



「平和公園の春」 奥田 緑

みどりの風

目 次

2014年度定期総会 記念講演会

「Jリーガーから学ぶ

健康に過ごす為の食事の選び方」

名古屋グランパスエイト 栄養アドバイザー

森 裕子 氏 …… 2頁～10頁

「新ラーニングコモンズ棟の完成を迎えて」

株式会社青島設計

第四設計室主幹 宮川 次郎 …… 10頁～12頁

「星が丘自動車学校の目指す交通安全教育」

東山遊園株式会社 …… 13頁～14頁

「私と将棋」

東邦高校第11期卒業生

鈴木 正三 …… 14頁～16頁

「私と息子たちの東邦高校との出会いと思い出」

株式会社シンコーワ

代表取締役 古市 光明 …… 16頁～18頁

「クリスマスの思い出」岡崎美弥子 …… 18頁～19頁

ご案内 …… 20頁

編集後記 …… 20頁

2014年度定期総会 記念講演会

「Jリーガーから学ぶ 健康に過ごす為の食事の選び方」

名古屋グランパスエイト 栄養アドバイザー 森 裕子 氏



みなさんこんにちは。名古屋グランパスエイトの栄養アドバイザーをしております、森裕子と申します。今日は皆さんに「Jリーガーから学ぶ 健康に過ごす

為の食事の選び方」という事でお話させていただきます。

私はグランパスに20年程携わっており、最初は専属でチームにいましたので遠征・合宿すべてに帯同しておりました。いろいろな選手を見てきて、健康、元気に過ごす為は何を食べればよいのかというところを、皆さんの健康にも役立つようなお話をご紹介させていただきたいと思います。

その前に、少しグランパスの紹介をさせていただきます。

名古屋グランパスは、2010年にチャンピオンになりました。檜崎選手・小川選手・闘莉王選手・玉田選手・ケネディ選手といったベテランの選手がチームを引っ張っていてくれています。若い選手がどんどん入ってきましたので、若返りもしております。若い選手からベテランの選手までチーム一丸となって毎日練習しております。また、グランパスはいろいろなことに力を入れており、食べる楽しみもということでいろいろなご当地グルメも用意しております。今年からグランパスカレーを発売しています。最初は限定発売でしたが、即完売ということで追加し、毎試合、試合会場で販売をしております。その他、鍋つかみをキーパーのグローブと同じデザインにして販売したところ、これまた即完売し追加で作っていただいています。こういったものも試合会場にございますので、楽しみに来ていただければと思います。

そして、今年から愛知東邦大学様にスポンサーになっていただき、練習着の左袖のところに「愛知東邦大学」と名前を入れさせていただきます。豊田のスポーツセンター内にグランパスの練習場が

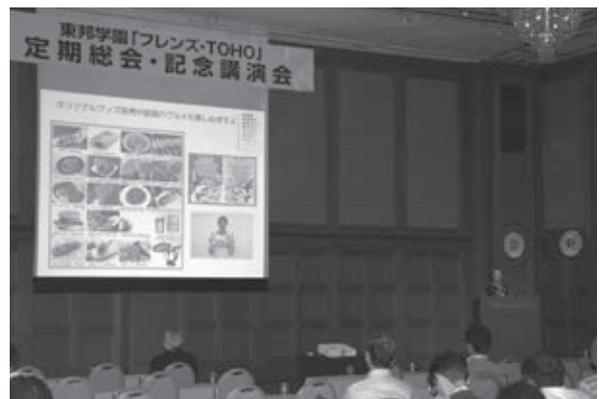
ございますが、一般の方にも練習を見ていただくことができます。「愛知東邦大学」と名前の付いた練習着で練習しておりますので、お子さまやお孫さまと一緒に過ごしたいと思っております。

さあ、ここから「健康に過ごす為の食事の選び方」ということで、ご紹介していきます。食育活動の中でお話をさせていただいているのが、これだけ飽食の時代になってきて「何を選ぶか?」ということ。コンビニに行った時に何を買うか、ファミレスなど外食の時に何を注文するか、スーパーでお惣菜は何を選ぶか。そんな「選び方」のご紹介をさせていただきます。

食べるものを選ぶ選択力が必要です。これは学生さんにも共通して言えます。例えば、一日のおこづかいが1,000円だとしますと、その1,000円で何を買って食べるのかということです。ここでも「選択力」が必要になってきます。朝はサンドウィッチなのか菓子パンなのか、お昼はうどんなのかラーメンなのか、喉が渇いた時にはオレンジジュースにするか甘いジュースにするのか、夕食のお惣菜には冷奴を買うか揚げ物を買うか、というところで変わってきます。いつでもどこでもバランスよく食べる方法ということで、朝・昼・晩、食事の際に3つのもを揃えてください。

まず1つ目は主食、ご飯・パンや麺類です。2つ目はおかず、肉や魚・卵です。そして、3つ目は野菜です。この3つのグループのものを揃えればバランスの良い食事になります。

また、これから暑くなると熱中症が心配



になってきます。実は、真夏の7月8月の暑くなる時期よりも、この梅雨時、6月や7月初めに熱中症で倒れる方が多いのです。ですので、この時期から熱中症対策をする必要がありますが、グランパスではいろいろな対策をしております。よく、「予防のために何か特別な飲み物を飲んでいませんか?」「どこのメーカーのスポーツドリンクを飲んでいませんか?」というご質問を受けますが、グランパスではご飯の時の汁物を大切にしています。味噌汁やコンソメスープといったものです。汁物にはまず水分、そして塩分が含まれています。あと必ず野菜が入ります。野菜を食べることでビタミンやミネラルが取れますので試合後の夕食には必ず具沢山の汁物を出すようにしています。主食・おかず・野菜・汁物でバランスが良くなります。加えて乳製品と果物を一日に1回摂るようにします。これが皆さんにとってバランスのいい食事です。

サッカー選手は何を食べているのかと言いますと、主食とおかずと野菜、これは皆さんとおなじです。乳製品と果物ですが、皆さんはサッカー選手ほど体を動かしませんので一日に1回取れば十分ですが、サッカー選手は体を動かすことによってビタミン・ミネラルがたくさん奪われますので、毎食摂ります。ここがスポーツ選手との違いになってきます。

では、元気の源の主食ですが、最近、炭水化物抜きダイエットというのが流行ってしまっていて、男性でも「主食抜いています」「夜はご飯食べません」という方がいらっしゃいます。ご飯はエネルギー源ですが最近、あまりご飯が食べられないという子ども達が増えています。皆さん子ども時代はどうだったでしょうか?今のお子さんたちは、おかずがたくさんあってご飯をあまり食べなくてもおなか一杯になってしまうんですね。そうするとどうなるかと言いますと、体の中で筋肉が作られますが、そのためには必ずエネルギー源が必要になります。なおかつお肉などが入って骨が丈夫になったり、筋肉が作られたりします。エネルギー源が不足すると、うまく筋肉が作られず、華奢な体になってしまう。長年、いろいろな選手をみていますが、体の大きい選手の食事

に共通点があることに気がつきました。「お肉をよく食べますか?」と聞かれますが、丈夫な骨格・体の大きな選手は、とにかくご飯をよく食べています。肉よりも米という感じです。ご飯を食べるということは丈夫な骨格・体作りにも繋がりますし、集中力・持久力にも関係していきます。もう一つ、炭水化物抜きダイエットでご飯を控えている方に共通しているのが、おなか为空いてしまうのでお菓子を食べてしまいます。3食ご飯をとることで間食が減り、肥満解消に繋がっていきます。皆様の周りにご飯があまり食べられないお子さんがいらっしゃるという方に伺います。食事の前にお菓子やジュースを飲んでいませんか?ジュースを飲みながらご飯を食べていませんか?おかずばかりを食べていませんか?食事中水ばかり飲んでいませんか?こんなことがありますと、ご飯があまり食べられません。ご飯を食べる準備をするということも大切です。私は整形外科のクリニックで栄養相談もやっていまして、怪我をした子どもたちが親と一緒に栄養相談にきます。その子ども達の中に甘いジュースがないとご飯が食べられないという子が増えています。甘い飲み物と一緒に食事を摂りますと、血糖値がすぐに上がってしまうので、おなか一杯になっても「満腹だよ」と満腹中枢が働いてすぐ満腹になるんです。結果、ご飯は食べられない。だから、必要な栄養素が摂れなくてすぐ怪我をするということに繋がります。やはり、食事の時は水かお茶がいいと思います。

ご飯が食べられない時、グランパスの選手も試合の後や暑い日などは、食べたくても食べられないことがあるんです。でも、疲労回復のことを考えると食べてもらいたいと思いますので、こんな工夫をしています。白いご飯は食べられないけどおにぎりだったら食べられるということがあります。例えば、ナイトゲームの後、ホテルに戻ってくると午後10時くらいになります。そういう時には、あえておにぎりにして提供することがございます。そして、人気なのがカレーライスです。ご飯にルーがかかっていることで食欲が増すんですね。ただ、絶対に出してはいけないタイミングがあって、試合や練習前のカレーはNGです。お子さんに、勉強やスポーツの前にカ

東邦スイミングクラブ

〒465-8516 名古屋市名東区平和が丘3-11 ☎052-782-1266

東邦スイミングスタジオ

〒453-0804 名古屋市中村区黄金通1-18 ☎052-486-7712



OBAYASHI

地球に笑顔を

大林組

ルーを食べさせるのはよくないですね。ルーの中には脂肪分がたくさん含まれていて消化があまりよくないんです。さあ勉強しよう、スポーツしようとする時に、消化活動が続いていると胃に血液が集中してしまい、頭の方に酸素がいかないのでボーっとしてしまいます。もう一つ、丼物ですね。こちらも食欲がない時にお勧めしています。いろいろありますが、一番人気なのが「三色丼」、鳥そぼろと卵と青菜がのったものです。また、グランパスの寮の食堂ではご飯のおともを置いています。選手はこのおともと一緒にご飯を食べます。キムチ・なめたけ・海苔佃煮、ねぎ・しらすがあります。流行りものが出てくると1品2品変わることはあります。長年グランパスに携わっているんですが、変わらず出しているものがあるんです。寮だけではなく、遠征に行った時、合宿の時にも出しているんですけど、それは「しらす」なんです。しらすの良いところは、魚が丸ごと食べられることもですが、塩分が入っていて熱中症予防にもなります。毎日食べるものとして考えた時、しらすは添加物が入ってないことで体にもいいですね。しらすがあればご飯がもりもり食べられます。選手たちは、ご飯の上にしらすをのせて少しねぎを散らす、こんな食べ方をしています。

あと一つ、年齢とともにだんだん食事が減ってきた方、そういう方でも少ない量で効率よく摂れるようにすること。主食をビタミンやミネラルがたっぷり入っているものに変える。例えば、ご飯は胚芽米を推奨しています。胚芽米は、外の殻はきれいに取ってあるんですが胚芽の栄養の部分を残してあります。白米と同じように炊くことができ、ビタミンB₁は白米の4倍、鉄分は2倍です。榎崎選手は「僕の家ではずっと胚芽米だったよ」とおっしゃっていました。最近ではパンにも胚芽パン・ライ麦パンというものがあり、スーパーでも売っております。一

人暮らしの選手は朝ごはんを作ったりしますので、「食パンを買うなら胚芽パンがいいよ。ライ麦パンもいいよ」と紹介しています。

骨折について少し紹介したいと思います。小学生の子の例でお話いたします。先ほど申し上げた病院に栄養相談に来た男の子のことです。小学校6年生で幼稚園から水泳教室に通っていました。1年生からサッカーを始め、4年生で部活の野球部をスタート。今はサッカーと野球を両立してすごく元気な男の子ですが、今までに4回骨折しているんです。「スポーツの時ではなく、遊んでいる時に骨折をしました」と言っていました。どんな食事をしているのか、お母さんに伺ったところ、朝はご飯とお味噌汁、昼は給食、夜は練習に行く前にパンを食べて、終わった後に家族と同じ夕食を食べるという毎日だそうです。ここに4回も骨折した原因が隠れています。皆さん解りますか？正解は朝ごはんです。「○○だけの食事に要注意」ということなんです。ご飯だけ、パンだけという方が、子どもに限らず年配の方にも増えています。主食だけではたんぱく質不足になります。おかずを食べないことによって骨格が細い、骨折しやすい。すぐにおなかが減るので間食が増える。筋肉量が減ることによって体が冷えやすい、たんぱく質不足によって貧血になりやすい。そして、筋肉が減るのでかえって太りやすい体になるのです。これは、子どもだけでなく高齢者の栄養失調という問題になっています。2013年7月の中日新聞に「寝たきりリスク増、肉や卵を積極的に食べて」という記事が載っておりました。3食食べているのに体がだるく転びやすい、そんな新型栄養失調とよばれる症状が高齢者の間で広がっているそうです。その理由が「太っているからあれもこれも食べると太るから駄目だと思って」「コレステロールが高いから肉を食べないようにして」「一人分だけ

Rinnai

リンナイ株式会社

〒454-0802 名古屋市中央区福住町2番26号 ☎052-361-8211



中日本警備株式会社

警備保障

〒460-0022 名古屋市中区金山2丁目1番24号
電話 (052) 322-3291(代) FAX (052) 322-3110
URL <http://www.nakanihonkebi.co.jp/>

豊田信用金庫 天白支店

〒468-0053 名古屋市天白区植田南2丁目216番地
TEL 052-802-5011 FAX 052-805-5027

空調・給排水衛生設備工事
消防施設工事 総合メンテナンス事業



ダイソー株式会社

〒464-0858 名古屋市千種区千種三丁目1番9号
TEL(052)732-5821 FAX(052)732-5295

作るのは面倒だから簡単に済まそうと思って」などの理由によって簡単に済ますことで、たんぱく質が不足して転倒した時に骨折してしまうという高齢者が増えているようです。特に朝ごはんに気をつけてください。パンだったらハムやチーズを挟む、ご飯だったら納豆や目玉焼きやオムレツなどを付けるというように必ずおかずを付けてください。

グランパスの寮の食堂の冷蔵庫には、たんぱく質を補給するというので、いつでも食べられるように納豆を置いています。遠征の時、あるいはチーム全体で食べるお昼ごはんの時にも納豆を用意しております。海外に試合に行く時も日本から納豆を冷凍して運びます。納豆パワーをご紹介したいんですけども、まず一つ、納豆のネバネバが消化をたすけてくれるんです。ちょっと疲れたな、胃が重いなという時には、納豆のようなネバネバ食品を取ると消化を助けてくれます。たんぱく質・カルシウム・鉄分がバランスよく入っておりますので、コンビニでお弁当を買ってバランスが心配な時は、納豆を付けるとバランスが良くなると言えます。食物繊維がすごく多いので、血糖値の上昇を抑えてくれます。食事の時に納豆を食べることによって血糖値が急に上がらない。糖尿病の予防にも繋がるんです。

グランパスで提供している納豆料理を紹介させていただきます。納豆パスタ（納豆・とろろ・卵に麺つゆをかけて和える）、ねばねば丼（納豆・おくら）、納豆にトマトを混ぜた物もあります。サラダ感覚で食べやすくなります。チーズ納豆巻き（餅の上に納豆とチーズをのせる）、チーズ納豆トースト。パンの上に納豆とチーズをのせて食べたことのある方、いらっしゃるよ。意外と人気なんです。これは選手に教えてもらったレシピなんですけど、今はトースト用の納豆が売られているぐらいです。いろんな食べ方がありますので、納豆を食卓の中に取り入れていただければと思います。

最後に3つ目、野菜です。野菜不足になっていませんか？ 麺類が多い方、お弁当が多い方、洋食が好きの方、そして単品料理が多い方は野菜不足になりやすい傾向がございます。野菜というのは体を元気にしてくれて疲れにくい、体が丈夫になるという役割

のあるもので、ビタミンやミネラルが多いんですけども、それ以外にも太りにくい体、動きたくなくて代謝が良くなるなど、いいことづくめなんですね。野菜の中には食物繊維がたくさん入っており、食物繊維は食べる薬と言われていています。何故、食べる薬と言われていているのかと申しますと、血糖値の急激な上昇を抑える。そして、コレステロールの吸収を抑える。コレステロールを下げる薬を飲んでいる方がおみえかもしれませんが、野菜にもその働きがあります。そして、なんと余分な脂質の吸収を抑えてくれる、そんな役割もあるんですね。腹持ちもよくダイエットにも有効ということで食べる薬と言われていています。私が学生だった頃、食物繊維は食べ物のカスという言い方をされていて、栄養効果についてはあまり詳しく勉強しませんでした。それが最近ではこのような働きがあること、健康に過ごす為に非常に大切だということで食べる薬と言われていています。

グランパスが合宿をしている時の食事などでは、サラダは大きなボールに野菜を入れて食べています。ただし、生野菜が苦手な選手もいるんですね。野菜は80%~90%が水分なので、冷やした野菜を食べるとおなかが冷えてしまいます。おなかの弱い選手には生野菜ではなくて、火を通した野菜を食べるようにしています。ということで、生野菜、温野菜あるいはスープで野菜を取ってもらうようにしています。

先ほど、「熱中症予防にスープはいいですよ」と申し上げましたが、お味噌汁で人気の具を紹介いたします。なめこ・豚汁・玉ねぎ・わかめです。遠征に行きますと、ポトフ・ミネストローネなど、具たくさんさんのスープが人気です。トマトにはカリウムが非常にたくさん入っていますので、汗をたくさんかいた時には非常にお勧めです。東京マラソンではランナーにトマトが配られるそうです。スポーツする時の補食にもトマトはお勧めです。それから、クラムチャウダー。クラムチャウダーの中のアサリには鉄分が非常にたくさん含まれています。鉄分といますとレバーと思われるのですが、苦手な選手も多いんです。レバニラも提供しますが、選手が食べやすいものとしてクラムチャウダーやボンゴレパ

先生の「困りごと」を解決！
KANKO MANABI PROJECT
 学生服を応援！

ダンス 授業支援	家庭科 授業支援	環境 授業支援	キャリア 教育支援
--------------------	--------------------	-------------------	---------------------

カンコーは「授業支援」を通して子どもたちの「学び」を応援しています。

菅公学生服株式会社
名古屋営業所

〒490-1143 愛知県海部郡大治町大字砂子字大宮崎2724
 TEL 052(439)1333 FAX 052(439)5777
 http://kanko-gakuseifuku.co.jp/

WATER & GEOLOGIC DEVELOPER

村木鑿泉探鑛株式会社

〒456-0063 名古屋市熱田区西野町1-2
 TEL (052)671-4126

スタ、ご飯のおともにアサリの佃煮などを提供しています。また、「いろいろある野菜の中で一番栄養があって効率の良い野菜はなんですか？」なんて質問を受けることがあります。買う野菜に困ったらということでお勧めしたいのが小松菜です。小松菜はあまり注目されていない野菜かなと思いますが、カルシウム・鉄分がほうれん草よりも多い上に、1年を通して価格が安定しています。しかも日持ちするんです。ですから、1点といわれたら小松菜をお勧めしています。

ここで皆さんにクイズをしてみたいと思います。グランパスの元監督していたストイコビッチさんからの質問です。ある日のお昼ご飯に「あるものを使った料理をもっと出して欲しいといわれたんですが、それはなんですか？」

1. キャベツ
2. アスパラガス
3. ホーレン草
4. トマト
5. ジャがいも

これらはよく出しているものなんですが、あえて監督が私にリクエストしました。正解はアスパラガスです。監督に言われた時はピンとこなかったんですが、何でアスパラなのだろうかと調べてみました。アスパラギン酸ってご存知ですか？栄養ドリンクなんかアスパラギン酸入りって書いてありますよね。アスパラガスからみつけた成分なのでアスパラギン酸というんですが、筋肉の修復にとっても有効な成分で、筋肉を酷使するスポーツ選手には非常に必要な栄養素です。ただし、アスパラは高く30~40人分の献立を考えた時、毎日出すには予算的に厳しいので、アスパラギン酸が入っている他の野菜はないか調べました。身近で手軽で、これなら毎



日選手に出せるなって思うものがありました。「もやし」です。もやしというあまり栄養がないようなイメージがあるんですが、アスパラギン酸がたくさん含まれています。疲れた時やスポーツの後にもやしを食べるようにしてみてください。味噌汁の具をもやしにする、もやし炒め、ラーメンならもやしラーメンにしてください。鍋にもやしを入れると美味しいですよ。果物にもアスパラギン酸が含まれているものがありました。暑い夏から夏バテをする時期に出まわる「梨」です。スポーツイベントの時に梨はお勧めです。ということで、アスパラギン酸はもやしと梨にたくさんあるということをお伝えしたいと思います。

ご飯・おかず・野菜を揃えた食事を「元気食」と言います。健康に過ごす為に必要な食事です。おにぎりだけだった人はおにぎりとおかずと玉子と野菜で、パンだけだった人もおかずと野菜を付けることでバランスがよくなるんです。あれもこれも作らなくてはいけない、買ってこなければいけないということはありません。例えば冷やし中華ですが、麺はエネルギー源でハムや玉子でたんぱく質が取れます。きゅうりやトマトをのせれば野菜がとれて、1品でもバランスの良い食事になります。お弁当にも3種類のものを入れるようにするとバランスがよくなります。

さあ、コンビニでも上手に選んでください。高校生の野球部とサッカー部の男の子たちに学校帰りにコンビニで何を買うかというアンケートをしたんです。1位はミルク系の甘い飲み物、2位は唐揚げ、3位はカレーパンという結果でした。こういったものをサンドウィッチとか野菜ジュースとかおにぎりにしていただくとコンビニでもバランスよくなりますね。いろいろところで食育講演をさせていただいておりますけれども、決して「ファーストフードをいけません」とは言いません。選び方を工夫するだけでバランスが良くなります。ハンバーガーにポテト、炭酸飲料だったのを、ポテトを野菜サラダに、炭酸飲料をオレンジジュースに代えるだけで3色揃えることができます。コンビニのお弁当は野菜が不足しますので、野菜を1品プラスすると出費はかさ



For your secure days
セクドム株式会社
<http://www.secdom.com>



充実のコーヒーブレイクを合い言葉に...
富士コーヒー株式会社
本社 名古屋市中区栄四丁目16-27 TEL.(052)251-4321
営業本部 名古屋市中川区舟戸町6-18 TEL.(052)362-1161
営業所 中川・豊北・南信・松本

みますが、健康になるかなということで野菜をプラスしてコンビニのお弁当も食べていただいて大丈夫ということになります。

スポーツ選手は毎食とりますが、皆さん方は一日に1回果物をとりましょう。私は、住んでいる多治見市の栄養士さんとも少しお仕事をさせていただいています。給食を作っている栄養士さんとお話をさせていただいた時、学校給食で「今の子どもたちは何を残すのか？」を聞いたんですね。骨の付いた魚か煮物の野菜かと予想していましたが、残食の1位は果物だったんです。昨年、大阪に食育講演に行った時、大阪の小学校の残食を聞いたら、やはり果物でした。果物は原価が高いので栄養士さんたちもやりくりして果物を出しているんですけども、せっかく出しても残されてしまう。理由は3つあり、1つは食べる時に手が汚れる、2つ目は種がある、皮をむくのが面倒、あともう1つは家で果物を食べないから食べないということでした。食育講演では、お母さんたちにこんなに果物は大事ですよとお話するんですが、「果物って高いんですね」「重いから大変なのよね」と言われるんです。このように果物をあまり食べないというご家庭が増えているんです。よく怪我をする選手、体調が悪くなる選手をみてみますと、原因はいろいろありますが、果物を食べる習慣のない選手は骨折やじん帯・腱の怪我が多いんですね。骨折、じん帯や腱の怪我に果物が関係しているなんて思わないですよ。骨折イコール、カルシウムで牛乳を飲みなさい、じん帯・腱イコールたんぱく質で肉を食べなさい、というイメージがあると思いますが、果物が関係しているんですね。果物にはビタミンCやクエン酸が含まれています。じん帯とか腱が体の中で作られる時に、たんぱく質ともう一つ材料となるのがビタミンCなんです。お肉ばかり食べてもじん帯とか腱は強

くならない。材料となるビタミンCがないと作られないんです。お肉ばかりを食べていて体が丈夫かというところではないんです。カルシウムは吸収の悪い栄養素なんです。果物に含まれているクエン酸・ビタミンCがカルシウムの吸収をよくしてくれるんです。ということは、豆腐や魚でカルシウムを摂り、食後に果物を食べると食事で摂ったカルシウムの吸収がよくなるんです。果物は怪我の予防や回復に効果的ですし、鉄分の吸収もよくしてくれるので、貧血予防にも繋がってくるんです。ストレス対策にもなりますね。果物を食べる習慣にすることで、怪我をしにくい、骨が丈夫になる、貧血予防になるということになります。だけれども「高い、重い、面倒」と言われる方が多いんです。ですので、100%のオレンジジュースでもいいですよ、外食の時にデザートはフルーツパフェがいいですよ、ご家庭でお祝いがある時にはフルーツたっぷりのフルーツケーキやフルーツタルトがいいですよ、果物だけを食べなさいというわけではなく、普段の生活の中でオレンジジュースやデザートでビタミンCを取るタイミングがありますので、こういうふうを選んで摂るといいですよ、とお話させていただいております。

さあ、グランパスの食堂をのぞいてみたいと思います。(写真を見ながら)日本代表の本田選手・吉田麻也選手もこの食堂でご飯を食べて体をつくってくれた選手です。サッカー選手の朝ごはんは、主食・おかず・野菜と、毎食取ってもらいたい乳製品と果物の組み合わせになります。この寮には高校生からプロの選手まで入っているんですけども、食事の品数は同じです。体が大きくなってくことによって量が増えます。最近、骨のある魚が苦手な選手が増えています。食育の講演なんかにしても、魚をなかなか食べないというお子さんが増えているといい、魚が嫌いだから魚料理を出さないということ



地域と、歩む。

矢作建設工業株式会社は、
おかげさまで65周年。

 矢作建設工業株式会社
www.yahagi.co.jp

本社 / 〒461-0004 名古屋市東区3-19-7
TEL:052-935-2351 FAX:052-935-5833

Planners Land

株式会社プランナースランド

学校業務のスペシャリストとして
コンサルティングから導入・運用サポートまで
システムをワンストップに提供致します。

〒460-0008 名古屋市中区栄5-25-6
TEL:052-265-2930 FAX:052-265-2931
http://www.planners.co.jp

はなくて、苦手な場合はこんな形でもいいですよとご紹介しております。例えばサケフレークです。ご飯にかけたりトーストにのせたりしてもいいですよ。吉田麻也選手が海外に行っていて久しぶりに寮に顔を出してくれた時、「食事どう？ちゃんと食べてる？」と聞いてみたら、「野菜はあるんです。肉は美味しいし、でも魚がないんだよね」と言っていて思いついたのがツナ缶なんです。海外のツナ缶は美味しくて豊富にありますし、缶詰は高温で殺菌して作るので、保存料がほとんど含まれていませんから体にとってはすごくいいんです。「スーパーにいっぱい売ってます。朝ごはんにでも食べるようにします」と言っていたのを思い出します。あとはさば缶ですね。そのままでそぼろにしてもいいと思います。魚が苦手な場合はいろいろな形で取ることができますので、憶えておいてください。

次は夕食です。スポーツ選手の場合、おかずの量が普通の人のおかずの1.5倍から2倍の量になります。体も大きいし、運動量も多いです。お肉の量は1人前でもう1品メイン料理を付けます。肉と魚だったり、肉と豆腐だったり玉子をつけたり、同じものではなく2種類を献立に組み入れています。いろいろな食品から栄養を取るように考えています。

続いて、皆さんの生活にも役立つ情報をという事で、よくある質問にお答えします。

Q1 「夏バテしない食べ方ってありますか？」

まず、夏バテ予防ということで、サッカー選手から学ぶ疲れを回復する食べ方をご紹介します。その1つは「ねぎ」です。何故、ねぎなのか？なんですけれども、実は、薬味といわれるねぎやしょうがには、食べ物に含まれるビタミンの吸収をよくする働きがあるんです。納豆にも冷奴にもビタミンB₁が含まれています。納豆だけで食べるよりもねぎを加

えて食べた方がビタミンの吸収がよくなるんです。奴を食べる時にも、豆腐だけで食べるよりも、しょうがやねぎを加えるだけで豆腐に含まれているビタミンの吸収がよくなるんですね。私たちの昔ながらの食生活がいいんです。しょうがなどは肉に含まれるビタミンB₁の吸収をよくしてくれます。例えばしょうが焼きってありますよね。豚肉に含まれるビタミンB₁の吸収をよくしてくれます。車で例えますと、エネルギーのガソリンは満タンでも走らないんですよ。私たちの体もエネルギーばかり詰め込んでもうまく燃えないんです。車を走らせる時はガソリンとエンジンオイルが必要です。このエンジンオイルの役割をするのがビタミンB₁なんです。私たちが、運動したり体を動かしたり、仕事をしたり勉強したりするにはガソリンも入れるけれども、ビタミンB₁も必要になってきます。違った言い方をしますと、よく動く人、よく働く人はエネルギーをたくさん使うので、ビタミンB₁がたくさん失われます。失われたものは補給してあげないとはいけません。これから暑くなってきて体が疲れてくると、内臓の消化吸収機能が低下するんです。そういう時は、食べ物力を借りて消化吸収をよくしてあげて、より栄養を体の中に取り込むということが必要になります。ねぎは刻んでタッパーの中に入れておく、しょうがはチューブのしょうがでも構いません。ビタミンB₁を食べ物で取るとしたら豚肉がダントツです。ポークカレー・しょうが焼き・お好み焼きなどもお勧めです。肉じゃが・冷しゃぶなんかも夏バテ予防にいいですよ。疲れてくると、選手の間で人気なのが酢の物です。1年間を通して酢の物は提供するんですが、暑くなってくるとモズク酢やきゅうりの酢の物が人気です。テーブルに必ずポン酢を置いておきます。冷奴やサラダにかける選手もいます。

Q2 「健康的なおやつを教えてください」

 **株式会社 アール・エス・シー 中部**
代表取締役社長 伊藤 博樹
住所 〒461-0042 名古屋市西区那古野一丁目14番18号 那古野ビル北館208号室
電話 052-581-5421(代表) FAX 052-583-4806

 **大同特殊鋼**

トータルクリエイティブによるお客様の販促支援へ

 **東洋プリディア株式会社**
Toyo Prieda
□ 本 社 〒462-0805 愛知県名古屋市北区八龍町1-25-2 TEL 052-914-9111
<http://www.typi.co.jp>

 **LIFE-ENVIRONMENT CREATIONS**
生活環境を創造する

名古屋ビルサービス株式会社
〒466-0030 名古屋市熱田区白鳥三丁目10番11号 中京駅前ビル
Tel 052-619-6000(内) Fax 052-619-5032
<http://www.nagoya-bldg-service.co.jp>

(事業内容) 建築物設備管理事業(空調設備・給排水設備等の運転管理・点検)
建築物内外の清掃・害虫駆除 保安警備・受付サービス事業
建設工事全般調査・受託 マンション管理事業 人材派遣事業
オフィスビル・学校内レストラン・コンビニエンスストア運営事業

スポーツ選手の場合は必要なエネルギーを3食で補うのが難しい場合、あえて3食を4食5食にして「補食」というものを食べることが多いです。その補食というのがおやつにあたるんですね。体にいい補食（おやつ）を食べているので、「メタボ対策」のお話と一緒にご紹介いたします。

Q3 「メタボ対策」

どうですか？皆さんの中にも気になる方はいらっしゃいますか？サッカー選手の場合は、ひざや腰に負担がかかるので怪我に繋がるんですね。持久力が必要なスポーツですし、パフォーマンスにも影響がでますので、余分な脂肪はつけないように気をつけています。これは皆さんにも参考になることだと思いますので、ご紹介をします。

30歳を過ぎたベテランの選手の話です。1年を通して体重も体脂肪率も変わらないんです。オフが長かったりすると、多くの選手は体重や体脂肪率は増えたりするんですけども、この選手はほぼ1年を通して変わらないんです。なので、私の方から「どうやって年間を通しての体重管理をしていますか？」と質問したら、「僕だってオフ明けは2～3kgは増えますよ」と言うんです。「あれ？増えてたかな」なんて思いつつ「その増えた体重はどうやって落としますか？」って聞くと、「食事を和食に変えて鍋料理を食べていると2週間くらいで落ちますよ」と言われたんです。これ、キーワードは「和食」にあるんです。和食中心の食事をして内臓脂肪を減らし、高血圧を予防する、糖尿病や関節の痛みを予防する。スポーツ選手に対してダイエットをいろいろ試みましたが、特別な献立を作ったりカロリー計算をしたりとかしましたが、最も効果があり成功率が高かった方法が「和食」なんです。パスタやピザをお好み焼きにする。ラーメンが好きな人はうどんやそばに代えてね。お肉だったら、たんぱく源で食べてもらい

たい物なので調理法を変える。唐揚げだったものを照り焼きや焼き鳥にしてね。おやつもフライドポテトをおせんべいにしたりするといいですよ。おやつに関しては和菓子に変えてもらうように勧めています。疲れている時には甘いものが食べたくくなりますよね。疲れている時は内臓が弱っていて、洋菓子のようにバターとか生クリームが入っていると消化に負担がかかるんですね。その点、和菓子は油を使わないので消化がいいんです。スポーツをされている方たちには和菓子はお勧めです。グランパスでは、遠征の時もデザートに和菓子を用意します。グランパスでは、外国人選手でも和菓子しか食べられないということもあります。5・6月はイチゴ大福が人気です。夏にはわらび餅、秋には大福が出ます。パンケーキにあんこを挟んだ物、スティックパンにあんこを挟んだ物も。他チームに教えてもらったデザートでバナナきなこなんてものもあります。今日の資料としてレシピをお配りしています。枝豆を使ったトースト、枝豆にはたんぱく質のほか肝機能を助けてくれる成分も入っています。お酒を飲まれる方は、お酒やビールと一緒に枝豆を食べるとするのは体に優しいです。それから、酢の物にはクエン酸がありますし、チーズを加えましたのでカルシウムも入っています。パンに蜂蜜を塗って挟んだものなんですけど、エネルギーサンドと言います。勉強や習い事の前の補食としてお勧めです。フルーツポンチは選手に好評だったものです。南アフリカの遠征に帯同した時、食事は美味しいところでしたが和食はありません。選手の食欲が落ちて和食が食べたいと言った時、ホテルの朝ごはんにフルーツポンチが出て、選手がもりもり食べていたのでシェフに作り方を聞いたんです。すごく簡単で、100%オレンジジュースにフルーツを切って入れるだけなんです。夏バテ予防にもなりますので、ご家庭で作ってみてください。

鈴木健治法律事務所

弁護士 鈴木 健治 (高17回)

〒451-0031 名古屋市西區城西1丁目8番16号 杉浦ビル2階
電話 (052) 532-8320 FAX (052) 532-8420



株式会社 青島設計 AOSHIMA ARCHITECTS & ENGINEERS INC.

名古屋 (052) 262-2341
東京 (03) 3431-2341
URL <http://www.aoshimas.co.jp>

コンピュータシステムの提案を通じて、
よりよい教育環境づくりをお手伝いいたします。



株式会社 フューチャーイン

〒464-8567 愛知県名古屋市千種区内山二丁目6番22号
自治体・文教ソリューション本部 052-732-8122

フューチャーイン

検索

よい品は結局おトクです

オカムラ
株式会社 岡村製作所

最後にグランパスの食育活動についてご紹介させていただきます。グランパスでは食育活動を積極的に行っております。小学生にサッカー選手はこんなものを食べていますよ、とお話させていただいております。ある子どもランドでの食育イベントでは、選手が何を食べているかということをクイズ形式で掲示板に貼ったりしました。また、シフォンケーキに好きなものをトッピングするコーナーを設け、生クリーム代わりにヨーグルトで作ったクリームをのせて食べるというような食育のイベントもしてい

ます。

食生活が変わってくると、体の中から出てくるパワーが変わってくるんですね。今日、いろいろなお話をさせていただきましたけれども、皆さん自身の食生活に生かしていただき、皆さんのご家族の方、お子さま、お孫さまにも今日の話をしていただいて、周りの方にも食事の大切さを伝えていただければと思います。

以上をもちまして講演を終わりたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

新ラーニングコモンズ棟の完成を迎えて

株式会社青島設計 第四設計室主幹 宮川 次郎

平成26年12月6日、雪降る寒い日に新ラーニングコモンズ棟の完成記念講演に出席した。最上階の多目的ホールで興味深い講演を聴講した後、愛知東邦大学吹奏楽団による演奏が行われた。まさか音楽の演奏が始まるとは予想外だった。演奏中、雪が止み雲間がきれゆく中、眼下に名東区の豊かな景色が飛び込んできた。苦心惨憺して思いを込め設計した建物が実際に講演や演奏と多目的に使われている事実、一種感謝に近い気持ちが滲みでてきたその時、豊かな眺望が俄かに現れ思わず涙がこぼれてしまった。ああよかったなあという思いの中、霞む景色をみながら頭の中は、いつしか設計当初の頃を思い返していた。

設計担当として初めて新棟建設の話を持ったのが、ぼちぼち年越しの準備をしようかという平成24

年の年末の事である。本部棟を耐震改修し、棟ごとに用途を再編成し新しい建物を新設する。新しい建物の用途は主に図書館機能。何でもラーニングコモンズという新しい概念を吹き込む事により、学内のラーニングゾーンや地域も巻き込む連携の場として期待すると言う。構想は壮大だ。

早速、設計する上で必要な条件整理を始めた。建設予定地はなんと大学構内のメインアプローチだと言う。なんでもそこしか空地はないとのこと。確かにそこしか空地はない。それは確かにその通りだ。だがしかし、よくもまあそこに建設することを我が社も提案し、学園も了承したものだ。実に両者とも天晴れだが、担当の心情としては穏やかではない。何と言っても構想が壮大である。つまりお施主様の期待値が極めて大きい。しかしながら狭い、高低差あ

ビルを、まるごと、心地よくする。

三菱電機ビルテクノサービス

集いと学び空間をデザインする

axona
AICHI

教育施設用家具

愛知株式会社

http://www.axona-aichi.com
〒461-0003 名古屋市東区筒井3-27-25
TEL (052) 935-6226 FAX (052) 935-6220

心をこなく、明日を照らす。

電気・通信・空調・土木工事



中央電気工事株式会社

代表取締役会長 加藤 英和
代表取締役社長 加藤 大策

本社：名古屋市中区栄三丁目14番22号
TEL(052)262-2151(大代表)

DS

新しい価値の創造こそ私たちの使命です

株式会社 電算システム

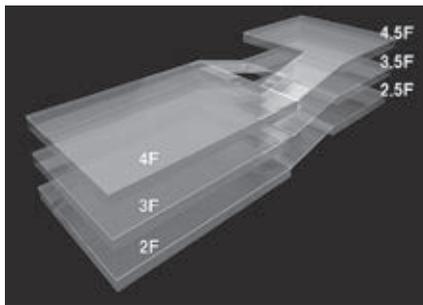
http://www.densan-s.co.jp/

□岐阜本社 岐阜県岐阜市日置江一丁目58番地 058-279-3456
□名古屋支社 名古屋市中村区名駅南一丁目18番24号 052-581-6785

り、敷地のど真ん中に建設するといったように、設計する上での物理的条件がやたらと厳しい。ハードルが高いのを飛び越して、競技がいつの間にか棒高跳びに変更されている。そんな思いだったが、私にはマゾっ気があるのか、同時にこの不利的条件を逆にうまく活用して、今までにない建物の形態を生み出す挑戦に燃えていた。

と、言うのも私には一つの確信があった。それはラーニングcommonsというキーワードである。ラーニングcommonsとは聞きなれない言葉だが、設計者の言葉で置き換えると、「コンピュータ・書籍・人」を、「つながり」をキーワードに領域を設定する事となる。誤解を恐れずに平たく言えば、ワイワイガヤガヤ系の野原のような原風景をベースとした図書館である。施設全体がうまく「つながる」には理想的には平屋建て、もしくはせいぜい2階建てと思われる中、要望条件をあてはめると4階建てになるであろう事がおぼろげに見えてきた。

4階建ての建物全体を「つながる」空間として構成するには単に吹抜を作っただけでは物足りない。立体的な4層のワンルームとして構成するにはスキップフロアという手法しかない。半ば直感に近い形で検討を進めた。スキップフロアとは、フロアを平面的に分割し高さを徐々にずらしながら床を積層させる手法である。建物全体を一つの大きな階段ととらえ、踊り場にあたる部分を大きく確保しそこに必要諸室をレイアウトすると言えば少しは伝わりやすくなるだろう。



また、スキップフロアによって半階ごとにずらした建物の断面構成はそれだけで既に色々なシーンがチラリと見える「地形」ともいえる。加えて内部の壁も極力透明化し、階ごとの活動が垣間見え「つながり」が一層生まれるように努めた。

やってみると高低差のある敷地や建設可能な範囲が限られているという不利的条件が、スキップフロアという建物構成に対してむしろ好適条件となり、パズルが解けていった。特に意識し苦勞したのは、いかに人の生理的衝動を刺激し、自然と何かをしたくなり集いたくなる場をつくるかという事だった。目指したのは「地形をつくる」こと。原っぱや丘、そしてほら穴など自然の「地形」を巧みに子どもたちが遊びの場として発明していくシーンを一つの原風景とし、それを東邦型のラーニングcommonsというキーワードで建築的に構成していくことに努めた。しかしながら“言うは易し、行うは難し”である。

建築の内観領域を構成するものは、結局のところ床、壁、天井である。それぞれの要素の大きさや広さ及び高さ、質感、色彩等によって人の感じる居心地が決まり、空間の質が決まる。特に、感覚に直接訴えかけやすいのが視線に最も影響のある「壁」の要素である。学園の力強い後押しもあり、「壁」を極力透明化した。景色がよく見えるだけで人は気分が浮き浮きとするものである。名東区の小高い丘に立地し背後には豊かな平和公園が広がる敷地特性をいかし、徹底的に外壁にガラスを多用し景色を取り込むことで、知らぬ間に足取りが軽やかになるようなポテンシャルを下地とした。一方で建物の両脇は既設建物がすぐ近くにあり景観がよろしくない。(失礼!)そこでポツ窓を色々な高さにランダムに配置し、歩行するだけで学内の景色が色々な角度と大きさで小さな額縁のように見えるようにして「動き」を持たせた。

また、スキップフロアによって半階ごとにずらした建物の断面構成はそれだけで既に色々なシーンがチラリと見える「地形」ともいえる。加えて内部の壁も極力透明化し、階ごとの活動が垣間見え「つながり」が一層生まれるように努めた。

鉄・非鉄 解体リサイクル
株式会社 ジェイビーシーズ
JP CEES
〒442-0001 愛知県豊川市千両町下ノ市場 107 番地2
TEL : 0533-85-1551
FAX : 0533-85-2867

Justice 正義 Environment 環境
Passion 情熱 Employment 雇用
Customer 顧客 Stockholder 出資者

学校体育用品・体育施設
ジャンボスポーツ(株)
090-3158-7847 (直通 携帯電話)
FAX 0567-26-9099
加藤 和夫

立ちどまらない保険。
MS&AD 三井住友海上
三井住友海上の安心
GK
www.ms-ins.com

防水工事専門業者株式会社忠京で安心ある暮らしを
株式会社 忠京
WWW.CYUKYO-WP.JP
代表取締役 宮崎 豊太郎
〒459-8001 愛知県名古屋市長区大高町字上瀬木川東43番地の1
電話 052-626-2332(代表)



スキップフロア・大階段の内観

しかしながら、やたらと透明だらけでは落ち着きがなくなりかえって行動が委縮してしまうものである。例えるならば、トイレが一番落ち着くというやつである。そこで自分だけの居心地のよいスポットを見つけられる場所を、各階をつなぐ大階段に設定した。階段幅を思い切って広い幅員とすることで、単なる経路ではなく段を椅子とした「場」の意識をつくり、自分達の好きなテリトリーを設定できるようにした。仕上げは落ち着きのある木目調の壁に、雑誌や展示物などを自由に掲示できる棚をランダムに配置した。他にも書けばきりが無いが、ソフト・ハードの両面から一つ一つ課題を解決し8カ月に及ぶ設計が完了した。

いよいよ着工となり現場が始まる。その中でも色彩計画を決定するのに特に苦労した。学園からは、ラーニングコモンズという施設特性をいかし、極論すると学生が寝転ぶ位の多種多様な活動の場を生み出してほしいという要望があった一方で、アカデミックな学び舎としていわば緊張感のある佇まいも要求された。至極もっともなご要望と言えはその通りだが、これはいわば「動」と「静」を一つの建物に両立させることである。はてさて困ったものである。建物の施設構成は、前述の通り内部も外観も極めて動的である。これに静的要素をもたせるための色彩計画にとりかかった。簡単に言うと外観を茶系で「濃く」する事を検討したのだがこれがなかなか曲者だった。茶色をそのまま濃くすると赤と黄の彩度も濃くなり、あまり品の良い風合いにならない。

結果的にはグレーブラウンとし風格のある外観が実現したが、これにはかなりの勇気が必要だった。

なにせ敷地内の建物には一部濃茶の要素があるものの全体が濃色の建物などないからだ。CGで幾度の色彩シミュレーションを重ね、施工会社の大林組に十数枚の塗装サンプルを作成してもらい、外壁色の候補を2案まで絞り込んだ。

この建物は基本的に北向きで、同じ色でも太陽の加減によっては色の見え方がかなり濃くなる。それにひきかえ大きい面に塗装すると人間の視覚的性質から色が薄く見えるいわゆる面積効果も発生する。その中で既設建物と色の調和を図りつつ「締め」を図るといふ絶妙な色彩感覚が求められた。2案のうち、より濃い方が設計者としては妥当と思われたが、色彩は多分に「好み」の要素がある。最終的にはお施主様にご覧いただき意見を求めた。答えは「濃い方」だった。個人的には嬉しい限りだったが、同時に学園のもつ「気っ風の良さ」に感服したものである。

こうして現場は学園、設計事務所、施工者と正に三位一体で苦勞の連続であったが平成26年11月に無事に竣工し学園への引き渡しを完了した。

繰り返しになるが、この建物は限定された用途の室の複合体として構成された施設ではなく、「地形」をつくったつもりである。「地形」とは、その形状と使われ方により、時に「原っぱ」、時に「公園」、そして時には「まち」と称されたり色々であろう。様々なシーンをもつラーニングコモンズ棟の「地形」がこれからどのように使われ、名称を変化させていか設計者として今後を見守ることを楽しみにしている。幾分の怖さも実はないこともないのだが、それも含めて楽しむ事としよう。

60祭  名鉄百貨店

CENTRAL+

株式会社 セントラル防災
 〒454-0975 名古屋市中川区七反田町3番地
 Tel.052-431-0711 Fax.052-431-0885
 URL <http://www.central-b.jp/>

◇消防設備(保守・点検・施工)
 ◇防火対象物・防災管理点検
 ◇特殊建築物等定期調査
 ◇建築設備定期検査

・DNC。大日本土木 株式会社 名古屋支店

常務執行役員支店長 井上 勝

〒460-8412 名古屋市中区栄1丁目7番地33号
 TEL. : 052-201-1078 / FAX : 052-212-3504
 URL : <http://www.dnc.co.jp/>



◇当校の紹介・概要

当校は名古屋市東部、緑豊かな丘陵地帯の環境が整った文教地区として、周辺には大学、高校等、学園都市となっているエリアに位置します。「星に最も近く、輝く星の美しい丘」という意味が込められた地名「星が丘」から『星が丘自動車学校』と命名。創立50年にあたる平成25年には、卒業生通算12万人を達成しました。

◇各種交通安全活動

新規免許取得者だけでなく、既に免許を取得している一般ドライバー、企業ドライバーに対する安全講習を活発に行っています。単に運転操作に習熟するのみでなく、当校周辺の商業施設にある立体駐車場を利用した駐車訓練や、比較的交通量の多い市外道路での実践的な危険予測運転を中心に、事故に近づかない、安全な交通社会の創生を目指しています。

さらに当校では、年少期からの交通マナー教育に関する取り組みとして、小学校に出向き、子どもたちと一緒に地域の安全を考えた交通安全教室を積極的に開催しています。

以下、教室開催時の内容と子どもたちの様子をご紹介します。

①東山小学校での事例「自転車の乗り方についての交通安全教室」

当校の職員が講師として指導します。

内容は、自転車を運転する時の注意点についてです。

- ・路側帯では左側通行
- ・道路交通法により、12歳までは歩道を通行してもよい
- 歩道を自転車で通行する際は、車道側を通行すること
- ・狭い道で歩行者とすれ違う時は、自転車が止まり、



歩行者に道を譲ること

- ・スピードを出しすぎるとブレーキをかけてもすぐには停止できないので、スピードの出しすぎに注意する
- ・自転車に乗る前は、ライト、ブレーキ、反射板などをチェックする

実際に学区内の現地の写真を元に、注意点をクイズ形式で出題する場面があり、自ら答えを考えさせることで、参加する子どもたちは話に引き込まれます。

②星ヶ丘小学校の事例「交通マナー教育」(計3回シリーズ)

平成26年度は、4・6・10月に分けて開催。講師には、「社会・教育問題研究矢橋事務所」の矢橋昇氏、増田有希子氏を招きました。

小学校の教室で行う講義は、交通安全のノウハウを学ぶ前に日常におけるマナーを考える時間があります。講師からの「4年生は一人前として考え行動できる年齢に達している」という一言に、対象の子どもたちからは自覚を持って授業に臨む姿勢が見受けられます。

マナーとは気持ちよく生活するための思いやりや気遣いであり、共有するためにルールがあります。講義のはじめには『江戸しぐさ』を例に挙げ、昔から大切にされていることを学びます。電車やバスで

◆ 住友ゴムグループ 国内実績No.1のロングバйл人工芝

Hibrid-Turf
The Latest Artificial Turf that Feels Even More Like the Real Thing

株式会社 住ゴム産業 中部支店

〒460-0012 名古屋市中区千代田4-2-24 東園ビル2F
TEL (052) 350-2122 <http://www.sumigs.co.jp/>

思い業務を見直しませんか!

STARROAD 株式会社スターロードシステム

代表取締役 井島 颯夫 (東邦高校 37回卒)
(名古屋事務所)
名古屋市中区錦2丁目213
名古屋センタービル502
TEL 052-737-3787
URL <http://www.star-road.jp>

お客様の車を運行管理いたします。
コスト削減、業務の合理化・効率化

の席の譲り合い「こぶし腰浮かせ」や雨天時のすれ違い歩行「傘かしげ」等、身近で起きている内容が取り上げられ、『江戸しぐさ』を体験する場面もあります。日常生活において、自転車と歩行者の安全のためにルールを守ることや、地下鉄等の公共の場でのマナーを身近に確認する機会となります。子どもたちからは講師の話の聞けることを、毎回楽しみにしている様子が伺えます。

最終回の講義では、実際に当校の教習コース内の交差点を使用して、子どもたち全員が順番に自転車に乗るといった流れで行います。今回の講義で使用した自転車は、3年前に教育委員会から支給された星ヶ丘小学校の所有物です。引率の先生には「小学校にも小さな信号機があり交通マナー教育で使っていますが、自動車学校のように道路が整備され、より普段の生活に近い環境で行わせてもらえるのは有難いです。」と言われました。街の中の子どものために、教育という面で携わることで『自動車学校』の地域貢献の役割を実感しています。当校が実施している交通マナー教育への認知度が上がり、それにより星ヶ丘自動車学校を知っていただく、利用していただく機会に繋がればと思います。

さらに、近年では小学生を対象とするだけでなく、愛知東邦大学、椙山女学園大学、日進西高校、天白高校など、免許取得者や近い将来、免許を取得する

方に対しても交通安全講話を行っています。

◇今後の展望

安全な運転行動を取ることができる運転者の育成を軸とし、免許取得者への再教育や地域の交通安全教育センターとしての役割を果たし、誰もが安心して道路を通行することができる環境を整備していきたいと思っています。そのためには学校という枠を飛び出し、不安を抱えるドライバーのニーズに合わせた学校外での再教育や近隣の小・中・高校と連結した交通安全教育の強化を行う必要があります。悲しい交通事故を1件でも減少させ、明るい未来を創造するために、これからも交通安全意識を高めたいと思っています。



私と将棋

東邦高校第11期卒業生 鈴木 正三

私が小学校の低学年1年生か2年生だと思いますが、父や兄達の将棋を指している姿を見て覚えたのを記憶しています。家の中で父と兄が対局している最中に、よく駒をいたずらに動かしては叱られ、懲りずに、動かしては何度も叱られていた気がします。

初めは、歩3枚で父に教えて頂いたが、駒の働きが分からずに負けてばかりであった。くやしくて、くやしくて、本当に悔しかった。しかし、小学校3年生の時に2枚落ち（飛車・角）で勝ってしまった。嬉しかった。それからは楽しくてしょうがなかった。小学校から帰ってくると駒をいじっていた。友達を家に呼んで駒あそびをした。遠い遠い昔の事だが、回

り将棋（歩から香、桂、銀、角、飛車、王の順番で昇格して王で一周して自分の陣地に一番早く到着した人が勝ちの将棋盤を使った遊び。金が無いのは盤上で振る駒だからである）や、はさみ将棋（歩と「と」で駒をはさんで勝ち負けを決める遊び）、あるいは、山くずし（全部の駒40枚の駒を盤の上に積み上げて順番に音を立てずに盤外に運び出す遊び）等、テレビのない時代であったからなおさら楽しかった。5年生の時には、父や兄達に勝つようになった。そうしたら父や兄達は相手をしてくれなくなってしまった。たまに父が私を町に連れて行って、強い人と対局することがあったが、2ヶ月に1回ぐらいであった。

私の上達も止まってしまった。とても残念でした。

中学、東邦高校では将棋には縁遠くなってしまっていた。法政大学に入学した時は世間がうるさい時代「世に言う安保闘争」の最中で学生運動に夢中になってしまった。これはこれで楽しかった。人間は夢中になるものがあるということは自然と体が動いてしますものだとつくづく思えてしょうがない。これは東邦高校の恩師である久野先生の教えの影響が多分にあったのであろう。昨年から東邦高校のクラスメートと久野先生を囲んで年3から4回程度会食をしている。実にこの年72歳になってもみんなと会うことが楽しくて、都合がつく限り参加させて頂いている。ちなみに、恩師は84歳、元気である。

さて、大学でやっと将棋に係ることが出来る様になった。東京という大都会はさすがである。将棋道場（新宿道場）があり、今は亡き日本将棋連盟会長米長先生が六段の時に2枚落ち（飛車・角）で教えて頂いた。そうそう勝浦修九段がプロになった四段の時にも、夜を徹して教えて頂いたことがあった。もちろん2枚落ち（飛車・角）である。強かった。「プロは強い」と思った。

その後、大学を卒業するころには、プロ棋士と対



安城将棋道場での風景

局する時は飛車又は角落ちで対局できるまでになった。我ながら上達したものである。

大学を卒業後、安城に帰って就職（フタバ産業株式会社）した。その当時の自動車産業は無茶苦茶に忙しかった。将棋どころではなかった。毎日が夜遅く体はくたくた、ただひたすら仕事に毎日が費やされた。気がついたら50歳を過ぎていた。そのころから心に余裕が出来、趣味の将棋に目覚めたというか、各地の大会や日本将棋連盟安城支部道場に顔を出す様になり、将棋を指す様になった。まさに再発であるが、棋力はなかなか上達せず長いブランクのせいかプロ棋士と対局（飛車落ち）しても負けてばかりであった。

ある時、中部経済新聞で「おこのみ将棋対局」という企画があり、プロの杉本棋士七段と対局させて頂き、重要な局面での確かな指導を教えて頂いた。そのことがきっかけで、急に自分が上手くなった気持ちになりプロ棋士（飛車落ち）で対局しても負ける気がなくなった。事実、その後の対局では飛車落ちでの対局は勝つことが出来るようになった。自信というか、ゆとりというか、何だかよく分からないが、勝敗がつく物事に於いては勝ちに行く。野球、相撲、サッカー、囲碁など勝ってなんぼである。ましてやプロの世界ではなおさらである。



東邦高校 11 期生久野先生を囲んでの同窓会風景

<http://www.marumi.com/>

モノと心を大切に作る魚がない社会の実現

丸美産業株式会社

〒467-8533 名古屋市瑞穂区瑞穂通3-21 TEL.(052)851-3511(代)

代表取締役会長 嶺木 昌行 代表取締役社長 南 喜幸

ISO 14001 認証 JAB



ふれあい将棋大会風景（安城支部主催）

ところで、自信というやつがとんでもない事をやらかした。2008年2月3日、愛知県シニア名人戦で優勝したのである。小生66歳であった。ちなみに、その時の棋譜があったのでここで紹介させていただきます。その中での勝負の分かれ目は42手目の△1三角であった。この時の勝負は今でも忘れない。嬉しかった。

又、定年頃からは、将棋の伝統文化を継承発展を考え始め、小学校、中学校、公民館、福祉センター等で将棋教室の講師を引き受け、69歳の時に日本将

棋連盟安城支部の支部長になった。

今年は第35回愛知県老人クラブ将棋大会に参加し「ねんりんピックおいでませ！！山口2015」の愛知県代表の一人になることが出来た。この大会は、全国の60歳以上のスポーツの祭りで2015年10月に行うということなのでまだまだ健康で元気に生きていかなければだめである。

継続は力なり、忍耐力と先を読む力が備わる。私の人生そのものです。

棋譜1 ページ目

棋譜2 ページ目

私と息子たちの東邦高校との出会いと思い出

株式会社シンコーワ 代表取締役 古市 光明

私と東邦高校との出会いは、平成18年4月6日木曜日、長男（治希）の入学式でした。三男（将之）の小学校入学式と日時が重なってしまい、妻と相談したところ、私が長男の入学式に出席し、妻が三男の入学式に出席する事となりました。それまで子供の学校行事に参加した事はなく、野球の練習や大会などには積極的に行っていましたが、他の事はすべて妻まかせでしたので、少し緊張しながら入学式会場に入りました。職員の方に案内され、長男の横の椅子に座るよう指示を受け着席しました。会場の雰囲気や長男の緊張している姿や気持ちが、私自身にも伝わり、自分が東邦高校に入学するような気持ちになりました。期待と不安、嬉しさと、学生の頃の懐かしさが込み上げて来て、何十年か前、私が高

校に入学した時の光景が頭をよぎりました。
 入学式が終了し、クラス分けされた長男がこれからお世話になる教室に案内され、学校案内や諸注意などの説明を受けました。その後、PTAについての説明がなされ、アンケートが配られました。アンケート末尾には「PTA 役員に参加頂けますか?」とあり、三択となっております。「■PTA 役員に参加します」「■誰もいなければ参加します」「■参加しません」のどれかに丸をつけて下さいと書いてありましたので、きっぱり参加しませんと言うのも体裁が悪いと感じ、その時はあまり考えもせず「■誰もいなければ参加します」に丸をつけて帰りました。
 自宅に帰り、PTA 役員のアンケートの事を妻に話すと、「どうするの? きっと先生から願ひされます

よ！」と言うのですが、私は来ることはないだろうと楽観していました。しかし、妻の言うとおりの2日後に先生から連絡がありPTA役員をお願いされました。誰も受けてくださる方がいないようで、断れるような雰囲気でもなかったですし、責任を感じたので、人生初めてのPTA役員になることに決めました。その時、なんだか私は長男と共に東邦高校に入学したような気持ちになりました。

長男が進路を決めるとき、「甲子園に出て全国制覇できる学校に行きたい！だから東邦高校に入って一生懸命、野球と勉学を両立して夢を叶えたい！」と私に言ってくれました。親として長男の夢を支えて同じ夢に向かって共に歩いていく事が、私達家族の夢となり三年間共に戦う覚悟を決めた入学でした。

長男は、小学校4年生(平成11年)から三重県で活動を行っている、四日市トップエースで野球を始めました。入部した頃は、長男より幼い頃から野球を始めている子たちには、到底太刀打ち出来るような力はありませんでしたが、次男が病気で野球が出来なくなってしまった時に大きな変化がありました。「俺が弟の分まで真剣に野球をやる！」それから、毎日かかざす練習を行い、土日は必ずクラブの練習に参加して、地道な努力を重ねました。そんな努力が功を成して、レギュラーとなり、さらにはクラブの中心的な役割も担うようになっていき、驚くほどの成長をしていきました。同時期に三男が生まれ、妻が子供を抱えながら練習や試合を応援して家族一心となり長男を支え、応援していました。まさかこの時には、三男までもが野球人生を歩いていく事になるとは思いもしていませんでした。

長男は平成20年に念願であった第90回全国高校野球で甲子園出場を果たし、2回戦の4回に公式戦初めての本塁打を打ち、自分の思いと家族の思いを甲子園球場で花咲かせてくれました。私は、感動を

通り越して涙流し、言葉にはならないような心の喜びを叫び、人生の中でこれほど嬉しく感じた事はありません。優勝出来なかった事は非常に悔しかったのですが、家族を一つにさせてくれた長男の努力に、心底「ありがとう」の言葉を送りました。共に戦った仲間や、それを支えて頂いたご家族の皆さんと、監督・コーチに感謝の気持ちでいっぱいです。

三男は0歳の頃から長男を見て育ってきた事もある、野球は生活の一部となり、6年生でキャプテンとなって春の全国大会参加や、中学でも全国大会に参加する等、数々の経験をしながら成長しています。長男の甲子園大会を見た三男は、「俺も東邦高校へ行って必ず甲子園に行く」、「兄の果たせなかった優勝への思いを叶えてくる」と、心に誓い夢に向かって毎日、練習と勉強に励んでいます。

息子たちが東邦高校に入り、夏の甲子園で優勝するという目標が我が家全員の夢となり、本当に家族の絆が深まりました。これほど貴重な体験をさせて頂いた東邦高校に本当に感謝しております。東邦高校の歴史の中でもPTA会長在任中に息子が甲子園出場したのは、初めてとのことで私の誇りとなっています。我家にとって野球とは家族の絆です。

監督(コーチ)・子供・親・学校が一体になって戦わないと成し得ない成果(甲子園)。今思えばPTA会長の時、ある先生に「なぜ野球部が勝てないか」を聞かれたことがありました。私は、学校をあげて野球部を盛り上げていく事と、学校の一体感が大切だと感じ、「子供と監督で野球をしているだけではいけない。新しい監督に学校側も全面的に援助してほしい」とお願いしたことがありました。それまではベスト8入りから応援をしていたのですが、それをきっかけに1回戦からプラスバンドやチアなど、本当に素晴らしい応援で、監督もあの応援がエネルギーを与えてくれたおかげだと言っていました。私

トンボ 学生服

トンボ スポーツウエア

 **株式会社トンボメイト**

〒451-0053 愛知県名古屋市西区枇杷島1-21-30
TEL 052-562-1741 FAX 052-562-4135

三菱電機 機器代理店・半導体特約店
新電元工業 特約店

 **エリックヒシキ株式会社**

名 誉 会 長 下 出 玲 子
代 表 取 締 役 社 長 下 出 啓 介

本 社 〒465-0093 名古屋市名東区一社四丁目22番地
TEL(052)702-2021 FAX(052)701-3131
岡崎営業所 〒444-0075 岡崎市伊賀町三丁目25番地
TEL(0564)21-6792 FAX(0564)21-6838

も感動した、魂のこもる素晴らしい応援でした。その結果、一体感が強くなり、愛知大会を勝ち抜き甲子園出場した子供たちは、素晴らしい結果を残せたと感じております。

親は出来る事を精一杯やり、子供の夢を精一杯、親がサポートする。子供たちは、心底すばらしい東邦高校が好きなんです。東邦の先生は、人生かけて東邦愛があるような気がします。たくさんの絆をたく強く結んで行けることが野球の醍醐味でもあるかと感じております。

今、三男は東邦高校で甲子園に行行って優勝する為に勉強と野球を必死にがんばっております。また新しい我が家の夢の戦いが始まる事が嬉しく、私自身もわくわくしております。親として子供を最大限援助していき、何が何でも目標を達成するた



めに支える覚悟を持って、甲子園優勝を夢見る三男を応援していきます。

昨年、6年ぶりに夏の甲子園大会の出場、本当に嬉しく思っています。5月頃に東邦の練習を見学に行き、志水コーチが「古市さんの顔を見ると甲子園行くような気がする」と言ってくれた時、もしかしたら今年行くぞと、6年前の私達の雰囲気と同じ匂いを感じました。

最後に、私も息子も東邦高校に出会えて本当に幸せです。たくさんの仲間ができ、たくさんの思い出があります。これからも末長くお世話になります。感謝！

東邦高校硬式野球部、必ず夏の大会で全国制覇します。念ずれば花開く。

クリスマスの思い出



岡崎美弥子

「クリスマスプレゼント？」年が明けてしばらく経つ時期にこんな話をするのも時期外れかもしれないが、我が家のサンタクロース奮闘記について紹介したい。

我が家には、クリスマスイブの夜からクリスマス当日の朝までの間にサンタクロースがプレゼントをしてくれることになっていた。そのプレゼントは、毎年何が贈られるのかが、手にする時までわからない。12月25日の朝は、まさにわくわくドキドキする(??)日であった。と、サンタクロースなる私は、

勝手に思い込んでいた。我が家の場合、母親である私がサンタの役を一手に請け負って、楽しんでいたというのが実際のところだった。我が家のサンタは、小学6年生の子どもにまではプレゼントを届けてくれることになっていた。長男が2~3歳のころから始まり、末娘が小学6年生のその年まで約18年間サンタは通い続けていた。

毎年秋が深まる11月ごろからプレゼントについてあれこれ考え始めた。「あの子には何をプレゼン



安全に、快適に
ワンランク上のおもてなし！！

Aichi Bus Co., Ltd.
ABC 愛知バス株式会社

<http://www.aichibus.co.jp/>

30坪からの土地活用
戸建 賃貸 住宅

KODATEX
コダテックス



土地・建物の有効活用のパイオニア

貝沼建設株式会社
kainuma

代表取締役 宇山 公一郎 〒460-0008 名古屋市中区栄五丁目7番14号
TEL (052) 242 - 1131 FAX (052) 242 - 2291

トしようか…?」「最近のあの子のブームは〇〇だから、アレにしようか?」「それとももっといいものが見つかるかもしれないから、もう少し様子を見てみよう」そう思いながら、おもちゃ売り場や文具コーナーなどをリサーチした。子どもがまだ1人か2人の頃は、意外にすんなりプレゼントを決めることができた。しかし3人、4人と増え、子どもが高学年に近づくにつれ、プレゼント選びが大変になってきた。平日は、仕事と家事・育児に追われせいぜい一人でいられるのは、仕事帰りの買い物とき。休みの日は、基本的に一日中家族と一緒に過ごすので、リサーチに出かけるスキがない!!やっとプレゼントが決まると、当日まで見つからない場所に隠しておかなければならなかった。字の読める子がいれば、手紙を書いてプレゼントに添えた。年齢が上がって知恵がついてくると、包装紙も店の名前が特定されるようなものはいけないと思い、クリスマスらしい図柄の包装紙を買ってきて、それを見つからないようにしまっておき、使った後も残骸が目につかないように隠しておいた。そして、有難いことに私の友達が『サンタクロースの手紙』を自分の子どもたちだけでなく我が家の子どもたちにも手配してくれていた。そのため12月に入ると、『サンタクロースの手紙』が我が家に届き、サンタの存在を裏付ける絶好の機会だった。プレゼントにつける手紙にも『サンタクロースの手紙』の中の言い回しを使った。もちろん母親の筆跡だとバレないように、字形にも気を使った。夢中だった。

イブの夜、子どもたちはプレゼントに何がもらえるだろうかといろいろ期待していた。「我が家には煙突がないから、サンタさんのために窓の鍵を開けておこうね」と演出もした。ある年は、隣の窓からベランダに出て鈴を鳴らし、いかにもそりが近くまでやってきているように演出をした。子どもが小さいうちは、とにかくよかった!!

子どもが成長してくると困ったことが出てきた。子どもの成長と共に、就寝時間が遅くなり、子どもたちが寝静まるのをじっと待たなければならなかった。また、サンタさんにお礼の手紙やプレゼントを用意してくれる子がいると、プレゼントをそれぞれ設置する前に手紙やプレゼントを回収し、それらを押入れの奥深いところに隠さなければならなかった。子どもの年齢が上がるにつれ、友達から「サンタなんて本当はいない」とか「サンタの正体は親だよ」と言われることがあったようで、サンタの正体を怪しむ様子が見られたりもした。でも、サンタの存在を

否定する子どもがいなかったことは幸いだった。

忘れられないエピソードがある。その年のイブの夜、食事も入浴も済み、あとは床に就いただけだった。子供たち三人（長男は中1のため対象外）は、興奮してなかなか寝付けず、遅くまでワイワイガヤガヤしていた。プレゼントを配る身としては、とんだハプニングとなった。「そうだ!サンタがプレゼントを配るチャンスを逃して通過してもいいのではないか!」と考え、その日、我が家にはサンタクロースがやって来なかった!

翌朝、一番に起きてきたのは中1の長男。「わーい、中1の僕にもサンタからプレゼントがもらえた!」と、喜んでプレゼントをもって私のところへやって来た。長男には「昨夜は我が家の子どもたちが夜遅くまで騒がしかったので、サンタがやって来なかったみたい」と話した。自分でサンタのプレゼントを用意していた長男はしょんぼりとプレゼントを持って自分の部屋へ戻って行った。3人の子どもたちも次々と目を覚まし、プレゼントを探し回った。プレゼントを見つけられなかった子どもたちは、「プレゼントがない!」としょんぼりしていた。「そういえば、昨夜、この家の子どもたちは遅くまで騒がしかったから、サンタクロースがこの家に入って来れなかったんじゃないかな?」「今夜きてくれるかなあ?」こんなやりとりをし、その夜、次男（小5）の「早く寝るぞー」の一声で三人は早く寝入った。一日遅れで届けられたクリスマスプレゼントの巻。

子どもが成長し、順に中学生になってくると、プレゼント配りも少しずつ楽になってきた。サンタにも中学生の弟子ができ、手紙を代わりに書いてもらったり、プレゼントを夜中に設置してもらったり…。サンタの特定を避けるために弟子の活躍はとても助かった。幸い、どの子どもからもサンタの正体を確信するような質問攻めにあつたことはなかった。

一番末の娘が中学生になり、サンタ役からも解放されたある日のこと、サンタの正体を公表しても時効だろうと思い、それとなく娘に尋ねたことがあった。「サンタの正体って知っているよね!?!」「あれは私だけど、わかってたよね!?!」という、娘は、ひどくがっかりした表情をし、「サンタの存在を信じていたのに、夢を壊された!!」と言い放った。子供たちに夢を持たせたいと思ってサンタ役を自ら楽しんで続けてきたのに、当初の思いを最後まで貫くことができなかつた哀れな結末となってしまった。

子どもが皆成人してしまった今、懐かしい思い出である。

ご案内～ 2015年度の予定 ～

その1

「設立20年 記念総会 記念講演会」

日時：9月19日（土）
会場：名古屋東急ホテル

詳細は改めてお知らせいたしますが、記念講演会の講師は、「渡辺 和子氏」です。

現在、学校法人ノートルダム清心学園理事長をされており、あちらこちらでの講演会では、「整理券」が配布されたり、「抽選」だったり…と、なかなかお聞きすることが難しい方です。

是非、お楽しみにお待ちください。

その2

「自然と親しむ会」

日時：5月中旬（予定）
場所：小谷山（小谷城）散策（予定）

ゆったりと「自然に親しめる会」にしたいと思いい、3月中旬に下見を予定しております。

爽やかな春の風を感じながら楽しんでいただければ幸いです。是非、ご参加ください。

その3

夏休み企画

- ①「親子理科実験教室」
- ②「親子スイーツ教室」



恒例となった2つの企画。

子どもさんたちの一夏の、素敵な思い出づくりの一場面となっただけであれば幸いです。お楽しみに！

その他

2014年度に開催できなかった「コーヒー講座」や「連続講座」。「楽しみに待っていたのに…」「参加したい！」との声もいただいております。

今後、皆様のご期待にお応えできるような企画を考えたいと思っております。

ご意見・ご要望をお伝えいただければ幸いです。

よろしく願いいたします。



編集後記

「新しい年になった」と思っていたら、もう3月です。卒業式や終業式が間近となり、新しい年度へと向かっています。

3年前、東邦高校の門をくぐった子どもたちは、今、何を思って巣立っていくのでしょうか。「しっかりと考えましたか？」「しっかりと悩み、答えを出しましたか？」

4年前に愛知東邦大学の門をくぐった大学生たちは、何を蓄えて社会に飛び出していくのでしょうか。「ちゃんと力を身につけましたか？」「『これが財産だ』と言えるものがありますか？」

社会で働く者、未だ学問を続ける者、それぞれに道は違っても、自分自身の人生を歩むという点では変わりません。迷い、悩み、戸惑い、立ち尽くす時もあることと思いますが、それぞれが地に足を踏ん張って、しっかりと歩いて行ってくれることを望みます。