

## 今月の 主な記事

### 青山キャンパス再開発



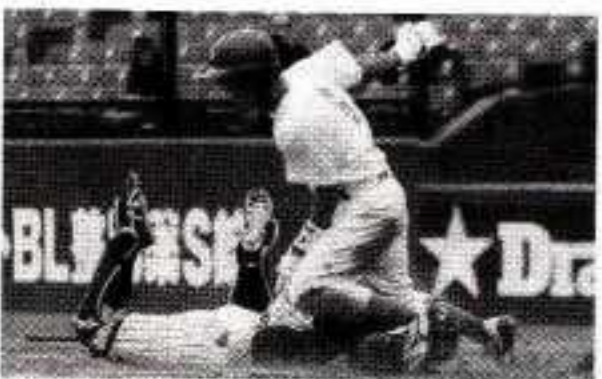
青山キャンパスの再開発について、伊藤定良学長に聞いた。 2面へ

### 肉体美のススめ



今のうちにカラダ鍛えちゃおう！女子学生も必読！ 4・5面へ

### 硬式野球部



亜大との初戦サヨナラ勝ち。波に乗る第2試合を迎える。 7面へ

## 2008年度入学式

# 可能性溢れる春



新入生に本学生の在り方を語る伊藤学長

いよいよ始まる大学生活への期待を胸に、式場に入る新入生たち。それぞれが漂とした表情を浮かべていた。ほどよい緊張感が漂い、前奏に包まれた中、式が始まった。次に、讃美歌130「主イエス・キリスト生涯」の斉唱。大島力大学宗教部長による聖書朗

## 貴重な4年間を

2008年度入学式が4月4日、青山学院記念館にて行われた。天候にも恵まれた中、新生活に胸躍らせた新入生とその保護者たちで記念館は埋め尽くされた。

### 新入生勧誘行事

## 混乱なく

新入生勧誘行事が今年も行われ、各団体とも熱の入った勧誘活動を行う。雨にも関わらず、予想以上の新入生の参加も見られた。

4月7日、8日に相模原キャンパスで行われた第一部の勧誘行事。一日目は曇りという天気予報に反し、「勧誘開始から一時間も経たずに降り出した雨で慌てた」と第一部新入生勧誘実

行委員長の鎌田深平君(三)は話す。二日間ともだったが、その割に新入生は多かった。積極的に団体を採る新入生から実行委員会に問い合わせもあったと振り返る。パフォーミング・ス・アッセンブリーが中止となったが、F棟アチ下が学生で混み合うほどで大きな混乱もなく終了。今年、大きな変化を見

読が行われる。深町正信院長による式辞では、「本学で学ぶ機会に喜びと誇りを持って、学問の研究に積極的に取り組んでほしい。充実した大学生活を送れるよう、心から願っている」と述べると、新入生の表情が引き締まる。そして、深町院長は本学の歴史、建学の精神を述べ、「貴重な4年

間を過ごしてほしい」と。伊藤定良学長による告では、「大学における学は知識を与えられるのではない。自ら追求していくのである」と本学生の在り方を語る。さらに、「どんな小さい疑問でも大切にほしい。その疑問が大きなことに発展することも

# 青山学院大学新聞

発行  
青山学院大学  
新聞編集委員会  
(学友会直属団体)

〒150-8366  
東京都渋谷区渋谷4-4-25  
青山学院大学内7号館230号室  
TEL・FAX03(3498)4847  
毎月15日発行(2月・8月休刊)

青学新聞へ  
声、

# ダ、鍛えよう！

# 肉体美のススめ

## 筋肉学生インタビュー

### 肉体美の本学生に聞く

## 柿沼亜耶さん

手軽にスリムに！ 女性らしいメリハリのあるボディになりたい！ 多くの女性がそう思っているだろう。では実際に目標を持ち、トレーニングしている女子学生はどうしているのか。週2〜3回フィットネスセンターを定期的に利用している柿沼亜耶さん(法3)は青山キャンパス所属の今でも、空いている時間を探して、トレーニングを続けている。フィットネスセンター

手軽にスリムに！ 女性らしいメリハリのあるボディになりたい！ 多くの女性がそう思っているだろう。では実際に目標を持ち、トレーニングしている女子学生はどうしているのか。週2〜3回フィットネスセンターを定期的に利用している柿沼亜耶さん(法3)は青山キャンパス所属の今でも、空いている時間を探して、トレーニングを続けている。フィットネスセンター

「自分のペースでやりたいから、1人で始めた」と言う。目的は、余分な脂肪を落とすことだった。けれどムキムキな体ではなく、「きれいな体型、きれいな後姿になりたいから」。そんな柿沼さんは普段どんな運動メニューをこなしているのだろうか。

まずはストレッチ。体をほぐした後、ストレッチポールを使って背筋を伸ばす。「背筋を伸ばす運動で少し身長が伸びた。2、3カ月で体に変化が現れ、友達からも後姿がきれいになったね」と言われたと話す。次に15分のジョギングを

「に通い始めたきっかけは「動く場所が欲しかったから」。中学時代はバスケットボールなどをしていて以前から運動が好きだった。が、大学生になってからはほとんど運動していなかった。そんな時、フィットネスセンターを見つけた。自分のペースでやりたいから、1人で始めた」と言う。目的は、余分な脂肪を落とすことだった。けれどムキムキな体ではなく、「きれいな体型、きれいな後姿になりたいから」。そんな柿沼さんは普段どんな運動メニューをこなしているのだろうか。

「自分のペースでやりたいから、1人で始めた」と言う。目的は、余分な脂肪を落とすことだった。けれどムキムキな体ではなく、「きれいな体型、きれいな後姿になりたいから」。そんな柿沼さんは普段どんな運動メニューをこなしているのだろうか。

「に通い始めたきっかけは「動く場所が欲しかったから」。中学時代はバスケットボールなどをしていて以前から運動が好きだった。が、大学生になってからはほとんど運動していなかった。そんな時、フィットネスセンターを見つけた。自分のペースでやりたいから、1人で始めた」と言う。目的は、余分な脂肪を落とすことだった。けれどムキムキな体ではなく、「きれいな体型、きれいな後姿になりたいから」。そんな柿沼さんは普段どんな運動メニューをこなしているのだろうか。

し、ヨガやエアロビクスなどのプログラムがあれば参加する。やっていたら、腹筋などの筋トレをし、以前フィットネスセンター主催で行われた「ナチュラルビューティーレッスン」で教わった骨盤矯正エクササイズを行う。最後にバランスボールを使って体をリラックスさせ、ストレッチをして終了。

「自分のペースでやりたいから、1人で始めた」と言う。目的は、余分な脂肪を落とすことだった。けれどムキムキな体ではなく、「きれいな体型、きれいな後姿になりたいから」。そんな柿沼さんは普段どんな運動メニューをこなしているのだろうか。

## 白瀬裕己君



鍛えたい部位でトレーニングを分ける

フィットネスを始めるきっかけは人によって様々。ここでは、入学当初からフィットネスセンターに通う白瀬裕己君(理4)に自己流のトレーニングなどについて聞いてみた。

以前は週4、5日フィットネスセンターに通っていた。だが今は大学院入試に向けた準備などで忙しいため、週2、3日通っている。白瀬君はトレーニングの醍醐味を「汗を流すと気持ちいいし、した分だけ自分に返ってくる」と語る。トレーニングを始めたことにより「自分に自信が持てるようになった」。今やトレーニングメニューは自分で組んでいる。また、食事にも気を付けている。

「夜遅くは食わず、夕方早めに、少し多めに夕食を取る」。メニューは「たんぱく質を中心野菜も取る。だがトレーニングと聞く」と「単調な動きだから飽きると思っている人はいないのでは」と思っている。音楽を聴いて気持ちを盛り上げる。音楽プレーヤーが内蔵されているトレーニングウエアも今は売っている」と

中でも大きな食事を食べることも多い。トレーニング後のみ、プロテインも取る」と白瀬君は話す。高校時代はサッカーをやっていたという白瀬君。ジムに通い始めたのは「高校一年生の時から」と話す。ジムに通うことを決断した大きな理由としては「サッカーをしていたので、やはり体を鍛えるのが一番の目的だった」。大学一年生の5月から高校時代の延長線でフィットネスセンターに通うようになる。だが、白瀬君は「大学に入ってから運動の機会も減った。今は体を鍛えることも目的だが、健康、体力の維持、増進のためにも続けている」と照れ笑いを見せた。卒業してもトレーニングは続けたいという。白瀬君は「まず基本的な距離×体重で速度は関係ない。つまり走っても歩いても距離が同じなら消費カロリーは同じ」ということである。

「無理は禁物。消費カロリーは基本的に距離×体重で速度は関係ない。つまり走っても歩いても距離が同じなら消費カロリーは同じ」ということである。

最後に白瀬君は「まずはフィットネスセンターに足を運ぶといいと思う」と話す。本学生なら料金も年間千円とお手頃価格だ。

夏直前！……とまではいかないけど、油断しているとあっという間。たるんだお腹に、「やばいなー」なんて思っていない？ 今のうちに鍛えて、マッスル&スリムボディを手に入れよう！ 気になるアイツ(アノ子)をびっくりさせちゃおう！



### 特集班員

- 加藤惇也
- 栢沼博史
- 反田好広
- 高橋慶子
- 高見皓太郎
- 時田雄介

# カラダ



最後はバランスボールでリラックス

## 阿部さんインタビュー

フィットネスセンターが教える

## トレーニングの秘訣



相模原キャンパス日棟2階フィットネスセンターに勤める、阿部瑞恵さんにお話を伺った。また、フィットネスセンターお勤めのトレーニングメニューを下の掲載している。ぜひ参考に、己の肉体に磨きをかけてほしい。

トレーニングの前にウォーミングアップをするのはどうしてですか？

筋肉を温め、トレーニングの効果をもさらに向上させるためです。ストレッチを併せて行うことで、非常に効果的な怪我の予防にもつながります。体を動かす前には必ず行いましょう。

トレーニングを終えた後のクーリングダウンも重要なポイントです。

筋肉を温め、トレーニングの効果をもさらに向上させるためです。ストレッチを併せて行うことで、非常に効果的な怪我の予防にもつながります。体を動かす前には必ず行いましょう。

筋肉を温め、トレーニングの効果をもさらに向上させるためです。ストレッチを併せて行うことで、非常に効果的な怪我の予防にもつながります。体を動かす前には必ず行いましょう。

筋肉を温め、トレーニングの効果をもさらに向上させるためです。ストレッチを併せて行うことで、非常に効果的な怪我の予防にもつながります。体を動かす前には必ず行いましょう。

筋肉を温め、トレーニングの効果をもさらに向上させるためです。ストレッチを併せて行うことで、非常に効果的な怪我の予防にもつながります。体を動かす前には必ず行いましょう。

筋肉を温め、トレーニングの効果をもさらに向上させるためです。ストレッチを併せて行うことで、非常に効果的な怪我の予防にもつながります。体を動かす前には必ず行いましょう。

要。筋肉をリラックスさせ、早い疲労回復を促します。また、トレーニング後の筋肉は疲労して収縮してしまっています。ストレッチはウォーミングアップ時よりも入念に行いましょう。

基礎代謝を上げ、太りにくいカラダに変えましょう。そのためには大きな筋肉を鍛えます。この際は20分30秒という短めのインターバルで、15〜20回以上は行えないというきりぎりの重さに設定しましょう。

カラダを鍛えようという本学生へメッセージをお願いします。

筋肉をつけようとしても、シェイプアップしようとしても、それは知らずに健康にながってしまいます。目的は、運動すること、私たちが思っている以上の効果をもたらしてくれませんか？

フィットネスセンターに足を運んでみて下さい。スタッフ一同お待ちしております。

フィットネスセンターが教える

フィットネスセンターが教える

フィットネスセンターが教える

的に脂肪を燃焼させましょう。安全でかつ効率を保つには、心拍数が120拍〜150拍/分を維持することが重要です。一回あたりの運動時間は30〜60分が適当です。

痩せてもすぐ太っちゃうんです。どうしたら良いのでしょうか？

基礎代謝を上げ、太りにくいカラダに変えましょう。そのためには大きな筋肉を鍛えます。この際は20分30秒という短めのインターバルで、15〜20回以上は行えないというきりぎりの重さに設定しましょう。

カラダを鍛えようという本学生へメッセージをお願いします。

筋肉をつけようとしても、シェイプアップしようとしても、それは知らずに健康にながってしまいます。目的は、運動すること、私たちが思っている以上の効果をもたらしてくれませんか？

フィットネスセンターに足を運んでみて下さい。スタッフ一同お待ちしております。

フィットネスセンターが教える

エクササイズを教える。腹に力を入れて、胸を斜めに引っ張るような感じで姿勢を保つように気をつけられれば、姿勢が良くなる。普通に背筋を伸ばすだけではお尻が突き出るだけ。使う筋肉を意識するようにして。簡単にできるエクササイズ、あなたもやってみよう。

小川教授インタビュー  
全てはこの一杯のために  
「運動は健康のためには、好きでやってみよう。美味しくビールを頂くため（笑）」と話す理工学部機械創造工学科の小川武史教授（49）。週2、3回は学校のフィットネスセンターのフィットネススクラブに

も通っており「日曜は朝9時からプールで1500m泳いで、昼間からビールを飲む」とのこと。確かに健康のためなら、昼間からビールは飲まない。登校の仕方も変わっている。電車でも町田まで着くと、あとは歩いて学校へ。車で登校する際も学校に到着し、約30分散歩をして仕事に取り掛かる。

若い時分の武史にも事欠かない。高校時代は陸上部に所属し、4×400mリレーで四国大会に出場。大学時代にはサイクリング部で汗を流した。東京から高知に5日間かけて自転車に到達した経験もある。

フィットネスセンターお勤め！  
トレーニングプログラム  
★有酸素運動でウォーミングアップ  
★体が温まったところでストレッチ！  
★有酸素運動で脂肪燃焼！

そんな小川教授が学内のフィットネスセンターに通い始めたのは昨年から。学内のフィットネスでやるのは筋トレ。水泳や歩くのは違う。瞬間的に100%の力が出せるから良い筋トレ解消になる。と語る。あらゆるマシンを用いて全身の筋肉をまんべんなく鍛えるよう、自分で考えてプ

ログラムを組む。こうした日頃の鍛錬によって「人よりバテない」という強靱な体力が作り上げられる。

## 筋肥大メニュー

| 種目名                | 回数  | セット数 | 種目名              | 回数  | セット数 |
|--------------------|-----|------|------------------|-----|------|
| アブダクション<br>(お尻の外側) | 10回 | 2セット | チェストプレス<br>(胸)   | 10回 | 3セット |
| バイセプス<br>(ちからこぶ)   | 10回 | 2セット | ラットプルダウン<br>(背中) | 10回 | 3セット |
| アブドミナル<br>(腹筋)     | 10回 | 2セット | レッグプレス<br>(前もも)  | 10回 | 3セット |
| ロータリートルソー<br>(肩)   | 10回 | 2セット | レッグカール<br>(裏もも)  | 10回 | 3セット |
|                    |     |      | ショルダープレス<br>(肩)  | 10回 | 3セット |

| 種目名              | 回数  | セット数 | 種目名      | 心拍数       | 時間   |
|------------------|-----|------|----------|-----------|------|
| チェストプレス<br>(胸)   | 10回 | 2セット | ランニングマシン | 120~150/分 | 20分~ |
| ラットプルダウン<br>(背中) | 10回 | 2セット | エアロバイク   | 120~150/分 | 20分~ |
| レッグプレス<br>(前もも)  | 10回 | 2セット | ステップ     | 120~150/分 | 20分~ |
|                  |     |      | エアロビクス   | 120~150/分 | 20分~ |

## シェイプアップメニュー



トレーニングに励む姿は真剣そのもの。小川教授の健康の秘訣が分かった。『好きこそ物の上手なれ』、そして「継続は力なり」だ。

「継続は力なり」だ。