

学生生活だより

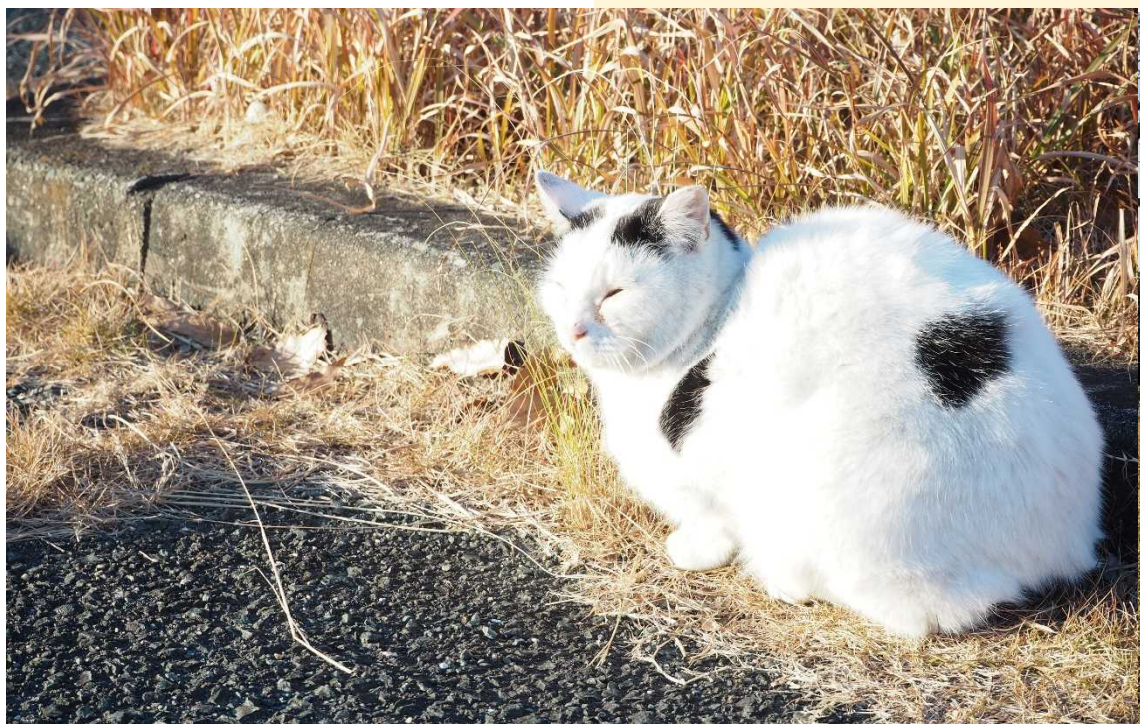
2022.1.11

第 22 号

T U T 生活が楽しくなるエッセイ、コラムや情報

発行：学生生活委員会

学生支援センター



新しい年を迎えて

応用化学・生命工学系：栗田 弘史

2022 年が始まりました。皆さんは年末年始をどのように過ごしましたか？ コロナ禍でこれまでとは違う年末年始になった方も多いかもかもしれません。また、4 年生は実務訓練、M2・D3 の学生は研究活動のラストスパートと、それぞれに慌ただしい日々を過ごしていることと思います。くれぐれも心身の健康に十分留意してください。今回の学生生活だよりでは、新年にちなんだ話題を 2 つ書きたいと思います。

「一富士二鷹三茄子」とは、見ると縁起がいいと言われる初夢のことわざです。由来は諸説あるようですが、鷹と茄子はさておいて「お正月に富士山」というのは縁起の良いイメージがあるかと思います。ところで、私の出身地は富士山の南側に位置する静岡県富士市で、富士山を間近にして生まれ育ちました。このことを話すと、「いつでも富士山を見ることができていいですね」などと言われることがあるのですが、実際にはそうでもありません。富士山を最もきれいに拝めるのは 1 年で最も寒い今の時期です。状況が許せば富士山の近くまで足を運んでみてはいかがでしょうか。もしそれが叶わなければ寒い日の朝に学内の高い建物の高層階に上ってみてください。運が良ければ技科大からも富士山が見えると思います。

目次

—

メッセージ：新しい年を迎えて

栗田弘史

Column: Do you have a book that is important to you?

Ichiro Harada

お知らせ：あけましておめでとうございます

学生支援センター

次はスポーツの話題です。日本のお正月には、サッカーやラグビーなどさまざまなスポーツをテレビで観戦できますが、箱根駅伝もそのひとつです。学生の皆さんと同世代のランナーたちが1本のタスキをつないで疾走する姿は清々しいものですが、私のおすすめはジョギングです。箱根駅伝と違い、ジョギングでは速く走る必要は全くありません。気持ちいいと感じる自分のペースで走ればいいのです。しかし、運動不足だと1km走っただけでも苦しいと感じたり、そもそも1km走りきることすらできなかつたりするかもしれません。そのような場合にはウォーキングから始めましょう。また、準備運動と運動後のストレッチはしっかりと行ってください。無理のない範囲で少しずつでも続けていくとだんだん長い時間走れるようになり、気力・体力がついていくのが実感できると思います。私は減量のために一時期頻繁にジョギングを行い、真夏であっても10kmくらいは走れたのですが、今はとても無理です。これをきっかけに私も再開したいと思っています（実際に再開してみたのですが、膝を痛めて原稿執筆時点で休止中。痛みがだいぶ引いたので再々開予定）。

まとまりのない記事になりましたが、皆さん無事に新年を迎え、2022年が充実した1年となることを願っております。

Do you have a book that is important to you?

Student support coordinator: Ichiro Harada



Do you have a book that is important to you?

If I could take only one book with me to a deserted island, my choice would be "Semishigure" by Shuhei Fujisawa, a book I have read many times since I was in my twenties until now in my late forties, and each time I feel differently. I think it is a good book to read when you are young and then read it again when you are old, so I recommend students to read it while you still have time.

The genre of the book is historical fiction, but I would like international students to read this book because it is known for its depiction of the original Japanese scenery, whether it is scenery or scenes from daily life.

あけましておめでとう ございます

厳しい寒さが続きますね。
健康的な生活を心がけて、
穏やかに過ごしましょう。

豊橋技術科学大学 学生支援センター

受付窓口の場所： B201B（2021年8月から2022年3月まで）
受付時間： 月～金曜日の9:00～17:00（祝日・休日を除く）

電話番号： 0532-44-6588

Eメールアドレス： gakroom☆office.tut.ac.jp（☆を@に変えてください）