同年11月号では、志々目愛さんの活躍や、石井孝法先生の世界選手権の分析も掲載されていました！



# インターナショナルカップ世界一！ 石馬場南美の華麗な演技

二一八年一月一八日、石馬場南美さん(看護学科二年)に、友人の石川佳奈さんがインタビューしました。

(石川) 今年の成績をどうぞ教えてください。

(石馬場) 八月に、インターナショナルカップとグランプリ大会がクロアチアであり、ソロトワールとトゥーバトン、トゥーバトンは二本のバトンを持つ種目ですが、両方の大会で一位を二種目、あわせて四ついただくことができました。

(石川) 世界大会!? すごいですね。クロアチアにはどうやって行くのですか？

(石馬場) ドバイを経由して行きました。クロアチア共和国通称クロアチアは、東ヨーロッパ、バルカン半島に位置する共和制国家で、西にスロベニア、北にハンガリー、東にボスニア・ヘルツェゴビナ、セルビアと国境を接しています。南はアドリア海に面して対岸にはイタリアがあります。

(石川) テスト期間でしたよね。

(石馬場) そうです。全科目、追試になりました(笑)

## 心の準備は、時間をかけて

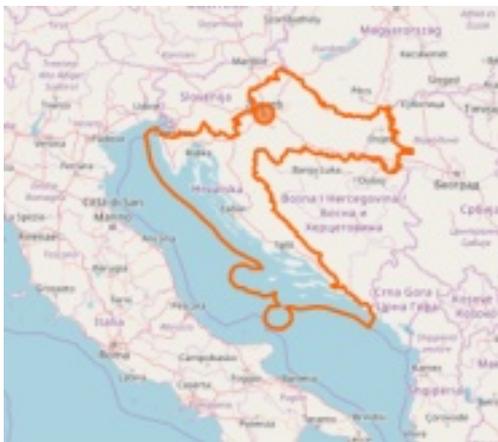
(石川) 学業と両立するための工夫、心構えなど教えてください。

(石馬場) 両立はできてないと思うんですけど(笑)、でも、大会一か月前くらいになると、大会の準備を始めるんですが、大会の日は何時に起きるから、その時間に起きて、準備をして、というように、一か月前から心構えをしていきます。で、勉強は、たぶんあんまりできてないけど(笑)、テスト前には、練習の後や早朝に時間をつくって、頑張っています(笑)

(石川) 私が教えてる感じですか(笑)

(石馬場) そうですね(笑)。バトンは小さな頃から訓練してきたので、できるんですけど、勉強は大変です。基礎看護学実習の時は二週間本当に大変でした。

(石川) ほんとよねー。



枠で囲まれたところがクロアチア共和国です。  
面積は九州の1.5倍、人口は約420万人。  
札幌市と名古屋市を足したくらいです。  
(C)OpenStreetMap contributors

## 人生の三分の一は、バトンをやりながら過ごしていた

(石川) では、バトンを始めたきっかけを教えてください。

(石馬場) 母の友達の娘さんが、遊ぶのに待ち合わせをする時に側転の練習をしていて、それがカッコいいと思って、私もあれやりたいって言って、一緒に入ったのがバトントワリングのチームで、そこからバトンをはじめました。五歳から。だからもう十五年近くやっています。

(石川) 途中でやめたくなったりはしませんでしたか？

(石馬場) しました。やはりすごい大変で。毎日ずっと練習があるので友達と遊べなかつたりとか、ってというのは、結構大変でした。

(石川) やめずに頑張れたのは、家族が、とつても支えてくれたからなんですよ。

(石馬場) そうですね。父も母も兄も応援してくれているので。それでかなと思います。世界大会の時は、応援に来てくれます。

(石川) 世界大会は今回のクロアチアが、初めてだったんですか？

(石馬場) 世界大会は三回目だったんですけど、でも一位になったのは今回初めてです。今まで、二位二位で来て、アメリカの人にどうしても勝てなくて、やっと今回勝てました。

(石川) それは、何が違ったんですか？

(石馬場) 日本でもたぶん一人しかやってない技を今回入れてもらって、それをずっと練習して、本番にやりました。バトンを高く上げて、頭を下にするようにして足を上げて回るイリュージョンを二回して、側転、側宙してバトンを取るという技です。普通はイリュージョン四回が最高と言われてたんですけど、その中に、横に動くというのが結構難しく、点数が高くなります。

(石川) その新しい技には、石馬場さんの名前はつかないの？ イシババナントカみたいにい？

(石馬場) つかないですね(笑)

(石川) 今回勝ったのは、いつも負けていたアメリカ人ですか？

(石馬場) そうです。ちょっと、話せるようになって友達になってます。でも、私が英語あんまり喋れないので、一位とった時に、コングラチュレーションって、言ってくれたんです。

### 教えていくことは、バトンの技術だけではない

(石川) では、来年の目標を聞かせてください。

(石馬場) 来年の目標は、小さい子たちに、今まで教えてもらった事とかを、つなげていけるように、していきたいなと思っています。私のチームは、マナーとか礼儀とかを凄い大事にしているので、それも小さい子たちに教えていくようにしたいと思っています。実習でも返事をちゃんとできるとすごいほめられたの

で、本当にいろんなところで大事だと思うので。

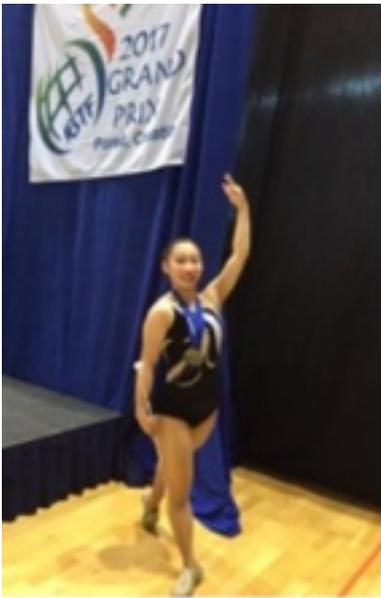
(石川) では、最後におすすめの図書をお願いします。

(石馬場) あ、本はあんまり読まないんですけど(笑)、最近、ドラマになった『陸王』がおもしろかったです。池井戸潤さんの本で、これまでテレビドラマの「半沢直樹」や「花咲舞が黙ってない」の原作とか、銀行員が出てくる話なんですけど、もともと池井戸潤さんが、銀行員で、銀行員の人の話が必ず出てきて、その人が助けてくれたりとかします。

(石川) 陸王は、どこが特におもしろかったですか？

(石馬場) おもしろかったのは、陸上選手が自分の靴は、これなんだって思えるところで、私のバトンとつながってるのかと(笑)。バトンも、いろんな種類があって、いろいろ試して、あーこれだっというのが私にもあるので、なんか、同じ感じなのかなってというのが、あるのかなって思いました。

(聞き手・石川佳奈 看護学科二年)



石馬場さんの演技は、YouTubeでも見られます。了徳寺大学のホームページからだと、News & Informationの2017/09/27の記事にリンクが貼ってありますので、そちらからご覧ください。

インタビューにもある、イリュージョンから連続した技は、実際に映像で見ると、そのすごさは一目瞭然。バトントワリングについてほとんど知らなくても、ひきつけられます。

今年も水泳でも活躍した学生が現れました。

整復医療 トレイオ 学科三年生の辻内彩野さんが、平成二十九年九月に行われたジャパパラ水泳競技大会で日本新記録を出し、十一月の日本身体障がい者水泳選手権大会においても大会新記録を樹立しました。ジャパパラ競技大会とは、日本障がい者水泳協会と競技団体が共催して開催する、日本国内最高峰のパラ水泳競技大会。団体ホムペジによれば、今年の水泳競技大会は過去最高の観客数だったとか。

現在開催されているのは水泳に加えて陸上競技、ゴキルウィルチアエラゲド、ボッチャ、アルパインの六競技。聞きなれない名前もありますが、大会では体験会を実施したり、実況解説を実施したりしているところもあるそうです。パブリックも間近、機会があれば競技を観戦してみるのがいいのではないのでしょうか。



# 貸出数ベストスリー

今年も多くの本、具体的には一九三八冊の本が貸し出されていきました。この図書館で読まれるのは、やはり実用性の高い本。蔵書の中で、多く貸し出されたものを紹介します。

- 一位 病気がみえる(循環器)一八回
- 二位 エビデンスに基づく疾病別看護ケア関連図(九五回)
- 三位 病気がみえる 呼吸器(九三回)

以下、『病気がみえる 脳・神経』(八七回)、『病気がみえる 呼吸器』(七七回)などが続きます。タイトルでピンとくる人も多いのではないのでしょうか。

雑誌の中では、閲覧も複写もひときわ多いのが『プチナース』。「看護学生の実習・国試をサポートする学習誌(Amazonより)」なだけのことではありません。その中でも、よく利用されていたのはこちらの号です。



2014年3月号  
特集:先輩100人の経験でわかった! 実習がうまくいくコツ/ケーススタディの進めかた (別冊付録)

『プチナース』では、他にも特集「母性・小児実習ぜんぶガイド」(二一七年五月号)、「もう書けないとは言わせない! いちから学ぶ関連図の書きかた/指導者につつまれない毎日の行動計画の立てかた・発表のしかた」(二一六年一月号)などが多く閲覧されていました。

# こんな本も借りられていました

『かばん屋の相続』(池井戸潤)

石馬場さんおすすめの、池井戸潤作品。インタビュの中にもあったように、こちらの短編集でも、主人公は銀行員です。爽快な話もあれば、物悲しい話もあり、金融機関と、そこに関係する人々について、いろんな話が楽しめます。

『ころころ』行人『夢十夜』等(夏目漱石)

夏目漱石の小説は、教科書で読んだ人もいるのではないのでしょうか。これらが書かれた明治時代から、百年以上経った今でも関連本が書かれ、書店でも売られている作家です。最初はとっつきづらいかもしれませんが、案外笑えるところもあるのです。

『海辺のカフカ』『羊をめぐる冒険』『ねじまき鳥クロニクル』等(村上春樹)

「世界で最も有名な日本の作家」とも言われる村上春樹。最新長編『騎士団長殺し』も、今年度中に購入予定ですので、お楽しみに!



# 高橋巧先生に紹介されました

『心を整える。勝利をたどり寄せるための56の習慣』(長谷部誠)

高橋巧先生おすすめのこの本は、静岡出身のプロサッカー選手が書いた自己啓発書。心は鍛えるものではなく、整えるものという視点から、どんな状況でも力と結果を出せる秘訣を教えてください。

「意識して心を鎮める時間を作る」「情報管理を怠らない」「常に最悪を想定する」等、自らの体験から、一つ一つ形にしていたメソッドは、スポーツに限らず、人生の様々な場所で役立てられるのではないのでしょうか。

『往復書簡』(湊かなえ)

こちらは、書簡形式で統一された短編ミステリーです。「十年後の卒業文集」「二十年後の宿題」「十五年後の補習」「一年後の連絡網」の、四話が収録されています。全編が手紙のやりとりで成り立っているのです。その過程で嘘が入ってきたり、何かを企むことや、言わないことができたりするおもしろさがあると思えました。



# 卒業生インタビュー ビーチバレーの年間王者・高橋巧

本大学健康科学部整備医療・トレーナー学科の助手として、また日本ビーチバレーボール界の牽引役として大活躍されている高橋巧助手(平成二五年度卒)に学業・仕事と競技の両立を達成させるための工夫やその苦労等についてお聞きしました。

(越田) 今シーズンも終わって、まずシーズン全体の感想を教えてください。

(高橋) そうですね、シーズン最初から、白鳥勝浩選手(北京、ロンドンオリンピック出場)とペアを組んで、叱咤激励されながらも一年やってきました。最終的に、年間チャンピオンにもなることができて、充実した一年が過ごせたと思います。

## 学業と競技の両立は 十分な計画と 周りのサポートのおかげ

(越田) 高橋先生は、学生時代には全国大会を三連覇されています。しかも学業では柔道整備師の国家試験だけではなく、難関のAT(日体協AT資格)やCSSC(S)トレーニング指導者資格も取得されています。学生時代を振り返って、競技と勉強を両立させる際の苦労や心構えがあれば教えてください。

(高橋) そのですね、学生時代は岡田(隆)先生(現日本

体育大学)の指導のもと、一年間のスケジュールをしっかり決めて、その通りに進めたことが良い結果につながったのだと思います。海外の大会とかも多く、大学での補講を受けることができなかつた際にも、多くの先生方から御協力をいただきました。AT一次試験の一週間前にアジアツアーがあつて、試験一ヶ月前からいから合宿に参加をしていました。その時は合宿所で、朝から夕方まで練習して、夕食後から夜の十二時ぐらゐまで、食堂で先生方からいただいた資料を使って勉強をしました。一人だけの力では絶対受からなかつたでしょうね。色々な方が支えてくれたおかげだと、心から感謝しています。

(越田) ありがとうございます。高橋先生は、今は大学の助手として、さらに東京オリンピックに挑む現役選手として、仕事と競技を両立しておられます。その両立を支えている工夫、実践している事、心構えなど、学生に伝えることがあれば教えてください。

(高橋) 繰り返しになりますが、まず第一に、一人ではなかなか両立などは難しいということなんです。学生時代はよくわかつていなかったのですが、今、結果が求められる中で、うまくいかないときに支えてくださる方々の存在が大きいと思います。

(越田) それでは東京オリンピックにむけての目標を教えてください。

(高橋) バレーボール協会としての目標は、東京オリンピックでメダルを取る、ということに進んでいます。自分の目標は今、はつきりそこまで言えない状況です

が、まずは枠をしっかりと取る。開催国枠とは別に、大陸予選で優勝しても一つ参加枠を確保するということを目標にしています。さらに、そこではビーチバレーボールの良さをみなさんに伝えられるように頑張りたいです。

## 読書は自分の視野を 広げるきっかけとなる

(越田) 最後に高橋先生のおすすめの書籍があれば教えてください。

(高橋) 遠征の時に飛行機の中で読んだりするのですが、スポーツ関係でいうと、長谷部選手(サッカー日本代表)の『心を整える。勝利をたくり寄せるための56の習慣』とか、ですかね。雑誌では、『月刊バレーボール』とか、『月刊ビーチバレーボールスタイル』っていうのがあるのでそれを読んだり、小説では湊かなえさんと、読んだりしています。

本を読むことで、リラックスできるっていうのはありますね。あとは、自分が持っている視点到触れて、視野が広がるような感覚を味わえるのすごく楽しいです。

(聞き手:越田専太郎  
整備医療トレーナー学科 准教授)



# 図書館 カレンダー

## 2月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	1	2	3

## 3月

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	1	2	3

休館日  
2月10日(土)  
3月19日(月)~  
3月24日(土)

### 個室を使用する時には

一月八日から、グループルームにパソコンが導入されました！ 複数人数で、話し合いながら文書やレポートを作成する時などに、お使いください。

ただし、試験期間前などには、使いたい人がたくさんいるので、譲り合ってください。

最近、貸出しをされていない本や、個室の鍵を持って出て行くとして、出口で止められる方がよく見られます。休憩などで外に出るときは、カギをカウンターに預けて行って下さいね。



### 延長貸出を希望する方へ

「登録番号」というのは、表紙に貼られたバーコード下の数字の事です。この番号で本を管理しています。背表紙に貼られているシールの番号は、請求記号と呼ばれ、資料の主題を数字で割り振っています。同じ登録番号はありませんが、同じ請求記号はたくさんあるので、延長貸出をされる方はお気をつけください。



請求記号



登録番号

### 改訂新版広辞苑刊行!

一九五五年の刊行から改訂を重ねてきた、辞書の代名詞ともいえる広辞苑。一月二二日に、十年ぶりの改訂新版である第七版が発売されました。

一万項目が新たに追加され、一四ページ増加したにも関わらず、第六版と厚さが変わらないような薄くて軽い紙や、それを納める箱も特別なものなのです。どのように特別かという点については、特典のルポエッセイ『広辞苑をつくるひと』(三浦しをん著)をご覧ください。



「見極める」と「見定める」の違いはどういうところにあるか、「炒める」の説明は「食品を少量の油を使って加熱・調理する」のままでいいのか……といったように、収録する言葉の解釈を検討した国立国語研究所を筆頭に、印刷を手がけた会社、イラストレーター、箱を作った会社など、一つの辞書を作っていく様々な過程に関わってきた人々を知ることが出来ます。当図書館には、広辞苑を三版から収蔵しているので、見比べることも可能。辞書についてこれまで意識していなかったことについても、少し詳しくなれた気分がします。

(図書館職員 坂下)