

# 弓道部

## 己を高めて 弓を引く

「正しい形で、正しく引く」に当たればそれが最高の弓道の魅力が部長の宮坂香代さんは語る。東京理科大学I部体育局弓道部は神楽坂、野田、葛飾キャンパス合わせて総部員26名で活動を行っ

ている。その内、経験者が高めているのである。それが半数ほどしかおらず、部員数が少ないのも手馴れた苦勞している様子だ。部としての練習は週3回の頻度で行っており、最初こそ怪我をすることも多々ある。練習は厳格だが、それ以降は和気藹々とした雰囲気の中で射に励んでいる。しかし弓道場が遠く、なかなか練習に時間をとれず厳しい環境下にある。だからこそ部員たちは絆を大事にし、また互いに指導し合うことで部としての雰囲気を作っている。そのために、不調の時にも先輩が射形に影を落とす。だが弓道は剣道や柔道とは違い、自分の身一つで、

「己を高めていくこと」が、そこから抜け出すために自ら試行錯誤して、人と違った自分自身の答えを模索するのも弓道の楽しさの一つである。弓道というものはなかなか取っ掛かりが少なく、一般の人が知る機会が少ない。だが弓道は剣道や柔道とは違い、自分の身一つで、

「己を高めていくこと」が、そこから抜け出すために自ら試行錯誤して、人と違った自分自身の答えを模索するのも弓道の楽しさの一つである。弓道というものはなかなか取っ掛かりが少なく、一般の人が知る機会が少ない。だが弓道は剣道や柔道とは違い、自分の身一つで、

「己を高めていくこと」が、そこから抜け出すために自ら試行錯誤して、人と違った自分自身の答えを模索するのも弓道の楽しさの一つである。弓道というものはなかなか取っ掛かりが少なく、一般の人が知る機会が少ない。だが弓道は剣道や柔道とは違い、自分の身一つで、

「己を高めていくこと」が、そこから抜け出すために自ら試行錯誤して、人と違った自分自身の答えを模索するのも弓道の楽しさの一つである。弓道というものはなかなか取っ掛かりが少なく、一般の人が知る機会が少ない。だが弓道は剣道や柔道とは違い、自分の身一つで、

「己を高めていくこと」が、そこから抜け出すために自ら試行錯誤して、人と違った自分自身の答えを模索するのも弓道の楽しさの一つである。弓道というものはなかなか取っ掛かりが少なく、一般の人が知る機会が少ない。だが弓道は剣道や柔道とは違い、自分の身一つで、

「己を高めていくこと」が、そこから抜け出すために自ら試行錯誤して、人と違った自分自身の答えを模索するのも弓道の楽しさの一つである。弓道というものはなかなか取っ掛かりが少なく、一般の人が知る機会が少ない。だが弓道は剣道や柔道とは違い、自分の身一つで、

「己を高めていくこと」が、そこから抜け出すために自ら試行錯誤して、人と違った自分自身の答えを模索するのも弓道の楽しさの一つである。弓道というものはなかなか取っ掛かりが少なく、一般の人が知る機会が少ない。だが弓道は剣道や柔道とは違い、自分の身一つで、

# 硬式野球部

## 全員野球で 昇格を目指す

今回は今年から東京新大学野球連盟3部リーグに昇格した本学の硬式野球部について、主将の経営学部2年の伊藤良兼さんにインタビューした。

野球部には神楽坂、久喜、葛飾の3つのキャンパスに在籍する学生が所属しており、平日は各キャンパスで練習し、休日は野田キャンパスで合同練習を行っている。練習ではキャッチボールやバッティングなどの基礎練習から監督のシートノック、部員の多さを生かした紅白戦などの実践練習を行っている。

部員は野球経験者が多いものの、ポジションなどチーム編成は主将である伊藤さんが決めていて、経験したことのないポジションでも大学から新たに挑戦している部員はたくさんいるとのことだ。大切な試合で最高の

「大学野球は高校野球よりも知名度が低いですが、高校野球にはない良さがある。大学野球には、自分だけのプレーを通じて、部員一人一人の良さを引き出せるような判断を心がけており、そのために日頃から部員同士の連携を大切にしている。チームには尊敬できる先輩や最高の仲間が集まっています。また、みなさんの応援は選手たちの力にもなるので是非一度グラウンドに足を運んでください」と伊藤さんは語る。ホームページはwww.ed.kagu.tus.ac.jp/~kaguboc/とTwitter (@TUSbc) で



▲硬式野球部集合写真

「大学野球は高校野球よりも知名度が低いですが、高校野球にはない良さがある。大学野球には、自分だけのプレーを通じて、部員一人一人の良さを引き出せるような判断を心がけており、そのために日頃から部員同士の連携を大切にしている。チームには尊敬できる先輩や最高の仲間が集まっています。また、みなさんの応援は選手たちの力にもなるので是非一度グラウンドに足を運んでください」と伊藤さんは語る。ホームページはwww.ed.kagu.tus.ac.jp/~kaguboc/とTwitter (@TUSbc) で

「大学野球は高校野球よりも知名度が低いですが、高校野球にはない良さがある。大学野球には、自分だけのプレーを通じて、部員一人一人の良さを引き出せるような判断を心がけており、そのために日頃から部員同士の連携を大切にしている。チームには尊敬できる先輩や最高の仲間が集まっています。また、みなさんの応援は選手たちの力にもなるので是非一度グラウンドに足を運んでください」と伊藤さんは語る。ホームページはwww.ed.kagu.tus.ac.jp/~kaguboc/とTwitter (@TUSbc) で



▲水泳部集合写真

「大学野球は高校野球よりも知名度が低いですが、高校野球にはない良さがある。大学野球には、自分だけのプレーを通じて、部員一人一人の良さを引き出せるような判断を心がけており、そのために日頃から部員同士の連携を大切にしている。チームには尊敬できる先輩や最高の仲間が集まっています。また、みなさんの応援は選手たちの力にもなるので是非一度グラウンドに足を運んでください」と伊藤さんは語る。ホームページはwww.ed.kagu.tus.ac.jp/~kaguboc/とTwitter (@TUSbc) で

「大学野球は高校野球よりも知名度が低いですが、高校野球にはない良さがある。大学野球には、自分だけのプレーを通じて、部員一人一人の良さを引き出せるような判断を心がけており、そのために日頃から部員同士の連携を大切にしている。チームには尊敬できる先輩や最高の仲間が集まっています。また、みなさんの応援は選手たちの力にもなるので是非一度グラウンドに足を運んでください」と伊藤さんは語る。ホームページはwww.ed.kagu.tus.ac.jp/~kaguboc/とTwitter (@TUSbc) で

「大学野球は高校野球よりも知名度が低いですが、高校野球にはない良さがある。大学野球には、自分だけのプレーを通じて、部員一人一人の良さを引き出せるような判断を心がけており、そのために日頃から部員同士の連携を大切にしている。チームには尊敬できる先輩や最高の仲間が集まっています。また、みなさんの応援は選手たちの力にもなるので是非一度グラウンドに足を運んでください」と伊藤さんは語る。ホームページはwww.ed.kagu.tus.ac.jp/~kaguboc/とTwitter (@TUSbc) で

# 体育局 活動紹介

## 水泳部 2部昇格 過去最高成績

本学水泳部は3年前まで関東学生選手権4部に所属していた。しかし、一昨年に3部へ、さらに昨年は2部へと昇格。今年度は2部で6位という過去最高の成績を残すなど、自校にプールを持つ保をしながら、推薦で部員確保をしながら入賞者を多数輩出している。個人では全国大会に出場した選手もいる。今年度は新入生がたくさん入ったので今までは以上にぎやかになっている。今でも仲間と共

「水泳部は神楽坂、葛飾、野田、久喜の各キャンパスにあり、神楽坂は、東京辰巳国際水泳場という大学周辺の外部プールで月曜、水曜、金曜に17時から19時の週3回、葛飾は、金町駅近くのオアシスというスポーツジムを貸し切り、月曜、火曜、金曜に7時から8時に朝練、水曜、日曜に19時から21時に練習を行っている。部員は初心者から日本学生選手権出場者まで、幅広い実力の選手がおり、選手の頑張りを支えるマネージャーもいる。普段はふざけあつたりしてい

「水泳部は神楽坂、葛飾、野田、久喜の各キャンパスにあり、神楽坂は、東京辰巳国際水泳場という大学周辺の外部プールで月曜、水曜、金曜に17時から19時の週3回、葛飾は、金町駅近くのオアシスというスポーツジムを貸し切り、月曜、火曜、金曜に7時から8時に朝練、水曜、日曜に19時から21時に練習を行っている。部員は初心者から日本学生選手権出場者まで、幅広い実力の選手がおり、選手の頑張りを支えるマネージャーもいる。普段はふざけあつたりしてい

「水泳部は神楽坂、葛飾、野田、久喜の各キャンパスにあり、神楽坂は、東京辰巳国際水泳場という大学周辺の外部プールで月曜、水曜、金曜に17時から19時の週3回、葛飾は、金町駅近くのオアシスというスポーツジムを貸し切り、月曜、火曜、金曜に7時から8時に朝練、水曜、日曜に19時から21時に練習を行っている。部員は初心者から日本学生選手権出場者まで、幅広い実力の選手がおり、選手の頑張りを支えるマネージャーもいる。普段はふざけあつたりしてい

「水泳部は神楽坂、葛飾、野田、久喜の各キャンパスにあり、神楽坂は、東京辰巳国際水泳場という大学周辺の外部プールで月曜、水曜、金曜に17時から19時の週3回、葛飾は、金町駅近くのオアシスというスポーツジムを貸し切り、月曜、火曜、金曜に7時から8時に朝練、水曜、日曜に19時から21時に練習を行っている。部員は初心者から日本学生選手権出場者まで、幅広い実力の選手がおり、選手の頑張りを支えるマネージャーもいる。普段はふざけあつたりしてい

「水泳部は神楽坂、葛飾、野田、久喜の各キャンパスにあり、神楽坂は、東京辰巳国際水泳場という大学周辺の外部プールで月曜、水曜、金曜に17時から19時の週3回、葛飾は、金町駅近くのオアシスというスポーツジムを貸し切り、月曜、火曜、金曜に7時から8時に朝練、水曜、日曜に19時から21時に練習を行っている。部員は初心者から日本学生選手権出場者まで、幅広い実力の選手がおり、選手の頑張りを支えるマネージャーもいる。普段はふざけあつたりしてい

「水泳部は神楽坂、葛飾、野田、久喜の各キャンパスにあり、神楽坂は、東京辰巳国際水泳場という大学周辺の外部プールで月曜、水曜、金曜に17時から19時の週3回、葛飾は、金町駅近くのオアシスというスポーツジムを貸し切り、月曜、火曜、金曜に7時から8時に朝練、水曜、日曜に19時から21時に練習を行っている。部員は初心者から日本学生選手権出場者まで、幅広い実力の選手がおり、選手の頑張りを支えるマネージャーもいる。普段はふざけあつたりしてい

# コラム 「優秀な人が陥るパラドックス」

## ノイズを断ち切り価値ある選択を

も、結局着ないままであることがほとんどであり、次から次へと新しい服を買っていくとタンスがいっぱいになり、整理するのも大変で着たい服を取り出そうとするのもひと手間かかる。これは日常生活の他の場面でも起こっている。全部でどれだけの服があるのか、どれだけの書類があるのか、どれだけの情報が溢れているのか、どれも大事、あれもこれも試したい、良いことは全部取り入れたい、何となく興味あるからやってみよう、などあなたにも思い当たることはあるはずだ。しかし、いろいろなことをやってみたものの全てが良い結果とはならなかった、あるいはどれも中途半端に終わってしまった、という事が大半を占めるのではないだろうか。

実はこれと同じようなことが優秀な人にも当てはまる。優秀な人は自分の目標をしっかりと設定し、それに向かって進んでいく。成功して周からの信頼を得る。成功した結果、周りの人からいろいろなることを頼まれるようになる。やるべきことが増えすぎて本当にやるべきことが減る。結果、本当にやるべきことが減る。自分成功へと導いてくれるはずだった道を失ってしまうのだ。「成功を求めたこと」によって、人は失敗してしまうという「パラドックス」がここにあり、

どれもできると考え、あれもこれもやってみようという結果、結局自分がやりたいことにエネルギーを注げず、ただ他の人の言いなりになってしまふのだ。自分の時間やエネルギーが限られている中で一つ一つのことに集中し、最大の成果を生み出すには、一つ一つのことに静かに集中して向き合う時間を作らなければならないこと

とは明らかである。それにもかかわらず、さまざまなものに手を出してしまう。ここで考えるべきことは、「今やろうとしていることは自分にとって真に重要なことなのか」ということだ。実はそれ以外のものは自分にとって価値がなく、不要であるものも多い。絶対にこれしかないことを確信したとだけを選んでそれを実行する。簡単なようにも見えませんが、これができている人はほとんどいない。

まず、私たちがやらなければならないことは、自分たちの中になだれ込んでくるような「ノイズ」を完全に断ち切り、価値ある選択だけをする。しかしこれができると、自分や周囲の環境がガラッと変わってくる。エネルギーを注ぐことができ、大きな成果を生み出すことにつながるのだ。そのためにまずはやらなければならないことを全て紙に書いて優先順位をつけてみる。そうすれば余計なことを考えなくて良くなり、今やろうとしていることに集中できるようになる。そこに最大のエネルギーを注ぎたい。もしも思うように成果が出なかつたとしても後悔する余地はないはずだ。

今日からさっそく、やるべきことを紙に書き出す。良いだろう。そしてタンスの中身のもので本当に必要なものを残す。本当に必要なものだけが入ったタンスは気分もスッキリして服について悩むことは無くなるだろう。