

ダンスがつなぐ 新たな出会い



Voluntary Connection

文章：Takuya Harada



音楽が流れ、それに合わせて学生が踊っている。多くの人はその光景を学内で見かけたことがあるだろう。本学のダンスサークル「RIZE」は、学年・学科を問わず100名以上の学生が在籍している。そんなRIZEには、伍桃祭でのステージ発表でトリを務め、学外でのイベントにも出演している「Connection」というチームが存在する。今回のVoluntaryでは、RIZEのConnectionにスポットを当てようと思う。

「Voluntary」とは「自発的であるさま、自由意思から出た」という意味である。RIZEに在籍する学生は、様々な意思を持ち、サークル活動に取り組んでいる。その中で、Connectionというチームを組んでいる彼らには、どのようなVoluntary精神があるのだろうか。

Connectionメンバーは、池田隆太郎さん、岡崎浩太さん、加藤岬さん、金子拓さんの学年・学科の異なる4名。そして、外部のイベントに出る際には社会人の渡辺一宗さんが加わる。彼らに取材をした際、「つながり」を大切にしていることが言葉の端々から伺うことができた。

チーム名に込められた想い

彼らのチーム名であるConnectionには、「連続、関連、接続」といった意味がある。チーム名の意味をどう受け止めているのか。チームのリーダーである池田さんは「チームを組む時に、ダンスを通じて、他学科の人とつながれたことに改めて感謝したなと思つて。これからも、つながりへの感謝を忘れずにダンスを通してつながりたい」と語ってくれた。

Connectionメンバーは、社会人である渡辺さんとの出会いをはじめとした経験から、つながりへの感謝の気持ちを大切にしている。渡辺さんは茨城の大学を卒業後、新潟に戻り本学のローソンで働いていた時、自身が学生時代にダンスをしていたことから、RIZEの活動を懐かしいと思いつながっていた。そして、池田さんが渡辺さんのことを1年生だと勘違いしてしまい、サークルに勧誘した偶然によって彼らは出会った。お互いにダンスをしていたこと、



ダンスはスポーツ？ ダンスから学ぶスポーツの価値

池田さんが話しかけたことの二つの偶然によって出会えたからこそ、より一層つながりへの感謝を強く抱いた。

ダンスを通してのConnectionメンバーの出会いは、学内だけにとどまらない。彼らが出演する学外イベントには他大学の学生も出演しており、ダンスを中心として交友の輪が広がっていく。お互いにダンスをしていたからこそ、出会うことができた。彼らはそれを知っているからこそ、「つながり」を大切にしている。

人と出会うことは日常生活の中で当たり前のことかもしれないが、出会えた偶然を大切に、新しくできたつながりへの感謝を忘れてはいけないのだと考えさせられた。

コミュニケーションとダンス

エゴエゴカルチャーの一つであるストリートダンスは、黒人文化の中で争いや遊びといった自己表現の一つとして生まれたと言われている。今ではテレビで見かけることも多く、中学校の授業にも取り入れられている。

「決まった動きで踊らないといけないとか、この音ではこう踊らなきゃいけないっていうのはないから、すごい自由な感じがある」と渡辺さんはダンスの魅力を語ってくれた。また、池田さんはダンスの特性について「スポーツとなると一個一個点数つけていきますよね。ダンスはそうではないですよ」と説明してくれた。

渡辺さんが言うように、ダンスには正解が存在しないため、同じダンスに対しても、十人十色の想いがある。「ほかの大学の学生と仲良くなるうちに、ダンスはスポーツ的なものじゃなく、人とつながるためのコミュニケーションツールなのかな」と金子さんが言うように、ダンスは人と人をつなげる一面を持つ。

自分が考えるダンスと、相手が考えるダンスを理解し合うためには、意志疎通を図ることが必要である。自分の考えを伝え、相手の考えを伝えるコミュニケーションプロセスこそ、彼らがダンスに熱く打ちこめる大切な要素なのではないだろうか。

スポーツの価値

私たちが目にするメディアでは、スポーツの競技性が強く出ていることが多いため、スポーツ＝競技と思いがち。しかし、「スポーツ(sport)」の語源は必要な義務からの気分転換や娯楽、休養といった意味を持つラテン語の「デポルターレ(deportare)」である。それが現代では、競技的性格を持つゲームや運動を意味するようになり、過去に比べ狭い意味合いとなった。

本来のスポーツは競技性だけが全てではなく、気分転換や娯楽といった価値があり、様々な価値の一つとしてコミュニケーションがあると気づかされた。ダンスはスポーツ本来の価値が色濃く出ているのだろう。

今回、Connectionを取材して、競技性はスポーツの一面でしかないと同時に、ダンスは人と人を繋げるものである、ということに改めて気づかされた。そして、フットワークが軽いため学外に出やすく、良い意味で人を巻き込みやすい彼らの素質があるからこそ、よりつながりが作りやすいのではないかと感じた。

「人と繋がることへの感謝を忘れない」という考え方もVoluntary精神の1つの形である。



Connection

金子拓：健康スポーツ学科4年 新潟県出身 三條東高等学校
加藤岬：医療情報学科4年 新潟県出身 上越総合技術高等学校
池田隆太郎：看護学科3年 新潟県出身 小千谷西高等学校
岡崎浩太：臨床技術学科3年 福島県出身 福島西高等学校 (左から順)



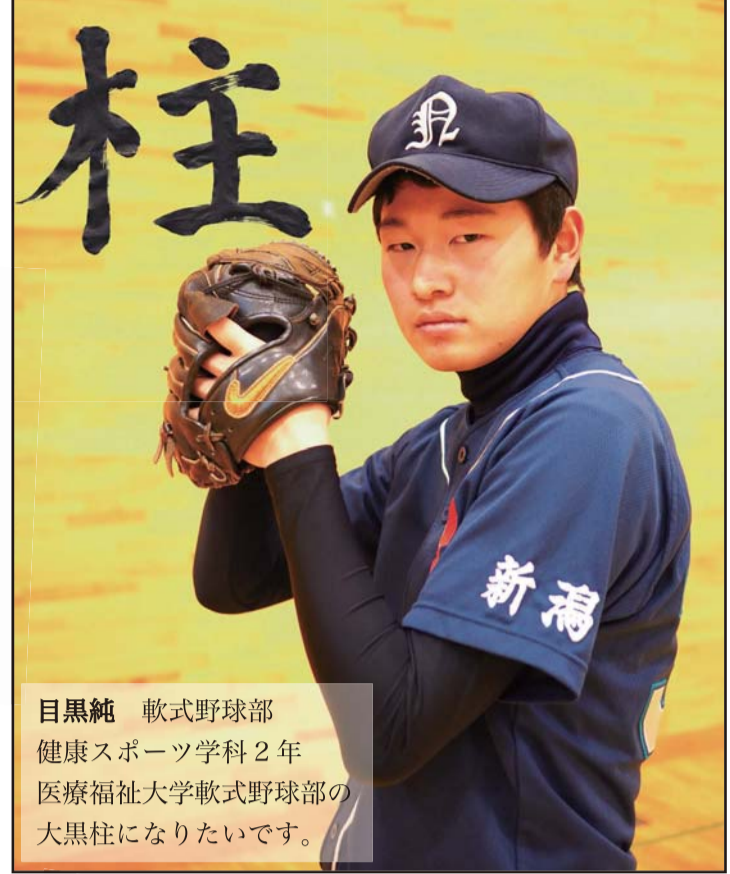
決

佐藤彩華 女子バレー部
医療情報管理学科3年
就職など何事も決断しないと
いけない年なので決断力がほしいです。



努

糸口匡哉 バドミントン部
健康スポーツ学科2年
今年は3年生になり、部活は最後の
年になるかもしれないので勉強も
部活も努力を惜まず頑張りたいです。



柱

目黒純 軟式野球部
健康スポーツ学科2年
医療福祉大学軟式野球部の
大黒柱になりたいです。



力

齋藤友佳梨 軽音部
医療情報管理学科2年
バンド活動も学業も、もっと力をつけて
自信に繋げていきたいです。



2016年 の 自分



楽

松田紗綾 吹奏楽部
臨床技術学科1年
大学でできた部活の仲間と
毎日楽しく楽器を吹きたいです。



超

阪田峻介 軟式野球部
健康スポーツ学科2年
昨年の自分を超えられる
ようにしたいです。



挑

佐藤美優 ダンス部
健康スポーツ学科1年
たくさんの事に自ら挑戦する
年にしたいです。



空

北上詩歩 バドミントン部
健康スポーツ学科2年
空の様に広い心で人と接し、
高い目標を持って頑張りたいです。



充

岡彩香 ダンス部
健康スポーツ学科2年
部活でも主体になっていき、
将来のためにも勉強も充実
させていきたいです。



粹

長谷川圭祐 軽音部
健康スポーツ学科3年
自分達の常識という枠に
とらわれずに自分らしく
いきたいです。



誇

佐藤成美 女子バレー部
社会福祉学科1年
自分に誇れる1年にしたいです。



輝くマーメイド

The Shining Mermaid

—シンクロが与えてくれたもの—

文章：Rino Nagata



シンクロとの出会い

「競泳の練習に行ったら偶然大会をやっていて、それで始めました」そう答えてくれたのは健康栄養学科2年の田中佳奈さんだ。当時小学4年生だった彼女は、ドラマの「ウォーターボーイズ」を見てシンクロに憧れていた。しかし、親には「新潟で指導してくれるところはない」と言われ、諦めかけていた。そんなとき、幼いころからやっていた競泳をするために訪れたプールで、偶然シンクロの大会が行われており、彼女のシンクロをやりたいという気持ちに火をつけた。

間には切っても切れない縁があると感じた。シンクロは彼女の人生にも大きな影響を与えていた。中学生の時に日本の国際競技力向上のために支援を行っているJSS（国立スポーツ科学センター）で、地方から技術力の高い選手を集めた合宿が行われた。そこで食事や栄養、ハランスについての講義を受けた。シンクロ以外の競技選手も参加しており、それぞれに食事も細かく決められていた。「シンクロの選手には、食事の種類が豊富だったけど、新体操の選手には少しのご飯とサラダだけのような感じだった。それで栄養に興味を持った」このことがきっかけで、健康栄養学科に進学した。シンクロをしていなかったら今の彼女は存在しなかったのかもしれない。

マーメイドの夢

それからは厳しい練習をしてきた。彼女に『シンクロの楽しいところはどこか』と聞くとなかなか返事が返ってこなかった。さらには「辛い方が多いかな」とさえつぶやいた。余程厳しい練習をしてきたのだろう。シンクロは一見華やかに見えるが、水深3メートルほどのプール内で音楽に合わせて体を動かし、技の完成度、同調性、芸術的表現力などを競い合うものだ。彼女に演技をするうえで気をつけていることを聞くと「いっぱいありすぎて、練習の段階から全部気をつけなきゃいけない」と答えた。また、デュエットやチームで演技をするときは、技術の高い人に合わせなければいけないのだという。

中学3年になると初めてソロをやることになり、振り付けを考えたり曲を探したり忙しくなった。さらに、それまでは年上のチームに入ることが多く、先輩たちについていくだけだったが、中学生チームを作ることになりそのリーダー的存在になった。気持ちがついていかずシンクロが嫌になっちゃったという。

そして、高校2年生のときにシンクロを辞めてしまった。自身の受験準備とデュエットを組んでいた先輩が高校を卒業したことが、辞めるきっかけとなった。

影響されるもの

しかし、大学に入学後、またシンクロの世界に戻ってきた。偶然にも、先輩と同じ大学に通うことになったのだ。「新潟に残ったっていうこともあるし、先輩もいたからまた始められた。一度辞めて、やっぱりシンクロが好きだったんだなって気づいた」彼女にとって共にシンクロをしてきた仲間、かけがえのないものであり、影響力が大きい存在なのだろう。そして、彼女とシンクロの



デュエットを組んでいる桜澤 遥 (左)

とができるだろう。学業との両立は、並大抵な努力では務まらないが、自分のために、新潟のために、頑張っていってほしい。



田中 佳奈
健康栄養学科 2年
新潟中央高校卒業

おじい、おばあから聞いた 雪かき黄金ルール

毎日雪が降り、大変だと思う。車で通学している人は車の雪かきがあり朝早くから作業をしていることだろう。そこで私はおじい、おばあから聞いた話をもとに編集スタッフが雪かき5箇条にまとめてみた。

文章 & モデル：Narito Watanabe

雪かき鉄則5箇条

1 腰を低く構え体全体で！

雪は、たくさん持てばすぐ重くなる。だから足腰を使い体全体で雪を持ち、投げ捨てる。腕だけで雪かきをしていれば筋肉痛になるが、体全体を使って行えば筋肉痛にはならない。

2 防汗(寒)対策をしっかりと！

雪かきは意外と汗をかいてしまふ。重ね着し、暑くなったら内側のウェアを脱いで調節する。ただし防寒対策は必要になってくる。

3 雪質によって道具の使い分けを！

スコップの使い分けも大事だが、雪の質によっても使い分けるとよい。固い雪には鉄製のスコップを使う。さらさら効率を上げるためにポリカブレードダンブやハンドラッセルもある。一人暮らしの人はまずはアルミのスコップから用意してみよう！

4 雪かきをするなら徹底的に！

雪かきを行うときは雪が降ってから早めに行く。雪は日が経つと固まり、溶けなくなってしまう。

5 軒下の雪かきには細心の注意を！

軒下は、落雪の恐れがある。晴れの日の雪かき作業は雪が緩み、滑りやすくなるので注意だ。水辺や側溝も雪に覆われると、分からず滑落することもあるので要注意だ。

雪かき Must item

スコップ

できたら鉄製とプラスチック製2つを用意したいが、難しい面もある。鉄製のスコップは必ず用意しておきましょう！

スノーブラシ

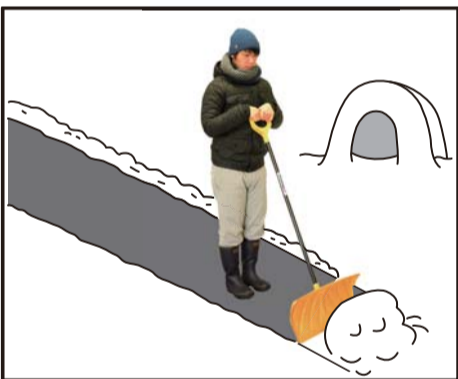
車の中には必須なもの。しかし大雪の日は車が開かないという可能性も出てくるため、天気をとまめにチェックし、大雪の予報がある前日には家中に避難させておきましょう。

手袋、長靴、靴下

防寒対策に使えるグッズ。手袋、長靴で手足の冷えをカバー。もし雪が入ってしまったら濡れてしまっても予備の靴下を持って履き替えよう。雪かきの効率が上がるのでぜひ！



さて、いかでしたか？有益な情報は得られましたか？余談ですが、自分の雪かきついでに隣の家の人の分をすこしやっておくと、翌日自分のところを隣の人がやってくれたりします。雪かきでもこういったコミュニケーションがとれるのです。ぜひ試してみてください。今年はこの新聞で得た情報やマストアイテムを駆使して冬を乗り切りましょう！



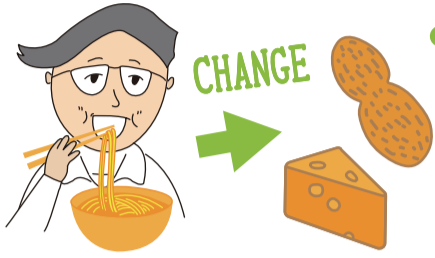
毎日に活力を！健康な食生活。

編集スタッフ相田拓海が食生活を振り返り、健康について見直します！

健康な食生活に必要な4つのポイント！

間食にラーメンやスイーツは最高！！

だが！！ラーメンやスイーツは美味しいが間食には向かない。カロリーが高く太る原因になる。そんな時は、チーズやナッツで代用！もちろん、食べ過ぎにはご注意ください！



ストレスの解消をしよう！！

食欲や食べるものを制限してしまうと、ストレスが溜まるのは当たり前！！そんな時はストレスを忘れられる自分なりの方法（スポーツで汗を流す、音楽を聴く、コーヒーをゆっくり飲む、など）を考えてみることも大事だ！



外食はやめて、自炊をしよう！！

一人暮らしだと、つい外食が多くなってしまふ。栄養が偏りがちな外食は控えて、簡単な料理を始めてみよう。家で食べる習慣がついたら、栄養を考えた料理にチャレンジしてみよう！



三食きちんと食べる！！

朝食を抜く人が意外と多い。朝食を抜くと昼食を多くとってしまい、かえって太りやすい体になってしまうかも。また、集中力も続かなくなるので、車の運転も大変危険。そんな人は生活リズムを改善し、いつもより1時間早く起きて、朝食を食べるクセをつけよう！

この食生活を続けること3年、実は健康面に大きな問題はなく過ごせています。しかし、「若い頃のツケが30、40歳になり、出てきた」と話す先輩方の声を耳にしたこともあり、不安ですが、この状況を明日から改善する！という気にもなれず…。なので、今回の記事を書くことで自身を戒めていきたいと思います。同時に、皆さんも健康について考えてもらえたら嬉しいです！

相田拓海のプロフィール
身長:178cm 体重:65kg 痩せ型



寒さも深まり、冬本番となってきました。体調を崩す人が増えてきたり、インフルエンザが流行る時期です。皆さんの周りでも体調を崩してしまっている人はいませんか？今回、不覚にも風邪を引いてしまった私、相田ですが、思い当たる原因があります…。それは「食生活」です！気持ち入れ替える意味を含めて、私の普段の食生活を赤裸々にお見せしたいと思います。

	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン コーヒー	なし	食パン コーヒー	なし	なし	なし	なし
昼	米 インスタント ラーメン	米 インスタント ラーメン	米 インスタント ラーメン	米 インスタント ラーメン	米 インスタント ラーメン	米 インスタント ラーメン	バイト先 賄い
夕	米 ふりかけ インスタント味噌汁	米 インスタント ラーメン	パスタ2束	米 ふりかけ インスタント味噌汁	米 サバの味噌漬け ポテトサラダ インスタント味噌汁	米 ふりかけ インスタント味噌汁	米 インスタント ラーメン

表は、ある一週間の食生活をまとめたものです。インスタントという文字が多いこと…。自分でもここまでとは思いませんでした。高校時代は母親が作る栄養満点の手料理を食べていたおかげで、風邪をひくこともなく快調の毎日でした。それが大学に入り、一人暮らしをはじめたせいで、徐々にひどくなってしまったようです。もしかしたら、同じような生活送っている人もいませんか？大丈夫と思っていても、私みたいになっちゃいますよ！



SPORT PEOPLE OB・OG

自己の役割

水泳部と関わるようになると同時に、部活に関わっていた前任の理学療法士の人から、日本水泳トレーナー会議（日本水泳連盟が主催）の参加の誘いがあり、参加したところ

「一歩踏み出す勇氣」そう語ってくれたのは、理学療法学科4期生の大野健太さん。本学卒業後、理学療法士として新潟リハビリテーション病院に勤務している。一方で、アスリートサポート新潟（本学理学療法学科が中心に学生アスリートのコンディショニングやリハビリテーションを行っている団体）にも所属し、そこから派遣され、水泳部のトレーナーとして活躍されている。今回、大野さんが仕事をしていく上で大切にされていることをお聞きした。

発想の転換

大野さんは、理学療法士として臨床の現場で働きつつもスポーツ現場にも立ってみたいという考えがあった。しかし、水泳部のトレーナーとして関わる話が舞い込んだとき、受けることに躊躇したという。「全国レベルの選手がいるのに、自分は水泳が専門ではない…果たして、自分がトレーナーとして関わってよいか」と考えた。自分にスポーツリハビリの知識がないから話をお断りするの、臨床現場で得た知識を活かして、チャレンジするの…「水泳選手にしろ、一般人と骨格や筋肉は変わらないのだから、水泳を知らない自分でもできることがあるのでは？」と前向きな考えに至ったという。

「チャレンジすると決めたあの一步」



大野 健太 KENTA OHNO

新潟医療福祉大学 理学療法学科4期生
大学在学中は、準硬式野球部とダンスサークルに所属。本学卒業後、新潟リハビリテーション病院に就職し、今現在も勤務されている。2012年より、本学水泳部のトレーナーと関わるようになる。日々、トレーニングを重ねている選手のコンディショニングをするだけでなく、日本選手権などの大きな大会等にもトレーナーとして帯同されている。

文章: Kei Yoshida

「チーム内のトレーナー」
大野さんは週に1回、水泳部の練習に参加している。水泳は個人競技なイメージがあるが、1つのチームとして組織内で情報を互いに共有している。そこで、大野さんが一番気をつけていることは、「選手と監督との距離感」である。なぜなら、越権行為は組織を壊しかねない。自分の立ち位置のバランスには常に気を配っているという。

例えば、泳ぎ方・フォームの改善方法。選手は監督やコーチと相談し改善していく。トレーナーの役割は、体の動かし方など運動力学的な観点から説明をする。また、ストレッチ法を紹介する。言い方を変えれば、泳ぎ方・フォーム以前のベースとなる体幹のバランスや関節の柔軟性の改善のサポートをしている。

「今回、大野さんとのインタビューを通じて、『チャレンジすることの大切さ』を学んだ。一見当たり前のことだと思いが、失敗を恐れてしまふ。就職し、仕事をすると毎日の忙しさに駆られ、他のことをチャレンジすることで本業に支障をきたし、失敗するかもしれない。しかし、大野さんは、敢えて大変な状況に身を投じたことで、貴重な経験を得ている。その経験はスポーツ現場だけでなく、臨床の現場にも活かされている。」

「大学の勉強も、臨床の現場でもこれでいいよ」という妥協のゴールはない。100人の患者さんがいれば、100通りのパターン、治療がある。そこで良かったものは治療、技術の向上に役立てられている」と語る。

医療技術は日々進歩している中、常に新しい情報は首都圏に集まりやすい。そこで当たり前なのは、どうしても距離のある新潟のような土地では、情報が遅れて入ってくるため、それまでの情報で対応せざるを得ない。トレーナー会議で学んだことを新潟という土地のハンデを克服するために選手に伝える役割を大野さんは担っている。

CROSS

強化指定クラブ キャプテンが語る 4年間の想いとは

TALK

文章：Ryota Sato

四年間の部活への想いを聞くために、水泳部・陸上競技部・ダンス部・女子バスケットボール部の四つの部活のキャプテンに集まってもらい、学生生活での振り返りや、部長として部活を引っ張ってきた日々のことを話し合ってもらった。今回の企画では、キャプテンとしての覚悟や苦悩、後輩への思いについて迫っていききたい。

本学を選んだ理由

今回、話を聞いた四人は、高校時代、全国大会の出場経験があるなど、高い競技レベルを持っているアスリートたちである。そんな彼らが、なぜ、数ある大学の中から、発展途上である本学を選んだのだろうか？

青木さん（水泳部）は「この大学に来たのは、もとも強いチームでやるのではなく、これからどんどん力がついてくるチームと一緒に、自分も強くなったほうが楽しいと思って選びました」と語ってくれた。福島さん（陸上競技部）や石川さん（女子バスケットボール部）も、部の成長と共に自ら成長していく環境を選んだのであった。一方で、今井さん（ダンス部）は「高校はすごく厳しくて、心から部活を楽しめていなかったです。大きい大会で賞を取ったりしましたが、完全燃烧したから大学では続けるつもりはなかったです」と、語ってくれたように、三人とは違った想いで大学を選んだようだ。一年生の頃は、ダンス部自体がなかったためダンスサークルに入っていたが、二年生時にダンス部が創立され、中島監督（健康スポーツ学科助教）から声を掛けてもらい、入部を決めたのであった。

競技を続けていきたいから・強くなりたいたいから、自分の志望する職業から…本学に進学した理由は各々異なる。しかし、四人は就職活動や試験勉強などある中で、大学4年生まで続けてきた。



今、この瞬間を大切に。 IMPORTANT MOMENT

仲間の支え

福島さんは、「一年の頃から学年代表をしていたから、部長になる覚悟はできていた」と語ってくれたように、自然の流れで部長に選ばれたようだ。百二十名ほどが在籍する陸上競技部では、監督も全ての学生をくまなく指導することは困難である。その中、監督と学生を結び役割を福島さんはじめ、それぞれの種目ごとのブロック長が請け負っている。各種目のブロック長に仕事を適宜分担することで、部全体の統率が取れているのだろう。

同じように石川さんは、「この一年間は同じ学年の仲間たちに本当に支えられた。何回もミーティングを繰り返すことでチーム全体の目標を明確にさせ、自分一人でチームを引っ張るのではなく学年全体でチームを引っ張っていくという意識があったからこそやってこられたと思います」と話してくれた。青木さんと今井さんも、部長としてやってこられたのは、同学年のチームメイトの協力があったからだと言ってくれた。

活躍の裏には、チームメイトの支えがあったのは間違いない。今回、インタビューをした四つの部活は、全国大会でも活躍しており、信頼できる仲間がいるからこそ、部がまとまり、個人の競技力向上にも繋がっている。

後輩への想い

最後に、四人から部活の後輩、在学生、これから入学してくる後輩に向けてメッセージを語ってもらった。

石川さんは、部の後輩に対して「自分たちの目標をしっかりと決め、それに向かって行動して、これからもどんどん強くなってほしいなって思います」とメッセージを残してくれた。福島さんは「陸上競技部がさらに力をつけていくために、先輩と後輩のつながりを大切に陸上部の伝統を作っていくことが大切です。一人ひとりが強い気持ち目標をもってやっていけば、おのずと強いチームになると思います」と、今後の部の活躍を期待していた。

青木さんは、本学の学生全体に対して「勉強も部活もシンプルに強い気持ちの奴が結局勝つと思っています。だから、こうなりたいていう理想の自分を思い浮かべ、その目標に妥協しない。さらにその状況を楽しむことが大事だと思います」と話してくれた。

今井さんは、「何でもいいのですが、夢中になっ

てできることを見つけてそれに目標をもって取り組んでほしいですね。大学で何をしてきたのかすぐに答えられるものがあつたほうがより良い大学生活を送れたのかなって思います」と話してくれ

「ー今回のインタビュー中、『目標を持って』という言葉が多く出てきた。目標を持って学生生活を送ってきた四人は、目標を持つことの大切さを、肌身を持って体感してきたのだろう。勉強、部活、アルバイト…何でも良いから、自分たちと同じように、充実した学生生活を送ってほしいという想いが伝わってきた。同時に、私も残りの学生生活を悔いのないように過ごしていきたい。



青木陽祐 水泳部
▷ Yosuke Aoki

東京都私立堀越高等学校出身
<高校>
・平成22年東京都高等学校新人水泳競技大会400m自由形 2位
<大学>
・オープンウォータースイミングジャパンオープン2014 10km 6位
・FINA Marathon swimming World Cup 香港 出場

福島滉一 陸上競技部
▷ Koichi Fukushima

石川県立七尾東雲高等学校出身
<高校>
・石川県立七尾東雲高等学校出身
・全国高校総体400m準決勝進出
<大学>
・第83回全日本インカレ800m出場
・第99回日本選手権1600mリレー入賞

今井利香 ダンス部
▷ Rika Imai

新潟県立新潟商業高等学校出身校
<高校>
・第23回全日本高校・大学ダンスフェスティバル特別賞(音響の工夫)受賞
<大学>
・第27回全日本高校・大学ダンスフェスティバル特別賞(斬新な動き)受賞
・第28回全日本高校・大学ダンスフェスティバル特別賞(演出効果の工夫)受賞

石川瑞季 女子バスケットボール部
▷ Mizuki Ishikawa

北海道私立札幌山の手高等学校出身
<高校>
・2010年インターハイ優勝
・2010年ウィンターカップ優勝
<大学>
・第66回全日本インカレ出場
・第67回全日本インカレ出場