





### 先輩・後輩の皆さんに支えられて

体育学部 S56年卒(長野市) 高池 一昭

新緑の季節を迎え、同窓会員の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

過日、某先輩より大変にありがたいご連絡をいただき、「返事は「はい」か「イエス」しかないんだけれども、今週中に同窓会新聞の原稿を書いて欲しい。」と依頼され、

「不思議な縁」と言ってしまうかもしれませんが、この4月ですが、私はこの4月から上田市立菅平小・中学校長を拝命しお世話になっておりますが、本校の中学校の教頭が、前任者も現任者も本学卒業の同窓生という巡り合わせに驚きました。日頃から、教頭先生には本当によく支えていただ

いております。また、すぐ隣の小学校の教頭先生も、今年度から本学卒業の同窓生ということ、先輩後輩を含め大勢の国土館大学出身者が管理職として頑張っています。

さらに驚いたことは、25年前の教え子と共に菅平小中学校に赴任したこと。そして、この教え子のご主人もまた、本学の同窓生であること。ご主人は、かつてカザマススキーの基礎スキーインストラクターとして活躍して、国内で伝説のスキーヤー(レジェンド)と呼ばれたほどの方で、現在、菅平高原に在住し、本校児童生徒がスキー指導で大変お世話になってい

ます。

菅平高原といえば、大学時代にスキー実習でお世話になった大変に思い出深い場所です。冬のスキーはもとより、グリーンシーズンのラグビー、サッカー等々、最近では陸上長距離の高地トレーニングの場所としても注目を集

めていて、スポーツリゾート地です。体育教師として、そんな場所でも働けることをとてもうれしく思っています。この機会に大学時代に教えていただいた、「誠意・勤労・見識・気魄」を今一度思い出しながら、子どもたちのために一層頑張っていきたいと思っております。

最後に、同窓会員の皆様の今後の益々のご健康とご発展をご祈念申し上げ、筆を置かせていただきます。



### あの頃の思い出

政経学部 H8年卒(長野市) 有坂 清明

私もこの2月で40歳になりました。改めて約20年前を振り返ってみても、国土館大学で過ごした日々は鮮明に思い出されます。

高校を卒業して大学生となった私は鶴川にいました。それまでと劇的に変わった生活に戸惑いながら毎日大学へ通いました。当時の学生主事吉川先生がオリエンテーションのときにおっしゃった「大学の授業料から計算すると講義1コマ5000円になる。5000円が道に落ちていたらみんな間違ひなく拾うだろう。それと同じで1コマ1コマ無駄にしてはいけません」との言葉が心から離れず、ほぼ皆勤の1年生でした。2年生になり就職課程が本格的に始まりました。充実しているというのとは、このことだ。今、もし、「過去に戻してあげるよ」と言われたら、私は迷わず大学3年生に戻してほしいと思います。4年生はさすがに朝早くから夜遅くまでということがあります。今後ともよろしくお願ひします。

### 〈整体講座〉肩こりについて

工学部 S61年卒(長野市) 森 岳史



私は長野市の三輪で整体店「カイロ屋岩岳」をやっています。ホームページもありますので、検索してみてください。

また、国土館大学同窓会長長野支部のホームページにもリンクをお願ひしましたので、そちらからもカイロ屋岩岳のホームページに入れます。

今回、肩こりについて簡単に解説致します。また、肩のストレッチも紹介致します。

肩こりは、おおよそ3つの原因が考えられます。

○手、腕から来る肩こり

○目、首上から来る肩こり

「不思議な縁」と言ってしまうかもしれませんが、この4月ですが、私はこの4月から上田市立菅平小・中学校長を拝命しお世話になっておりますが、本校の中学校の教頭が、前任者も現任者も本学卒業の同窓生という巡り合わせに驚きました。日頃から、教頭先生には本当によく支えていただ

トレッチ(仰向けの大きく前へならえ)ここで簡単な肩のストレッチを紹介いたします。

仰向けに寝て手を前に伸ばし、『大きく前へならえ』の格好をします。

そのまま徐々に力を抜いていき、腕の重さだけで自然に頭の上の方に腕を倒していきます。

あくまで力を入れて手を挙げるのではなく、力を抜いて自然に倒れるのを待ちます。

そのま

○背中など、肩より下から来る肩こりです。

パソコンなどは、キーボードやマウスの操作による手の疲れ十目の疲れ、更に視線が下向きになる事から来る、首筋の緊張など複合要素が考えられます。

また、こういうわけかママさんバレーの選手で背中がガチガチのかたが多くいます。

のちほど、簡単な体操も紹介しますが、一番の予防は固まらない事です。

腰痛、肩こりともに、じっとしている事が一番の原因です。

パソコンなどは、集中

そのま

ま真っ直ぐ伸びたら、手を『気をつけ』の位置に戻します。

これを何度か繰り返す

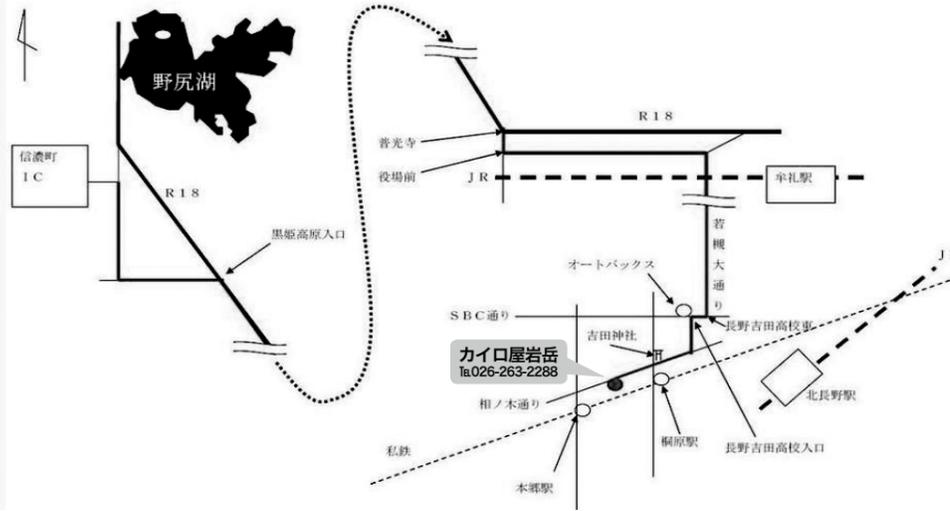
四十肩などで、立つままでは手を挙げられないかたにも有効です。

決して痛みをこらえて、無理をしないでください。

痛くない範囲、気持ちの良い範囲で行ってください。

筋肉は鍛える事も大事ですが、じゅうぶんにストレッチをしながら動かす事も大事です。

ちなみに私の整体の師匠が何人ものトップスリートを見ただ中で、一番筋肉の質が良いのは、ジャイアントの原監督と元横綱千代の富士の九重親方だそうです。お二人共とても柔らかい筋肉で、全然固くなく大変しなやかな筋肉だったそうです。良く手入れをしながら鍛えたので、良い成績が



今、自分が大学に

対してできることは、多くの高校生を大学に送ることだと思っております。多くの大学から国土館大学を

進学先に選んでもらいたいと思ひますが、大学にも、もともとと

国土館の魅力をアピールしていただければありがたいです。

また同窓生としては「同窓会は大学のため

に何が出来るのか」とい

うことを第一に考えていきたいと思います。今後ともよろしくお願ひします。



はじめまして  
体育学部 H22 年卒(佐久市) 嶋原 清子

はじめまして。平成 11 年の春に国士舘大学体育学部を卒業いたしました。嶋原清子です。出身は山口県周防大島です。高校時代より始めた陸上競技を続けるために、大学で上京し、卒業後は資生堂に 8 年間勤めさせていただき、その後、現在の所属チームであり、"SWAC" に在籍中です。4 年前に結婚を機に、佐久の地へ移り住み始めました。

国士舘大学に進学を決めたのは、高校の陸上部の恩師の一言でした。「国士舘大学で陸上部の監督をされている西山先生は、どんな時であろうと、学生が練習する姿を必ずグラウンドに来ては、見ていて下さる。それは、簡単なこと、なかなか出来ないことなんだぞ」と。高校時代に何度も聞いていた!? お陰で、私の進みたい気持ちには早いうちに決まっていたのだと思います。また、その恩師も国士舘大学の卒業生です。



大学がつないでくれた縁  
政経学部 H22 年卒(飯綱町) 小林 史岳

平成 22 年に政経学部経済学科を卒業しました小林史岳と申します。

日中の暖かな陽気が、夏が近いことを感じさせる五月の中頃、事務局長の金井哲雄先輩より、『同窓会新聞』への原稿の依頼をいただきました。私が支部の総会に参加させていただいたのは 2 回程であり、まだまだ若輩者であります。そんな私がどのような事柄について書いたものか大変に迷いましたが、国士舘大学に通ったこと、そして卒業したこと、そして多くの「縁」について拙筆ながら書かせて

競技では、西山監督の下、4 年生の時に初めて、インカレ、全日本大学駅伝に出場することができました。本大学駅伝に出場する決意を固めたのは、結果を残せたわけではなく、主として、メインとした中で、一人、トレーニンングをしていますが、大学最後の年に大学のユニフォームを着て全日本に出場できたことは、今でも本当に嬉しく思っております。



新県立大学は必要か?  
法学部 S47 年卒(長野市) 金井 哲雄

長野県では、現在短期大学を 4 年制大学に転換する方向で動いています。しかし、今 4 年制大学を多額の税金を使って設立する必要はあるのか疑問である。

試験や卒業論文、また就職活動に取り組み姿を見て当時の自分を思い出し、とても懐かしくもあり、自分自身もあの頃のような真つ直ぐな気持ちで、日常や仕事の中で、忘れずに一歩一歩前に進んでいかなければいけない、と改めて思い返すことが出来ました。普段の生活の中で自らを振り返って反省することや、新たな出会いの中で自分自身を捉えなおす機会というものは、そうそう多いことではないと思います。

新設大学は、1 学年の学生募集人数が 240 人の大学で、施設・設備に 100 億円以上必要とし、また、毎年運営費として 15 億円以上が必要と

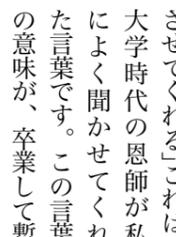


国士舘大学は必要か?  
法学部 S47 年卒(長野市) 金井 哲雄

国士舘大学は、秋田県にある「国際教養大学」のような大学を念頭に置いているようである。国際教養大学は、毎年運営費として 15 億円以上が必要と

国士舘大学は、秋田県にある「国際教養大学」のような大学を念頭に置いているようである。国際教養大学は、毎年運営費として 15 億円以上が必要と

国士舘大学は、秋田県にある「国際教養大学」のような大学を念頭に置いているようである。国際教養大学は、毎年運営費として 15 億円以上が必要と



国士舘大学は必要か?  
法学部 S47 年卒(長野市) 金井 哲雄

国士舘大学は、秋田県にある「国際教養大学」のような大学を念頭に置いているようである。国際教養大学は、毎年運営費として 15 億円以上が必要と

国士舘大学は、秋田県にある「国際教養大学」のような大学を念頭に置いているようである。国際教養大学は、毎年運営費として 15 億円以上が必要と

国士舘大学は、秋田県にある「国際教養大学」のような大学を念頭に置いているようである。国際教養大学は、毎年運営費として 15 億円以上が必要と

の現在行政は税金を有効に使い長野県民の為にすることを探して実施すべきである。

長野市選出の県会議員の皆さんは、短大の同窓会の票が欲しいので、自民党から共産党まで各党派が賛成しています。極少数の学生のために毎年15億円も貴重な県税を使うことは是非やめて欲しい。県や議員さんは、「記債が認められるとか有利な国の記債があるから使わなければ損」とよく言いますが、結論を言えば皆借金です。借金を払うのは県民です。ところで、現在の長野県短期大学は評価が高いが、大学・長野県が公表していないが問題が多い短期大学である。

### 平成 25・26 年度長野県支部役員名簿

役職	氏名	学部・学科	卒業年	住所	電話番号	備考
顧問	米澤 右博	体育・体育	35年	千曲市千本柳 609	026-276-4001	初代会長
顧問	笹井 計知	体育・体育	38年	長野市西長野町 1100-5	026-232-6077	前会長
顧問	笠原 憲正	体育・体育	44年	長野市安茂里小市 1-11-2	026-224-2794	楓教育会長
顧問	佐々木 祥二	政経・経営	49年	駒ヶ根市赤須東 1-35	0265-83-9815	県会議員
顧問	山岸 喜昭	政経・政治	49年	小諸市甲 4630-9	0267-22-6680	県会議員
顧問	野村 元男	体育・体育	44年	長野市松代町東条 2106	026-278-4311	
会長	佐々木 正行	工学・電気	44年	佐久市平賀 5431	0267-62-1289	
理事長	中澤 次生	体育・体育	45年	長野市若穂保科 3878-1	026-282-2363	
副会長	大川 賢明	体育・体育	42年	塩尻市片丘 6639-3	0263-52-8674	
副会長	坂東 峯一	工学・建築	43年	飯山市南町 19-7	0269-62-2080	
副会長	風間 孝三	政経・経営	47年	長野市田町 2103	026-235-1101	
副会長	矢ヶ崎 紀男	法学・法律	47年	上伊那郡辰野町伊那富 1111-4	0266-43-0691	伊那地区連絡員
副会長	朝日 高志	文学・教育	47年	長野市小島 335-2	026-243-4889	楓教育副会長
副会長	御影 英夫	工学・建築	56年	佐久市鍛冶屋 373-1	0267-62-1715	
監事	山本 久人	政経・経済	47年	長野市南堀 369	026-263-3501	
監事	小林 徳子	文学・史学	51年	長野市南堀 324	026-243-6250	
地区連絡員	師岡 幸人	工学・土木	53年	長野市風間 1100-233	026-221-1602	北信地区
地区連絡員	大井 孝友	政経・経済	61年	佐久市中込 3266-8	0267-67-0297	東信地区
地区連絡員	金子 増生	体育・体育	44年	安曇野市穂高有明 1687-2	0263-83-2756	中信地区
地区連絡員	細川 強	政経・政治	55年	諏訪郡富士見町富士見 8293	0266-62-2305	南信地区
理事	松崎 旻	体育・体育	49年	伊那市福島 1388	0265-78-2348	
理事	荒木 博明	体育・体育	55年	長野市檀田 2-2-10	026-263-1302	
理事	西田 均	文学・国文	52年	大町市大町 5107-4	0261-22-7411	
理事	安部 章子	政経・政治	54年	佐久市桑山 60-9	0267-58-3995	
理事	久保 忠文	体育・体育	54年	中野市小田中 357-15	0269-26-6863	楓教育会担当
理事	高池 一昭	体育・体育	56年	長野市稲葉日詰 1731-72-A2	026-222-6360	楓教育会担当
理事	小林 政宏	工学・機械	59年	諏訪郡下諏訪町 4837	0266-27-9654	諏訪地区連絡員
理事	牧内 隆雄	体育・体育	60年	飯田市上郷飯沼 765-7	0265-53-1342	飯田地区連絡員
理事	小澤 浩一	政経・経済	62年	塩尻市広丘吉田 4-5	0263-86-2445	
理事	大井 秀典	政経・経済	63年	佐久市新子田 1696-65	0267-67-8945	
理事	岡澤 吉修	工学・建築	H3年	長野市箱清水 2-38-23	026-235-2213	
事務局長	金井 哲雄	法学・法律	47年	長野市豊野町豊野 1905	026-257-2835	事務局担当
副事務局長	有坂 清明	政経・政治	H8年	長野市北長池 350 朝陽職員宿舎 C-701	0268-36-3817	楓教育会担当
事務局員	西澤 大作	政経・政治	H15年	長野市篠ノ井二ツ柳 419	026-293-0176	
事務局員	大久保 成二	政経・経営	H17年	長野市篠ノ井横田 539-3	090-7002-5988	
事務局員	池田 正太郎	政経・経済	H21年	長野市差出南 2-12-13	026-224-3395	



最近特に感じることは、「歳をとってしまったな」ということです。体的にも精神的にも衰えを感じ始めたことなんです。1つ目は、「歳をとると気長になる」と言われていますが、私は逆に気が短くなってしまう気がします。2つ目は、「集中力が無くなった」ことです。仕事を一日伸ばしになり、期限が近くなるまで仕事の手抜きをするようになりました。歳はとりたくないものだと実感しています。

ところで、今年の支部総会に長野県人ではありませんが、結婚して長野に来て活躍している人を総会に呼び出すことができました。昭和47年政経学部卒業の渡邊さんのおかげで「佐久長聖高校」の陸上部の監督の奥さんである、嶋原清子氏の話を聞けることになりました。

今年も、この新聞とともに会費の納入通知を同封しましたので、会費納入についても宜しく願います。

した。信濃毎日新聞のコラムの執筆者であり、マラソンの現役選手でもあります。4月の長野マラソンでも、ママさん選手として出場され上位に入賞されています。是非総会に出席して話を聞いていただきたいと思っています。昨年の資料ですが、我々の国士館大学は学生数約1万3千人の内、女子学生の数は約3千人の大学になっています。私が在籍していた昭和40年代は短期大学に女性が少くいましたが、わたしのいた法学部には6人いたかな？とにたく40年代と比較すると女性の多い大学になってしまいました(女性に好かれる大学)。今年の大学案内の卒業生紹介には、トップに長野県信濃美術館の学芸員の石井絵美さん(文学部卒)が掲載されています。女性も社会で活躍する人が多くなることは良いことだと思います。社会での活躍とともに、正直な気持ちで言いますと、同窓会活動にも協力をお願いしたい。