



SURUGADAI
UNIVERSITY

駿河台大学 NEWS

発行

駿河台大学経営企画室

〒357-8555 埼玉県飯能市阿須698 TEL.(042)972-1135
E-mail:sogokikaku@surugadai.ac.jp

2020年7月9日 No.221

まさかの事態に対応するために

今年のお正月、皆さんはどのように過ごしていたのでしょうか。新しい計画などをあれこれ立てて、実り多い年であることを祈っていたと思います。しかし、それからわずか二カ月足らずの間に、新型コロナウイルスの急激な感染拡大が起こり、私たちは基本的には自宅でごすことを余儀なくされる状況になりました。このようなまさかの事態が起きるとは、誰も予測できなかったと思います。たしかに現在、一〇〇年に一度の危機的状況にあるのかもしれませんが、私たちの日常生活は、案外脆弱な基盤に支えられていて、いつそれが崩れてもおかしくないでしょう。

ところで、社会に出てから皆さんが行う仕事では、日常的に行う業務を正確かつ効率よくこなすことに加えて、予測できない変化に迅速に対応し、それを取り切るための努力や工夫が求められます。実は、大学・大学院の講義・授業は、この予測できない変化(まさかの事態)の真相を読み解き、的確な対応を行うための基礎的な力を培うのに大いに役立つのです。新型コロナウイルスの感染拡大が起こって以来、私たちの生活、仕事、教育のあり方などはいくつもの変化にさらされています。皆さんは、こうした変化の意味するところを理解し、そこからさまざまな課題を見つけ出し、さらにそれらを解決する力を身につけるために、今まで以上に大学・大学院での学習に励んでください。



学長 大森 一宏

一年生の皆さんへ

大学の授業は、教員が一方的に知識を授けるものではありません。皆さんが主体的に学び、オンラインを利用して、どんどん授業に参加してください。

二・三年生の皆さんへ

専門の勉強が始まり、難しい、ついていけないなどと感じることはありませんか。心配いりません。すぐにはわからないから、学問は面白いのです。わからないと悩むことは、進歩している証拠です。わからないことを整理して、記録しておくことは、とてもよい勉強方法です。

四年生・就職活動を控えた皆さんへ

本学のキャリアアセンタールームは、WEB面接の対策等、さまざまなオンライン行事を実施しています。ぜひ、参加してください。現在、採用意欲のある企業は、思うように求人活動ができず、困っているようです。ピンチはチャンスと捉え、この機会を逃さずに、オンラインでの就職活動に積極的に臨んでください。卒業論文の準備も忘れずに進めましょう。

大学院生の皆さんへ

修士論文の作成は大変ですね。頭の中で考えるだけでは、なかなか構想はまとまりません。思い切って書き始めてみては、いかがでしょうか。私の場合、順を追うことな

く、書きやすい章から書き始めることがよくあります。

すべての学部生・院生の皆さんへ

学習、就職、健康面などで少しでも不安なこと、困っていることがありましたら、遠慮なくFAの教員や大学の相談窓口まで、ご連絡ください。この困難な時期を乗り越え、卒業・修了にたどり着けるよう、本学は全力で皆さんをサポートいたします。

本学では、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、オンライン授業実施環境の整備や、緊急支援金(2面参照)等、学生への支援策を講じております。詳細につきましては、本学ホームページ「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関するお知らせ」にて随時更新していますので、右記のQRコードよりご確認ください。



「緊急支援金 一律 50,000円」を創設

新型コロナウイルス感染症は世界中で猛威を振るい、日本国内においても史上初となる緊急事態宣言が発令される事態となりました。この影響で経済的に大きな打撃を受けたことにより、現在でも生活苦を強いられているご家庭は少なくありません。

本学は学生の安全を最優先に考え、キャンパスへの入構禁止、春学期授業開始日の延期、オンライン授業の展開など、さまざまな対応を講じてまいりました。全学的なオンライン授業は初の試みであり、教職員一同、システムや通信環境の整備、教材の開発等に日々尽力しております。

学生の皆様には、ご自宅で授業を受講するための通信機器や通信環境を整備いただく必要が生じ、本学としてなにか支援ができないか検討を重ねた結果、学修環境の整備を図るための経済的負担を軽減することを目的として、「緊急支援金」を創設いたしました。

学生の皆様には「緊急支援金」をご活用いただき、学修環境整備の一助としていただければ幸いです。このたび整備いただいた環境は、今後普及していくと推測されるICT教育にも有効となります。学生の皆様がさまざまなツールを通じて、学修に励んでいただくことを期待しています。

■ 受給対象者

本学に2020年5月1日現在で在籍している学部生及び大学院生で、春学期授業科目を履修している者のうち、緊急支援金申請を行った者。
(※詳細はポータルサイトにてご確認ください)

■ 給付金額

一律 50,000円

■ 申請期間

2020年5月中旬～2020年8月末日まで

■ 申請方法

ポータルサイトの「大学からのお知らせ」をご確認いただき、所定の手続きを行ってください。
(※学生ご本人がポータルサイトにログインのうえ、申請が必要です)

財務課

研究支援室より

この度、2020(令和2)年8月上旬に独立行政法人日本学術振興会より科学研究費助成事業に係る新規交付決定がなされることとなりました。科学研究費助成事業とは、「学術研究」を進展させることを目的とする「競争的研究資金」であり、研究活動に必要な資金を研究者に助成する仕組みの一つです。

本学では、2016年11月26日付け「駿河台大学 グランドデザインⅡ—駿大ブランドの構築・強化に向けて—」(6)「研究力の駿河台大学」:研究成果の地域還元 ⑤外部資金獲得

への支援「文部科学省科学研究費補助等の外部資金の獲得を奨励し、申請に関する情報の提供、申請手続きの支援を充実します。」に則り、今回の採択者に対して2020年度所定の「教員個人研究費」に一定額を加算した額を支給しています。

2020年度科学研究費助成事業の本学の採択件数は、新規と継続分を合わせて16件、このうち新規採択は下表の内容のとおり2件でした。

2020年度 科研費新規交付者一覧(継続者は除く) ※職位欄は申請時の職位

所属	職位	研究者名	研究種目	研究課題名
法学部	助教	林田 光弘	若手研究	フランス法における所有者意思(animus domini)の観念
現代文化学部	准教授	佐竹 由帆	若手研究	英語の動詞-名詞コロケーションの誤り修正に対するコーパス参照の効果検証

※科研費審査結果一覧(令和2年度 新規採択分 速報値) 令和2年5月現在
応募件数18,708件、採択件数7,496件、採択率40.1%

2019(令和元)年度の

学校法人駿河台大学の財務状況公開

学校法人は、財務情報の公開を行うことが義務付けられています。また私立学校の収入源が学生生徒等納付金や国及び地方自治体の補助金などで賄われていることから、学生や保証人の皆様はもちろんのこと、広く一般に大学の経営環境に対する理解を得るために、透明性の確保に努めなければなりません。

本学では、ホームページにおいて財務諸表を始め事業計画書及び事業報告書を積極的に公開しております。ここでは紙面の都合上、「資金収支計算書」、「事業活動収支計算書」及び「貸借対照表」の内容について公開します。学校法人としての公共性を高め、さらに今後の本学の発展につなげていきたいと考えております。

公開する2019(令和元)年度決算書類は、(1)資金収支計算書、(2)事業活動収支計算書及び(3)貸借対照表です。簡単に説明しますと、資金収支計算書は、企業会計におけるキャッシュフロー計算書に近いもので、授業料などの資金収入から教育研究活動などの資金支出の流れを明らかにして、一年間の資金の動きを集計しています。事業活動収支計算書は、当該年度の教育活動、教育外活動、それ以外の活動に対応する事業活動収入及び事業活動支出の内容を明らかにするとともに、基本金控除後の当該年度諸活動に対応する全ての事業活動収入及び事業活動支出の状態を明らかにするものです。貸借対照表は年度末での財産状態を表しています。

これらの計算書類のうち「事業活動収支計算書」と「貸借対照表」について概要を説明いたします。

財務課

学校法人駿河台大学の事業活動収入合計(教育活動収入、教育活動外収入及び特別収入の合計)は50億7,126万円となり、予算より1億9,122万円増加となりました。主な増加要因としては、学生数の増加に伴う学生生徒等納付金収入の増加が挙げられます。一方、予算より減少している項目としては、寄付金収入の減少が挙げられます。

事業活動支出合計(教育活動支出、教育活動外支出及び特別支出の合計)は45億9,253万円で、業務の効率化、経費見直しの推進などの経費節減の努力により、予算より2億6,140万円減少しました。

事業活動収入から事業活動支出を差し引いた基本金組入前当年度収支差額は4億7,872万円の収入超過となりました。

負債総額は学生数の増加による学費等の前受金などにより増加し、33億7,493万円となりました。負債総額の総資産に対する総負債比率(小さいほど良い)は10.0%で、「今日の私学財政(日本私立学校振興・共済事業団発行)」の令和元年度の大学法人全体(医学部・歯学部系法人を除く)の平均12.2%を下回っており、負債の少ない財政状況を示しています。

基本金の部では、主な第1号基本金(固定資産の取得価額)として、学内ネットワーク環境の整備、スポーツ科学部備品(測定機器等)等を組み入れています。資産総額から負債総額を差し引いた「正味財産」は前年度より4億7,872万円増加し、303億7,935万円になりました。

令和元年度末の学校法人駿河台大学の資産総額は前年度より6億7,266万円増加して、337億5,428万円となりました。

(1)資金収支計算書(平成31年4月1日から令和2年3月31日まで)

(収入の部)		(単位:円)		
科目	予算	決算	差異	
学生生徒等納付金収入	3,992,505,000	4,064,374,585	△71,869,585	
手数料収入	84,597,000	131,053,890	△46,456,890	
寄付金収入	42,550,000	27,888,996	14,661,004	
補助金収入	454,330,000	456,869,500	△2,539,500	
資産売却収入	0	0	0	
付随事業・収益事業収入	200,519,000	205,706,665	△5,187,665	
受取利息・配当金収入	15,984,000	16,376,494	△392,494	
雑収入	89,556,000	158,870,657	△69,314,657	
借入金等収入	0	0	0	
前受金収入	1,471,362,000	1,667,095,500	△195,733,500	
その他の収入	1,278,942,000	1,253,779,067	25,162,933	
資金収支調整勘定	△1,493,671,000	△1,584,223,826	90,552,826	
前年度繰越支払資金	8,092,973,000	8,092,973,580		
収入の部合計	14,229,647,000	14,490,765,108	△261,118,108	

(支出の部)		(単位:円)		
科目	予算	決算	差異	
人件費支出	2,229,810,000	2,136,425,862	93,384,138	
教育研究経費支出	1,160,079,000	1,135,539,471	24,539,529	
管理経費支出	517,042,000	419,595,510	97,446,490	
借入金等利息支出	0	0	0	
借入金等返済支出	0	0	0	
施設関係支出	129,240,000	17,449,800	111,790,200	
設備関係支出	639,722,000	595,955,545	43,766,455	
資産運用支出	0	180,401	△180,401	
その他の支出	1,158,905,000	1,435,121,321	△276,216,321	
(予備費)	0	0	0	
資金収支調整勘定	△575,768,000	△530,896,043	△44,871,957	
翌年度繰越支払資金	8,970,617,000	9,281,393,241	△310,776,241	
支出の部合計	14,229,647,000	14,490,765,108	△261,118,108	

(2)事業活動収支計算書(平成31年4月1日から令和2年3月31日まで)

		(単位:円)		
科目	予算	決算	差異	
学生生徒等納付金	3,992,505,000	4,064,374,585	△71,869,585	
手数料	84,597,000	131,053,890	△46,456,890	
寄付金	27,550,000	11,888,996	15,661,004	
経常費補助金	454,330,000	453,576,500	753,500	
付随事業収入	200,519,000	205,706,665	△5,187,665	
雑収入	89,556,000	166,524,557	△76,968,557	
教育活動収入計	4,849,057,000	5,033,125,193	△184,068,193	
人件費	2,223,769,000	2,121,736,984	102,032,016	
教育研究経費	1,935,462,000	1,872,001,701	63,460,299	
管理経費	694,716,000	591,063,505	103,652,495	
徴収不能額等	0	7,506,500	△7,506,500	
教育活動支出計	4,853,947,000	4,592,308,690	261,638,310	
教育活動収支差額	△4,890,000	440,816,503	△445,706,503	
受取利息・配当金	15,984,000	16,376,494	△392,494	
その他の教育活動外収入	0	0	0	
教育活動外収入計	15,984,000	16,376,494	△392,494	
借入金等利息	0	0	0	
その他の教育活動外支出	0	0	0	
教育活動外支出計	0	0	0	
教育活動外収支差額	15,984,000	16,376,494	△392,494	
経常収支差額	11,094,000	457,192,997	△446,098,997	
資産売却差額	0	0	0	
その他の特別収入	15,000,000	21,763,391	△6,763,391	
特別収入計	15,000,000	21,763,391	△6,763,391	
資産処分差額	0	230,505	△230,505	
その他の特別支出	0	0	0	
特別支出計	0	230,505	△230,505	
特別収支差額	15,000,000	21,532,886	△6,532,886	
(予備費)	0	0	0	
基本金組入前当年度収支差額	26,094,000	478,725,883	△452,631,883	
基本金組入額合計	△340,637,000	△220,330,711	△120,306,289	
当年度収支差額	△314,543,000	258,395,172	△572,938,172	
前年度繰越収支差額	△13,201,966,000	△11,836,282,061	△1,365,683,939	
基本金取崩額	0	0	0	
翌年度繰越収支差額	△13,516,509,000	△11,577,886,889	△1,938,622,111	
事業活動収入計	4,880,041,000	5,071,265,078	△191,224,078	
事業活動支出計	4,853,947,000	4,592,539,195	261,407,805	

(3)貸借対照表(令和2年3月31日)

資産の部		(単位:円)		
科目	本年度末	前年度末	増減	
固定資産	24,394,954,518	24,708,238,111	△313,283,593	
有形固定資産	22,893,004,968	23,170,135,783	△277,130,815	
特定資産	1,171,201,202	1,171,198,464	2,738	
その他の固定資産	330,748,348	366,903,864	△36,155,516	
流動資産	9,359,330,583	8,373,379,107	985,951,476	
資産の部合計	33,754,285,101	33,081,617,218	672,667,883	

負債の部		(単位:円)		
科目	本年度末	前年度末	増減	
固定負債	1,027,531,388	1,042,220,266	△14,688,878	
流動負債	2,347,402,119	2,138,771,241	208,630,878	
負債の部合計	3,374,933,507	3,180,991,507	193,942,000	

純資産の部		(単位:円)		
科目	本年度末	前年度末	増減	
基本金	41,957,238,483	41,736,907,772	220,330,711	
繰越収支差額	△11,577,886,889	△11,836,282,061	258,395,172	
純資産の部合計	30,379,351,594	29,900,625,711	478,725,883	
負債及び純資産の部合計	33,754,285,101	33,081,617,218	672,667,883	

「キャリアセンター職員によるWEB面接体験会」開催中!

2021年春に卒業する学部生・大学院生の就職活動は、新型コロナウイルス感染拡大の影響などを受け、これまで当たり前に行われていた対面式の就職活動がすっかり様相を変え、WEBを使った選考へ移行し、もはや避けられない状況になっています。この状況に何とか対応すべく、キャリアセンターでは、WEB就活に少しでも慣れてもらうために、



キャリアセンター職員がWEB上で模擬面接を行う面接体験会を実施しています。この面接体験会への参加をきっかけに、WEB面接の注意点やポイントを理解し、企業のWEB面接に自信をもって臨んでほしいと願っています。

6月4日(木)の体験会には6名の学生が参加しました。最初は皆緊張し、視線をどこに向ければいいのか、自分の話は伝わるのか、初めてのWEB操作にも不安な様子でしたが、職員がWEB面接のポイントや注意点を伝えていくと、次第に表情も明るくなっていき、体験会が終わるころには、しっかりと自分の言葉で自信をもって実践できるようになっていました。

対面式の面接と比べて表情や雰囲気が掴みにくいいため、WEB面接のほうがミスコミュニケーションにつながりやすいのは確かです。そのようにしないためには、事前準備を入念にしておくことが大切です。キャリアセンターでは、WEB面接練習、個別相談はもちろん、一人ひとりの状況に合わせて今後もきめ細かく対応していきます。

WEB面接のポイント

- 1 ネット環境を整える
- 2 画面を目線の高さに合わせて話す
- 3 背景はできるだけ無地にして、お互いに集中できる環境を整える
- 4 顔が明るく見えるようにする
- 5 リクルートスーツの着用を推奨
- 6 静穏な環境で行う
- 7 資料を見ながら面接する時は、資料の置き場所や目線に注意する
- 8 アイコンは証明写真を推奨
- 9 デバイスはカメラ・マイク付きであれば何でもよい(できればパソコン推奨)
- 10 自分の反応やリアクションは大きめに



現代文化学部4年

田中 咲人さん (静岡県立静岡農業高校出身)



なぜ背景は無地の方がいいのか、目線の高さを合わせるとどういった印象になるのか等のポイントを知ることができた大変貴重な体験会でした。

最初はとても緊張しましたが、キャリアセンターの方が丁寧に教えてくださったので、自信をつけることができました。今後は企業のWEB面接にもどんどん挑戦していこうと思います。

資格試験合格体験記 日商簿記検定3級に合格!



資格取得講座キャリアカレッジを受講して、
日商簿記検定3級に合格した
木村勇太さんにインタビューしました。



経済経営学部2年
木村 勇太さん
さくら国際高校出身

資格に挑戦しようと思ったきっかけ

私が日商簿記検定3級を受験しようと思った理由は、高校3年生の時から「しっかりした大学生になりたい」と考えていたため、簿記の資格を取ろうと思いました。

キャリアカレッジを受講して

キャリアカレッジを受講した感想は、講師の方と近い距離で勉強することができ、すぐに質問もできたので、より理解ができました。また私は資格試験合格と同時に、講座で一緒だった学生と仲良くなりました。大学に入学したばかりで緊張していましたが、キャリアカレッジを通して友達もでき、また合格したことにより自分に自信ができました。

勉強のコツ

合格のための勉強方法としては、講座で勉強したことをその日のうちに復習し、問題を何度も何度も解くことで理解を深めることができ、合格できたと思います。

苦労、努力したこと

努力したことは、大学に入学してすぐに開講した資格取得講座の受講だったため、正課授業との時間配分が大変でしたが、めげずに努力し、合格することができました。

後輩へのメッセージ

駿河台大学ではキャンパス内で資格取得の勉強ができるので、自分のスキルアップするにはとてもいい環境だと思います。是非、自分から進んでいろいろなことに挑戦して欲しいと思います!

メディアセンターより from the Media Center



メディアセンター利用案内動画を作成しました

メディアセンターでは利用者の皆さんに快適にご利用いただけるよう、入学後にガイダンスを実施して、メディアセンターをご案内しています。この度、メディアセンターの利用方法を広く周知するとともに、大学生活に役立てていただくために利用案内の動画を作成いたしました。入館方法や各コーナーの説明、利用の仕方などメディアセンターの利用に役立つ情報を紹介しています。短時間でメディアセンターの基本をわかりやすく説明していますので、チェックしてみてください。メディアセンターに関するより詳しい情報はホームページからご確認いただけます。なお、6月19日(金)より本学に所属する全ての学部生並びに大学院生の利用が可能になりました。ぜひメディアセンターをご活用ください。



動画はこちらのQRコードからアクセスできます。



新型コロナウイルス、国際交流を直撃！

新型コロナウイルスの世界的な感染拡大に伴い、本学が留学協定を結ぶ長期・短期(海外語学演習)あわせて世界11の国・地域にある16大学でも、対面での授業が中止され、続々とオンラインによる授業に移行しました。これを受け、グローバル教育センターでは2020年度長期留学生の派遣ならびに受け入れを中止し、海外語学演習プログラムについても2020年度夏休み実施分の募集を停止することとしました。長期留学については、2021年度春学期からの派遣も見合わせることにし、募集を行わないこととしました。

2020年度春休み以降の海外語学演習の実施、ならびに、2021年度交換留学生の受け入れおよび2021年度秋学期以降の長期留学生の派遣については、今後の新型コロナウイルスの収束状況を見て判断することとなります。

いつ収まるとも知れない状況ですが、新型コロナウイルスは必ず収まり、再び世界中を自由に行き来できる日が来ます。世界に関心を持つ学生は、その時に備えて、語学力に磨きをかけるなど、いまできることに取り組んでいきましょう。

	2020年度		2021年度	
	春学期	秋学期	春学期	秋学期
長期留学(派遣) 英国、米国、豪州、ドイツ、フランス、中国、韓国、スペイン	中止	中止	募集停止	今後の状況を見て判断
長期留学(受入) ドイツ、中国、韓国			今後の状況を見て判断	
	2020年度		2021年度	
	夏休み	春休み	夏休み	春休み
海外語学演習(短期) 英国、米国、豪州、フィリピン、オーストリア、フランス、中国、台湾、韓国	中止		今後の状況を見て判断	

突撃!あなたの学部の留学生

本学ではここ数年、留学生の積極的な受け入れを行っています。2020年5月1日現在、中国、ベトナム、ネパールをはじめとする11の国・地域から来日した225人の留学生が、本学の正規課程で学んでいます。

今回、法学部及び心理学部で学ぶ留学生に、なぜ日本に興味を持ったのか、日本の授業や留学生活で思い出に残っていることなどについてインタビューしてみました。

- A 心理学部 4年 中国出身
- B 法学部 3年 中国出身

Q 日本に興味を持ったきっかけは何ですか？

- A 日本の自然の風景や神社、お寺などの歴史的な建物、アニメやゲームなどの文化を通して、日本に興味を持ちました。
- B 子どものころ、テレビでよく日本のアニメが放送されていました。私はその中でも、「クレヨンしんちゃん」をよく見ました。そして、日本の生活に興味を持ちました。

Q なぜ、日本に留学しようと思ったのですか？

- A 日本人は優しいし、環境もきれいだと思ったからです。そしてなにより、心理学の研究は、アジアでは日本のレベルが高いと思ったからです。
- B ずっと中国にいて、自分の視野が狭くなります。もっと広い世界を体験したいと思い、留学しました。日本を選んだ理由は、日本がアジアの国だったからです。中国と似ていて日本の生活はなじみやすいと思いました。

Q 日本語は、いつから勉強を始めたか？

- A 6年前に中国で勉強を始め、5年前に日本に留学してきました。
- B 2016年5月ぐらいから中国で勉強を始めました。基本的な日本語から勉強を始め、2016年9月末に日本に留学してきました。

Q 駿河台大学の授業で、いちばん面白かった授業は何ですか？理由も教えてください。

- A Todd Rucynski先生の英語演習が面白かったです。学生が少なかったのも、誰もが自分の考えを発表しなければなりません。また、教室の中は全て英語で、こんな環境が好きだと思いました。
- B 法学入門が面白かったです。松平先生の性格が授業に表れていました。1年生の一番初めに履修して、法学に対する関心がさらに高まりました。内容も大変ためになりました。

Q 留学生活で思い出に残っていることは何ですか？理由も教えてください。

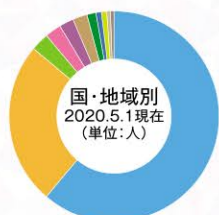
- A いい友人に恵まれて、一緒に授業を受けて放課後に外食に行ったり、休みの日に皆で誰かの家に集まって、ゲームで遊んだり、ご飯を食べたり、そんな日常生活が思い出に残っています。
- B 住む部屋のことです。中国の大学ではだいたい4~6人ぐらいで一つの部屋に住んでいます。日本では、人数が少ないです。



2019年度留学生旅行(日光)より

Q 駿河台大学を卒業したら、何をしたいですか？

- A 日本国内で、さらに心理学を深めていきたいと思っています。
 - B 日本の大学院に進学したいです。
- Q そのほか、駿河台大学の学生にメッセージがありましたら、自由に書いてください。**
- A 新型コロナウイルスの影響で、家で勉強を余儀なくされて気づいたのですが、私にとって大学で友達と過ごす時間は楽しいものでした。皆さんもぜひ、国籍を超えてかけがえのない友人を見つけて、大学での時間を大切にしてください。
 - B できれば、もっと身近な外国人と付き合ってほしいです。私たち外国人は皆、とても日本人と親しくしたいと思っています。ただ、外国にいますので、自分から話しかけられない人もいられるかもしれません。異国にいますということは、勇気があることなので、みなさんから声をかけてもらえるとうれしいです!!



留学生数の推移(過去5年間)





『すんだい体操』

解説スペシャル

本学現代文化学部の鈴木慶子ゼミが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出を自粛しステイホームしている方々の運動不足解消の一助になればという思いから、駿河台大学の校歌を使い、『すんだい体操(立ってver.)』と『すんだい体操(座ってver.)』を制作しました。

本動画は、学生と協力し、各自の家で体操を行なっている様子が一つの動画としてまとまっています。今回は、立ってver.の動画の内容を抜粋し、鈴木慶子講師のワンポイントアドバイスとともに紹介します！完全版は、本学公式YouTubeチャンネル「SurugadaiUniv」にて公開していますので、ぜひご覧ください。



本学公式YouTubeチャンネル
「SurugadaiUniv」

URL <https://www.youtube.com/user/SurugadaiUniv>

STEP
1



① ワンポイントアドバイス

鼻から息を吸って目一杯背伸びをします。
デスクワークで猫背になった背筋を伸ばしましょう。

STEP
2



① ワンポイントアドバイス

反動をつけながら上に手を挙げることで、普段伸ばすことのない脇の下を伸ばし、肩甲骨周辺にも刺激を与えます。

STEP
3



① ワンポイントアドバイス

腕で頭を横に押すことで、体側をより強く伸ばすことができます。
ビリビリと脇腹の刺激を感じることができると思います。

STEP
4



① ワンポイントアドバイス

緊張している下半身を叩いてほぐします。
叩くことで血のめぐりを促進しましょう。

STEP
5



① ワンポイントアドバイス

すんだい体操の中で一番ダイナミックな動きです。足を二足長に開き、クロスするように左右の膝をタッチして、体を捻りましょう。
体重を左右に移動しながらできるとなお、良いです。

STEP
6



① ワンポイントアドバイス

足踏みで呼吸を整えましょう。歌いながらやると、呼吸も忘れず校歌も覚えられて一石二鳥です！

STEP
7



① ワンポイントアドバイス

肩を上下させることで、緊張と緩和を繰り返します。
肩を下げるときは脱力を意識しましょう。

☆STEP7まで終わったら、STEP1～6までをもう一度繰り返しましょう！

WEB OPEN CAMPUS

より多くの方に気軽に参加いただくために、「WEBオープンキャンパス」を本学ホームページの受験生応援サイト内で開催しています。

本学に興味を持ってくださっている方たちが、少しでも「WEBオープンキャンパス」を通じて、「駿河台大学を体験」してもらえるよう、様々なコンテンツをご用意しております。



contents

- WEB個別相談 ※事前申込 ●大学紹介
- WEBキャンパスツアー ●本学教員によるミニ講義
- WEB入試対策講座 ●キャリア教育・就職支援講座 等

WEB
オープンキャンパスに
遊びに来てね!



受験生応援サイト

Renewal

WEBオープンキャンパス開催にあわせて、受験生応援サイトを全面リニューアルしました。

今回のリニューアルでは、駿河台大学に興味を持ってくださっている皆さんがより閲覧しやすく、より情報を収集しやすくなるよう、デザインや構成を変更しました。もちろんパソコンだけでなく、スマートフォンやタブレットからでも快適にご覧いただけます。

今知りたい
情報をさっそく
検索してみよう!

【お問い合わせ先】 入試広報部 TEL:042-972-1124
受付対応時間:9:00~17:00(日曜、祝日を除く)

健康 相談室

からだ
こころの救急箱
vol.33



カウンセラーのリレーコラム

オンライン授業が始まり約2ヶ月が経ちました。開始当初は、オンライン授業への準備など不慣れなことばかりで大きなストレスを感じていたことと思います。初期適応の時期は過ぎ、いまはどのようなストレスを感じているのでしょうか。この原稿を書いている6月初旬において、駿大NEWSが発行される7月の状況を見通すことが全くできていません。学生がどのような状態にいるのなかなか想像ができません。平常時であれば、7月に入ると各講義の試験日やレポート提出日が分かってきて、大変ながらも「あと一頑張りすれば夏休み!」という感じなのですが、今年はそうはならなさそうです。まだ見通しが立ってないだろうな、という見通しは立てられるのですが…。

先の見通しが立てにくい状況においては、変化に柔軟に対応するという力が求められます。「こうなるのでは」「こうなるかもしれない」とある程度は予測しつつも、予測していなかった状況になることも想像しておき、状況に応じて対応していく心構えをしておくことが大切です。正しい知識を蓄え、論理的思考を鍛えることは状況判断を的確にします。オンライン授業になり、対面授業よりも課題が多くなったことで、皆さん自身が能動的に調べ、考えることが増えたと思います。これは皆さんが社会で生きる力につながると思います。

社会に出ると、学生時代よりも曖昧で正解のない状況が多くなります。そして、状況の変化に柔軟に対処していくことが求められる機会が増えます。今はそのトレーニングをしていると考えてみてはいかがでしょうか。不安や不自由を感じることも多い状況ですが、今だからこそ身につけられることも多いと思いますので、この状況のプラスの側面を意識的に探してみましよう。

健康相談室 カウンセラー 遠田 諭