

tot

vol.18

石垣島プロジェクト
体験記 ver.2

第40回

芝浦祭レポート

クロスワード
とびだせどろぼうの森

大学解放DAYの
舞台裏

料理しようよ in TOT
豚肉とキャベツのミルフィーユ風

白熱教室

デザイン工学科第2弾 杉山和雄教授

tot

特集 第40回 芝浦祭レポート

料理教室 in TOT

豚肉とキャベツのミルフィーユ風
(海老 & キャシー擬人化されるの巻)

白熱教室

デザイン工学科第2弾

杉山和雄 教授

「2泊3日大ボリューム」

石垣島プロジェクト

大学開放DAYの舞台裏!

クロスワード

2

5

17

29

33

2名様に
プレゼント!



表紙イラスト / 劉

料理しようよ in TOT

豚バラ肉と白菜のミルフィーユ風

海老とキャシー 擬人化されるの巻



白菜 半玉分

豚バラ肉 300g

水 300cc

だしの素 大さじ 1~2

白髪ねぎ 適量

レ
シ
ピ
四人分

(A): とうわけで、やあ、キャシー

ミヅノ 从: こんにちは、A+B 構造体さん

(A): 遂に開幕から分かり辛いネタを

ぶち込む様になったか

ミヅノ 从: 今更スタイル変えられると思って?

(A): いや正直いいタイミングだと思うんですがね

ミヅノ 从: 何それ。どういう意味?

(A): 絵で擬人化されるらしいよ俺ら

ミヅノ 从: えっ

(A): はい、で今回はタイトルの通り

”豚バラ肉と白菜のミルフィーユ風蒸し”

をつくりまーす。レシピはこちら!

ミヅノ 从: 待つて待つて待つてお願い

(A): だが断る

is this a flag?

oh! about what?

ミヅ# ♡ 从：説明なさすぎでしょうが！エヴァ Q かよ

(A)：ドサクサに紛れてとんでもないこと言うね君は

ミヅ# ♡ 从：ドサクサに紛れてんのはどっちよ

きちんと説明しなさいよ

(A)：いや僕も絵になることは知ってるけど

どういう絵なのかとか全く知らんのだって

ミヅ# ♡ 从：アンタこのページの担当でしょうが…

なんで部外者みたいになってんのよ

(A)：お前の肖像画なんぞに興味はないのだ

ミヅ# ♡ 从：…

(A)：あっ待って包丁は反則だと思うの



ミヅ# ♡ 从：っていうか擬人化ってどういうこと？

私は人じゃないと思われてるの？

パターン青で検出されるの？

おれは人間をやめるぞ！とか言うべきなの？

(A)：知りませんが使徒とは良い勝負だと思いまーす

そろそろ料理のほう行きますよー

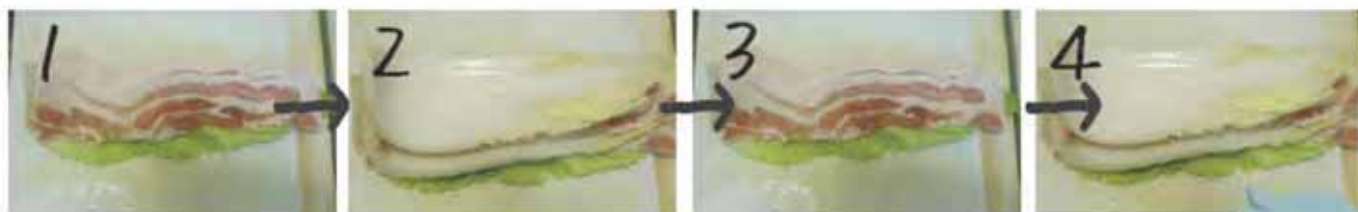
最初に白菜を一枚ずつ剥がしましょう

水洗いしたらその上に豚バラ肉を敷いて層を作ってください

あとはまた白菜を載せて以下繰り返して第一段階は終了です



こんな感じですo



(三枚目と四枚目は撮り忘れちゃったo)



(A): 白菜と豚バラ肉の層が出来たら
白菜の芯に垂直に等分してください
やや大きめに切ると良いと思います
それが済んだら写真のように
鍋のほうへ敷き詰めていきましょう
ミヅ: ヲ从: 画像がものすごい気になる・・・
酒! 飲まずにはいられないッ!
(A): 今更あせったって遅いです
あとそれ調理酒だから



(A): 敷き詰め終わったら
だしの素、水、醤油、塩を
メニュー記載のとおりに入れて
火にかけ、沸騰したら蓋をします
底の焦げ付きや吹きこぼれには
注意しましょう。結構起こります
あとは火が通るのを待つだけです



できあがり〜っ!



illustrated shiro

執筆写真/海老 レイアウト/サカモト



「やっぱり京都に行くならお茶を習おうか。」

大学時代は、京都が好きで、よく行ったな。それがきっかけで茶道を習った。

一番仲よかった同級生も京都が好きで、月末になると「お前、お金いくら残ってる?」とか言っ、「五千円残ってる」「そいじゃ京都行こうか」って。当時は五千円で京都行けてたんだよね。

でさ、京都行くとお茶が出てくるでしょ?そんときにジーン姿の女子大生が、綺麗な作法でお茶を飲んでたわけですよ。で、僕と彼は「やっぱりああいうのいいなあ」ってなって、帰ってきて「やっぱり京都行くんならお茶習おうか」ってなって、お互いに別々のところでお茶を習い始めた。お互い別々の教室だったけど、二人で四畳半の下宿先で、けっこうなお手前であーんつつて、練習したな。

夏休みになると実家へ帰るでしょ。実家の隣が偶然お茶の先生だったんで、長期休暇はお茶習いに行った。袴をはいて、着物着て。そうしないと、なぜこういう作法をするかっていうのがわからないんだよ。着物の袖が邪魔になるか

らここではこの作法なのだ。って、頭では理解しててもなかなかそういう感じがわからないんだよね。

僕、その頃は割とスマートだったんだけど、それでもねえ、あの正座してきれいにこう、お辞儀ができないんですよ。手をこう、ドンとついてしまっ、で、先生に「今のダメ」なんて言われて。背筋のばして綺麗にやったつもりでも、なかなか上手いかわなくて。背中が抜けてるなんて着物着てるからわかるのね。だから、もう、ほんとに「お辞儀ひとつがきれいにできないなあ」っていう感じで、ようやく一年くらいかかってできるようになったな。

「お花はだいたいわかるので結構です」

そのあと実家の隣のお茶の先生に「杉山さん、お花はどうする?」て誘われて、大体僕らの目的は、京都行って綺麗にお茶が飲みたいだけだったし、本読めばわかるじゃない。だから「いや、お花は大体わかるので結構です」って。そして、次にお茶を習いに行ったら、同じお花が2セットあって「じゃ私こっちで生けるからあなた

こっちで行けてみなさい」って。で、実際やってみると、あの仏前に飾るお花みたいに全部まっすぐ立てしまっ。で、でも先生のはちゃんと教科書通りにお花がこっち向いたりなんかやってるわけね。「おつかしいなあ」って、お花を捻ってみたりするんだけど、どうもダメで。僕はさ、お花を針と同じ向きにさすもんだから綺麗に全部上を向いちゃう。ところが、先生のは、針に対して横にしてさしてるんだよ。「あ、確かにこれは斜めになるわ」と思ったんだけど、なんかお花をいじめるような感じもしたなあ。結局、剣山にどういう風にさしてもいいんだってわかったら、別にもうあとは本に書いてある通りだから、結局もう「それは結構です。」ってなったな。

ほかに、お茶碗の話になると、僕の方がその先生より本読んでいて知っていたりして、詳しかったりでさ。「先生、これはそういう解釈と違うんじゃないかなあ」なんて、先生に生意気に言ったりしたな。そんで、先生も頭にきて、向こうも調べてきてさらにいろいろ教えてくれたりして、まあ面白いことは面白い、生意気な生徒だったんだろうね。

白熱教室 デザイン工学部 二連載！

杉山和雄教授インタビュー

1966 年 千葉大学工学部工業意匠学科卒業。
1968 年 同大学院修了後
米シカゴのデザイン事務所
(Latham, Tyler & Jensen Design Inc.) などを経て、
1973 年 千葉大学勤務
1994 年 千葉大学工学部工業意匠学科教授
千葉大学大学院自然科学研究科教授
2011 年 芝浦工業大学デザイン工学部デザイン工学科教

どうせ会社勤めはできないだろうと、アメリカへ

最初に就職したのはアメリカのデザイン事務所。うん、いきなりね。僕はさ、どうせ日本のような会社勤めはできないと思い込んで、で、とりあえずアメリカへ行こうって思ったんだよな。大学院一年の時に作品集を向こうのプロダクトデザイン事務所に送ったら、オッケーがでて、そのあと1年間かけて準備して。それでデザイン事務所にいきなり就職をしたと。でも行って最初3か月間は無給だったんだよね。だから初めのころはアルバイトとかもしてたね。

で、同期も僕のほかに3人いたんだけど、1年の間に僕以外の現地の2人が首切られたんだよ。出来が悪かったから。「うわあ、やっぱり厳しい世界だなあ」という風に思ってた。それに比べて、僕はさ、まだ友達もいないし英語もそれほど上手くないので、遊びに行くことなんてなくて、週末も会社に行ってデザインの仕事やって、そうすると、僕の採択率は8割を超えたんですよ。だいたいやったら全部クライアントがオッケーしてくれるって感じ。

仕事は、デザイン事務所だからもう、ゴミ箱から消防自動車まで全部。なにが出てくるかわからない。まあ、僕は一番のペーパーで入ってるわけだから大きいプロジェクト、たとえば消防自動車とかだと、グループで仕事をやって、シニアデザイナーがヘッドをして、その下につくわけですよ。でも、結局最後はそのシニアデザイナーの作品と僕の作品とが競争みたいになって、クライアントがどっちを選択するかみたいな話になるんですよ。コンペみたいな感じ。それで、たまに、僕のほうが良かったりするんですよ。だから、やったあって感じで。そうそう、いい気になってましたね、かなり。そんな積み重ねで採択率が8割になって、まあどんどん給料もあがっていくわけ。上の人が絶対っていうわけではない世界なんだよね。

五十歳になったときに五十歳らしい仕事って

で、4年たったところに尊敬するシニアデザイナー、もう彼は五十いくつなんだけど、僕みたいなペーパーと仕事をして、作品をこぎやっけてクライアントに出したりするわ

けでしょ？僕は楽しいんだけど、その彼も楽しいのかなあなんて、思ったりして。このままこの事務所にいても結局、今は楽しいけど五十歳になっても同じ仕事やってるかもしれないのか。と思ったから、急に違う道を探したいなあっていう気になった。

そのころから「五十になったら五十らしい仕事ができるようになりたいなあ」と思ったんだよね。そして「デザイン事務所にいる限りはそれはないんだ」というのがわかったときに、大学時代の千葉大の恩師が、そろそろ帰ってきたらとう内容の手紙をくれて、それがきっかけとなって日本に帰ったんだよね。





瀬戸大橋 1988 年竣工



大島大橋 1988 年竣工



鳴門大橋 1985 年竣工

あいつ、生意気だし、橋のデザインもいけるだろう

日本に帰ったころ、ちょうど本州四国連絡橋の設計が佳境になっていた、いよいよ景観の美しさについても考えなきゃいけない時期になってたんだよね。それで、橋を遠景中景近景に分けて、遠景は都市工の専門家を、中景は建築、近景はプロダクトデザインの専門家を呼んで来ればいいだろうという話になったんだそう。それで、遠景中景までは僕らでも知ってるような超有名な。でもプロダクトは誰も、実績のある人を知らなかったんだよね。

それで、それを偶然キャスティングする人の友達が僕を知ってて、「あいつアメリカから帰ってきて、生意気そうだし、ひげもはやしてるから、違う分野（プロダクトではなく橋のデザイン）でもなんとかやるんじゃないか」っていつて呼ばれて。僕は橋の近景だから照明柱とかガードレールとかそういう身近なところのをやればいいんだろなああとと思って、割と気楽な感じでいったら、いきなり大鳴門橋っていう、鳴門にかける橋そのもののデザインをやってください

とかいう話になって。そう、もういきなり。で、みんな都市工学のひとと建築の人も橋梁工学なんてわかりもしないのにデザインなんてできるわけない、と。僕ももちろんできるわけないって思ったよね。

そしたら、ちゃんとレクチャーするからって言って。そのあと、橋がどうやってつくられるかっていう工場も見たり、建設現場にも行ったし、写真も見たり、8ミリで動画も見せてくれて、橋っていうのはこういう風にかけるんだっていうのを教えてもらった。

橋のデザインをかけて、コンペを重ねる

それで結局3人のコンペになったわけですよ。それで、コンペだったらアメリカにいたときからシニアデザイナーとコンペやってるわけだから、コンペなら負けるわけにはいかないなと思って。

2人とも超有名な人だから、彼らに勝とうと思ったら彼らと全然違うことやらなきゃいけないってわかった。まあ結局はコンペ案件についての情報量をどれだけ多くするかにかかるとは、最終的に、僕

に、僕が案が一番いいということになったんですよ。

それでそのままプロジェクトは進行していくのかな、¥と想像したら、いざ施工を考えると施工手順の関係で、これではちょっと難しいっていう話に協議されて、結局この案は据え置きになったんですよ。ただ、まだこれからも作る橋は十二、十三橋あるからって言われてさ。で、まあ次の橋でおなじように三人でいろいろ案をだしてくれてという話になって、結局四橋くらいコンペして、四橋もまたまた僕がよかったんですよ。ただ、四橋とも選ばれたんだけど、それも全部実際には建設されていないんだな。

そのあとに、「これからは、杉山にデザインを任すことにした。だから、ついでには橋の勉強をしてくれ」って言われたんですよ。つまり、その前にやっていた4つの橋は、結局僕らのテスト期間みたいなものだったんだね。

それで、今度は橋の一番の大家である東大の伊藤先生っていう先生のところに連れていかれたんだよね。そこで、すっかり忘れてる微積分から何からを勉強したんだよね。



永宗大橋 (韓国) 2000 年竣工



アクアライン 1997 年竣工



レインボーブリッジ 1993 年竣工

その延長線で、日本中の長大橋梁を手がけた

だからみんなから、世の中の景気が右肩上がりでいろんなプロジェクトがあるときに、「なんで今橋の勉強なんてやるの？」みたいなこと言われて。でもまあ、僕は四国の人間だから、自分の家の前にかける橋で、親も知るような国家プロジェクトだし、それこそ孫子の代まで残るようなやつだから「これはまあしゃあないか」という感じでいたね。

そんな感じで、僕は橋の世界に入って行ったら。ほんで、デザイン出身で、橋のことをちゃんと真面目に勉強したっていうのはさ、日本中で僕しかいなかったんだよね。だから、ちょうど日本が長大橋梁をいろいろ建設しなきゃいけない時期だったから、その流れで、四国以外はこの橋も頼もってって、日本中の長大橋梁をほとんど、何らかの形で設計に参加してやらしてもらうことができたっていう、東京のレインボーブリッジなどもそのときに、その延長線上で関わったね。日本の橋についてはそんな感じですね。

でさ、橋のデザインをしている

中でデザインと工学ってのは、もともととって一体化しないといけない、していくべきなんだろうというのは、体験としてもわかった。

だからデザインエンジニアリング、芝浦みたいな工学の場でデザインとエンジニアリングを一緒にやるっていうから、「おお、それはぜひやらせていただきたい」と。千葉大のデザイン工学科は工学部に属しているけども然そういう工学教育はなかなかできていなかったからさ。

エンジニアリングデザインの引き出しをつくる

ところが、問題は企業のほうで、二本だけでなく世界的な一般認識として、デザインIIアートという認識が持たれてしまっているところが多い。だからデザインの教育っていうと美術学校が中心で、デザインはそういうところで学ぶアートの仕事である、というように考えられてしまっているんだよね。

で、日本もデザインはやっぱりアートだと考えられていることが多くて、芝浦では「工学を理解してさらにデザインを学んできた学生を育てています」ということが、まだ十分認知もされていない

んだよね。だから企業のほうでまだ、デザインを学んできた学生という受け皿が十分に用意されていない状況でもあるから、ちょっとまあ就職に関してまだまだ難しいところがあったりするね。でも、デザイン工学はこれから社会に、世界に、築いていかなきゃいけない分野ではあるんだよね。

だから、もっとエンジニアリングとデザインとを近い存在にしないと。だからこそそのデザイン工学部でない。それが、日本のデザインっていうのをこれから発展させるんだろうと思っているんだけどね。けれど、さっきも言うように、まだ日本ではエンジニアリングデザインっていうのものを真面目にやっているとるは非常に少ない。世界的に見ると、工学教育ではエンジニアリングデザインは一番重要な部分ってことにはなっているんですけど、まだ日本にはうまく浸透していない。そこを芝浦で学んでいる君たちに担ってほしいですね。

デザイン × 工学

デザインするとは？ モノをつくるとは？

これからデザインが必要とされる分野を見極める。

芝浦工業大学の学生へ
「デザイン工学という新しい引き出しを築いていく人」

それから、学生たちは、特にデザイン工学部一期生の学生たちは、これから卒業して社会に出ていくと思うんだけど、社会に出てどういう領域に携わっていくかが大事になってくるよね。いわゆる製造業にいくと、世界中でプロダクトデザインという領域はもうある程度ルールのような引き出しが決まっているんですよ。決まっています。まっているプロダクトデザインは一般的に美術的なもの、アートとして、理解してる人の方が多いと思います。プロダクトデザインをデザインとして、理解してる人の方が多いと思います。

そう、だから逆に、ぜんぜんまだデザインが参入していない引き出しが不定形な、例えばサービスとかの、新しい領域へ入っていく。そしてそこで「これはエンジニアリングデザインです」って言って、デザインを展開する。その方がデザイン工学を進めていく上でやり易いんじゃないかなというふう

うに思うけどね。実際はまだ、それは枠としてはなかなか理解してる企業は少ないと思うけど。

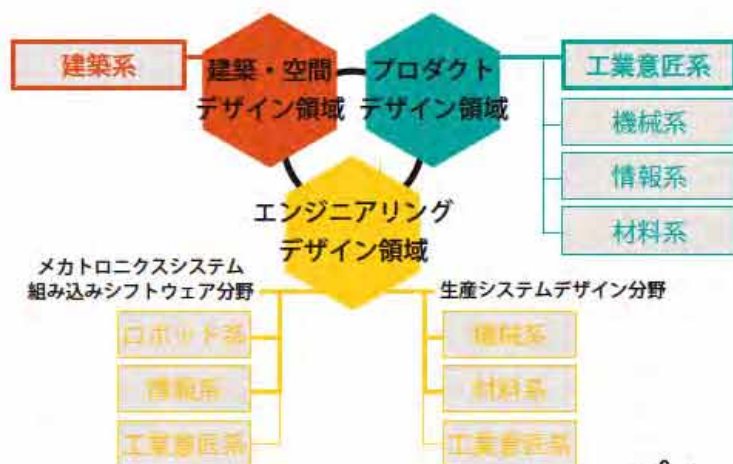
そういう業界に「デザインやりますよ！」なんて言わずに、普通にバンバン入って、デザインを提案して活躍すればいいわけですよ。この前授業でやったように（※デザイン工学科三年前期の授業。クラスター分析をもとにコンセプト提案、アイデア展開する演習課題）システムやサービスとして展開していけばいいわけですよ。で、それがいろんな領域に広がっていけばいいわけですよ。プロダクトデザインにこだわらずデザインだと感じていなかったところに入っていた方がいんじゃないかなあ。

他にも、マーケティングで、例えばスーパーの流通から何から、システムのデザインもある。それこそ運通業界のロジスティックな部分。今まで誰も

着眼したことがないことを。それをやるためにいろんなシステムを創ってデザインしないといけないわけ。結局はデザインなんだよ。だからデザインは製造業のプロダクトデザインだけじゃないよね。だからデザインに携わっていくのならこれからはそういう新しいところをどんどん探していくことが必要かな、というふうに思うけどね、僕は。

（取材：サカモト・naoto・渡邊）

デザイン工学部 領域編成



* 雑記 *

送り道

よ り み ち

★14年前とこれから★

14年前の豊洲です！ だいぶ小さいですが、ご勘弁を
ヨロヨ

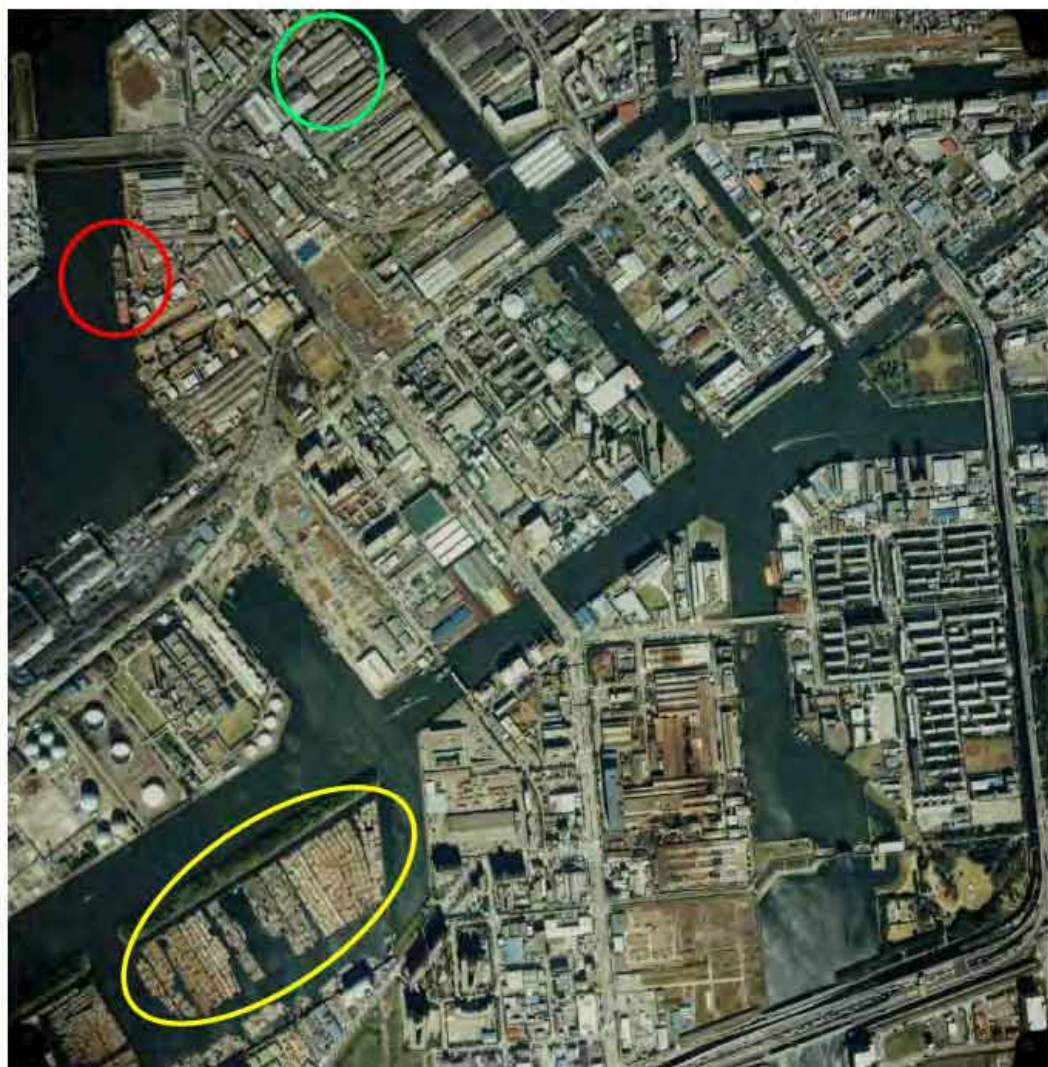
赤丸タンカー

黄丸今は埋め立て地

緑丸我が芝工大ができる前

14年でこんなに変わってしまうのですね。国土地理院で、過去の航空写真を閲覧できるので、地元などを検索してみると面白いかも。現在と比べてみてください。

さて、この写真を見て、私



が思ったことは、

① 10年って大きいなあ

特にこれまでの10年は、人生の半分もあって、好きも嫌いもいろいろ知った10年でした。私の人生の半分をかけて整備された、豊洲地域に敬礼。



② やっぱりゼネコンもいい！

就職で一番入りたかったのは、ゼネコン（建設業でした。魅力的ですよ、地図に残る仕事。中でも、マリコンと呼ばれる、海洋構造物（埋め立て地）に強いゼネコンを希望していましたが……残念でした。

しかし、人事の方は人事のPDなのだと、就活が終わってから思いました。確かに、私がやりたかったのは建設業ですが、適正というものを考えると、整備業の方が合っていたのかもしれません。

内々定をもらった後も、会社でやっていけるか不安になるかもしれませんが、PDが内々定をくれるということは、ここなら君はやっていけるよ、という励みだと感じます。

というわけで、私も4月から社会人です。大丈夫かなあー。不安は拭いきれない。（きよろ）



工業大学

llabo ra40n



芝浦祭
SHIBUYA FESTIVAL

第40回

芝浦祭レポート

執筆／naoto, 秋山 撮影／アザラシ, タイラ, レッド・バレンティン 編集／近藤

さて、今年度も無事に開催されました第40回芝浦祭!!読者の皆さんの中には、屋台を出店した人、教室企画を出展した人、ステージ上でパフォーマンスを披露した人、いろいろいると思います!もちろん、芝浦祭に参加していない(来てない)という人も…。そんな中私たちTOT編集部が芝浦祭期間中に何をしていたかという、すべての屋台企画、教室企画、ステージ企画をきっちり取材していました!読者の皆さんの中にはTOT編集部の腕章を付け、デジタル一眼レフカメラを片手にキャンパス内をせわしなく走り回る編集員を見た人もいないでしょうか?さて、第40回の芝浦祭のテーマは「 $39 + 1 = collabora40n$ 」。このテーマには「たくさん行われてきた文化祭の1回であっても、この『1』が加わることで節目である第40回を迎え、芝浦工業大学の歴史に残るような今まで以上に大きな文化祭を目指したい」という芝浦祭実行委員会の熱い思いが込められているようです。その通り、今年は外のステージで料理対決企画が新しく開催され、出展団体の意気込みも増しているように思いました。新しい企画も加わり、まさに今まで以上にバラエティーに富んだ大きな学園祭になりましたね。ではでは早速、第40回芝浦祭を振り返ってみましょう。

$39 + 1 = collabora40n$





屋台企画

今年もいろいろな出し物がありましたね！ 平日ということもあり初日は来場者のほとんどが芝浦工業大学の学生でしたが、2日目と3日目は近隣住民の方など老若男女を問わず多くの皆さんが来てくれました！「大好評につき完売！！」などの看板も見られましたが、屋台企画を出展した皆さん、売れ行きはいかがだったのでしょうか？



芝浦祭開催当日

私たちTOT編集部のメンバーの大半はサークル活動との掛け持ちで活動しているので、芝浦祭期間中はそれぞれ個々のサークルで準備を進めていました。早朝は寒い中での準備でしたが、そんなことを気にする余裕のないメンバー達は、取材準備と掛け持ちしているサークルの準備を並行して進めました。そして、当日の朝に豊洲キャンパスの中へ入ってみるとビックリ!! 前日までは飾りつ気のない、いつも通りの豊洲キャンパスでしたが、いつの間にかキャンパス内が芝浦祭仕様に装飾されていました。装飾後のこの光景は「ああー、今年も芝浦祭が始まったんだなあー」と芝浦祭の開始を実感させられます。芝浦祭実行委員会の方々はどうやってわずか1日でキャンパス中のこの装飾を施したのでしょうか？ 毎年筆者が特に不思議に思うのは、教室棟の吹き抜けの装飾。吹き抜けというからにはやはりそれなりの高さがあります。その方法も気になるところですが、なにより実際に飾った方はどのような気持ちだったのでしょうか…。いつ落下するかも分からない恐怖心に駆られていたのではないのでしょうか…。



大講義室企画

大講義室でのイベントが充実した昨年ですが、今年は更なる盛り上がりを見せていました。今年ののど自慢大会は、審査委員長(大宮祭実行委員会の委員長)が大会冒頭にてステージ上で歌声を披露したり、審査委員長賞も新しく設けられたり、去年は見られなかった新しい試みが多かったように思いました。



外のステージで行われた開会式には多くの参加者が集まり、とても盛り上がりました。これ無しではヤッパリ芝浦祭は始まらないですね。

のど自慢の景品は…

教室展示や発表ですが、今年も各出展団体の熱意が伝わってくる発表を行っていました。筆者は今年で3回目の芝浦祭ですが、開催回数が増えていくにしたがって祭りとしてのレベルが上がっている気がします。来年はどんな団体がどのような展示や発表を行うのか、今から楽しみです。ひょっとしたら、来年は私たちTOTT編集部が教室展示を行っているかも!!

1日目に行われた大宮祭実行委員会によるのど自慢大会では、昨年に引き続きサイリウムが配布され、今年も出場者と来場者、スタッフが一つになって盛り上がりました。のど自慢大会が、芝浦祭の数あるステージ企画の1つとして定番化してきている気がするの、筆者だけでしょうか? アニメーション研究会の皆さんは今年も左前方の一角で特に賑やかでしたね! そしてのど自慢大会が行われた芝浦祭1日目は偶然にもアップル

39 + 1 = collabora40n



教室企画

今年の教室企画では展示や発表だけでなく来場者参加型(体験型)の企画も去年より多く見られた気がします。巨大キーボードや部員自らがプログラミングして作ったゲーム、Shangri-Laのジャグリング体験企画、鉄道研究部のジオラマなど、来場者参加型のユニークな企画が目押しでした。



そしてステージといえば誰もが気になるのがコレ、ミス芝エコンテストですね！ 今年は誰が優勝するのかと皆さん予想したと思

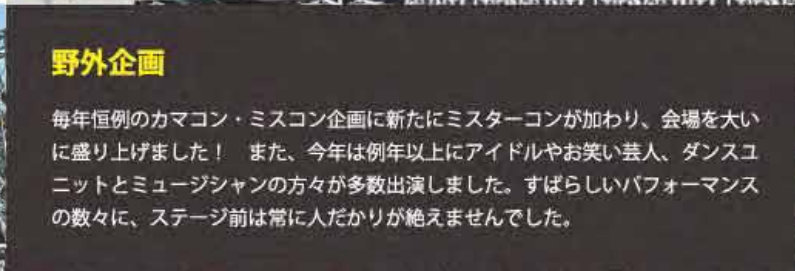
恒例のミスコン

のiPad miniが発売された日！ 発売日にも関わらず、のど自慢の優勝者の景品にはそのiPad miniが準備されていました。朝からアツプルストアの前に大宮祭実行委員会の人々が並んだのか、事前予約していたのかは分かりませんが、発売日とのど自慢大会の実施日が同じことに目をつけ、話題のiPad miniを当日準備する大宮祭実行委員会の人たちの景品選定のセンスと行動力に驚きです！ 今回ののど自慢大会で初めて審査員を務めた3人のうちの1人、工学部情報工学科3年生のMさんは、今までも観客としてののど自慢大会を見ていたので審査員を務めることにに関して緊張はしなかったそうですが、舞台上から見るのど自慢大会は観客席で感じる以上のインパクトがあつてとても印象深いひとときになったそうです。その他にも、配布されたサイリウムの色とりどりの明かりがきれいだったとのこととです。観客席では見ることのない光景がステージ上には広がっているってことですね！！

ミス芝エコンテスト

今年のミス芝エは佐武亜美さん(工学部建築学科1年生)に決まりました。佐武さん、本当におめでとうございます！！ 私たちTOT編集部ではミス芝エに突撃インタビュー取材を行い、コンテストが終了してから約1時間後にはTOT芝浦祭号の配布を行いました。





野外企画

毎年恒例のカマコン・ミスコン企画に新たにミスターコンが加わり、会場を大いに盛り上げました！ また、今年は例年以上にアイドルやお笑い芸人、ダンスユニットとミュージシャンの方々が多数出演しました。すばらしいパフォーマンスの数々に、ステージ前は常に人だかりが絶えませんでした。

3日間が終わって

参加者の皆さん、今年の芝浦祭はいかがだったでしょうか？ 笑いあり、涙あり、それぞれにさまざまなエピソードがあったと思いますが、こういう経験ができるのも大学生の特権だと思います。読者の中にはまだ一度も参加したことがない学生もいると思います。次回は是非足を運んでみてはいかがでしょうか？ 来年も芝浦祭に期待です。

いますが、読者の皆さんの予想は的中しましたか？ 本誌秋号でもミスコン出場者のインタビュー記事を掲載しましたが、やはり本番ともなると出場者の皆さんの印象がだいぶ変わったような気がします。もしかすると、この印象の変化が勝敗に大きく関わっていたのかも！ TOT編集部では、来年度発行の春号にて今年のミス芝工にインタビュー取材を行うかもしれません。皆さん楽しみに待って下さい。

39 + 1 = collabora40n



野外ステージ（夜）

そして、芝浦祭のフィナーレを飾るものといえば「芝屋」ですね！ 芝浦祭の最後を飾るこのイベント、ステージの前には多くの参加者が集い芝屋のテーマソングにノリノリになっていました。やはりコレを見ずには芝浦祭は終われない！



学生プロジェクト体験記 ver.2

ISHIGAKIZIMA

2012.09.04.07

学生プロジェクト取材企画第2弾として、

今回は学生プロジェクト『石垣島を元気にするプロジェクト』に同行しました！

取材 サカモト naoto / 執筆 サカモト naoto
協力 学生プロジェクト石垣プロジェクト

ISHIGAKIZINA

00

川平

観光地らしい観光地



絶景ポイント！



天の川見た海岸



白保の家

毎年お世話になってる



ザムと国立天文所



いいちゃんの畑



石垣島 MAP

市街地

おいしい食べ物たくさん！



サンゴセンター



ISHIGAKIZINA 01



初日、10時の二人は、石垣プロジェクトの五人とお昼から合流。実はこのときが、初顔合わせ！とっても緊張しました。

ちよつとよそよそしい感じのまま、お昼を食べにリーダーの江利川さんオスメのハンバーグがおいしいお店に！石垣牛を使用したのハンバーグなのですが、肉汁がじゅわつとでてきてほんとーにおいしかった♡実はここ、夜になると、とってもお高いお店なんだそうです。リーダー曰く、石垣島に来たらここには来ないとだめらしいですーよそよそしかった私たちでしたが、石垣島プロジェクトの方の和気あいあいとした雰囲気ですぐに打ち解けられました！さて、ここからが取材、本番！



草を生やすこと。こうすることで畑の赤土が雨や台風によって海に流れ出してしまふことを防いでいます。昔は当たり前だったそうなのですが、ここ最近収穫高を少しでも上げようとする農家がギリギリまで畑にしまふようになったんだとか。昔の人は、自然の出来事をよく知っていたのですね！

後日お手伝いする約束をして（その日は帰る日だったのでお手伝いできなくて残念…）



次は石垣島名所へ。一つ目の名所は名護ダム。石垣島って実はダムが四つもあるんですよ。意外でした。ここは石垣島の人にも全く来ないので、いいデートスポットだとか、なんとか（笑）二つ目には、ダムから見えたパラボナアンテナのところへ行きました。アンテナのように見

まず、サンゴの研究所にうかがいました。ここではサンゴの生態から現状の危機までが展示されています。私たちも一年生三人と一緒にリーダーの説明を受けさせてもらい勉強しました！

「サンゴは年間二センチしか成長しないのに、オニヒトデ（サンゴを食べてしまう外来種）は一日で小さい サンゴくらいは食べてしまう」んだそう。「サンゴって色鮮やかなイメージだけど、死骸になると白骨化して白くなってしまふ」そうです。でも、白いサンゴも綺麗なんですよ。死んでも綺麗なんって。このあとはもう一つのサンゴセンターに行こうとしたのですが、その日は休館日とのことでした。なので、急ぎよリーダーによる石垣島ツアーに！

まず、立ち寄ったのは、畑。この農家さんは、『グリーンベルト』を実施して下さっているのだそうです。このグリーンベルトは、畑の脇に雑草となる



えたのは、実は国立天文所。日本に五つしかないうちの一つだそう。特別にこちらに向けてもらってみんな興奮！さすが理系です（笑）

その後、地産地消マップに協力してもらってるお店に。

地産地消マップとは「石垣島で作ったものを石垣島で食べてもらおう」というプロジェクト活動の一環です。これは地元で消費することで、農家の方が農作物をわざわざ遠方の本州に高い輸送費をかけて出品しなくて済み、利益還元がされます。その分で赤土流出を防ぐグリーンベルトを増やして貰うよう交渉し、サンゴを守っているのです。

ここのお母さんに、紫イモと金時イモのアイスを頂きました！これまた濃厚で口の中に一気においモの香りが広がって本当に美味♡これも石垣島に来たら絶対食べたほうがいいです！この日はあと海辺に行き、夜が来るのを待って天の川を砂浜で寝転んで見て終わりました。

ISHIGAKIZINA 02



二日目。この日は白保のサンゴ観察ということでスキューバを。毎年お世話になっているというお父さんの「白保の家」に。お父さんといじとばあに挨拶して、早速海に連れて行ってもらいました。お父さんはいかつくて怖そうなのだけど、実は本当に面倒見のいい人でした。

海に船で出てテンションの高い私たち。初めて見るサンゴにはしゃぐ一年と取材組。船の上でお父さんにサンゴの種類や泳ぎ方などをざっとを教わりま

す。海に入っても「わあ、きやあ」とわいわい。賑やか賑やか。私は初めてのダイビングでしたが、辛うじて潜ることができました。海に潜るとそこは全くの別世界でした。陳腐な使い古



そう、波酔い&船酔いです！私ももれなく気分が悪くなり、ゲロゲロいながら、無事(?)生き残ってる優佳ちゃんと江利川さんとグルクン釣り。死にそうにななか、逃げ場のない船は地獄でした。またひとつ貴重な経験ができました(笑)

帰ってからは、釣ってきたグルクンを自分たちでさばいて料理します。お父さんに鱗の撮り方、内臓出し方、三枚おろしの仕方、全部教わりました。「これで、料理できる系女子だね★」なんて言ってたのもつかの間、全くできない！お父さんが手本を見せてくれるのですが、いざ、自分でやってみるとなると、「あらら？」とわからなくなってしまう。みんなで苦戦しながら、お父さんに一緒に叱られながら、時間をかけて全部のグルクンを料理しました。

あたりはもう真っ暗！近所の人

い古された言葉ですが……。音は水の音だけ。目の前を小さな色とりどりの魚の群れすーっと通り、岩陰に隠れるように大きな魚がゆらりと佇んでいて。青や赤など美しいサンゴがまるでキャンパスのようでした。夢中で泳いでいると、ふと、先に白っぽい岩のようなものが目に入りました。近づいてみるとそれは白化したサンゴでした。

地上で事実として見た白化したサンゴと、水中で急に現れた死んでしまったサンゴ。全く違う藻のような感じがしました。このサンゴを守るための活動なのか、とやっと二日目にして実感しました。

気づいたら、男性陣はがつがつ潜っていてびっくり！なんとシャコガイまでゲット！スキューバを終え、船に戻りそれから、今日の夕飯のグルクンという魚を釣ります。しかし、このころから、メンバーの何人かに異変が……。



なって、自分たちで何とか作った夕飯は本当においしかった！夕飯の席で、お父さんがこんな話をしてくれました。

「魚を自分で釣って、さばいて、食べてどう思った？食べ物って海や山から命を取ってきてるんだ。東京にいたら感じることもないんだよね。自分ではなにもできない。そうじゃなくて自分でできるようにならなくちゃ、生き延びていけない。そういうことを学べる場にしたんだ、この白保の家は。だから、俺はやって見せるだけで手は出さなかっただろ？」と。

それは、体験した後で、特別心にしみる言葉でした。白保の家での一日を通して、現代生活の便利さと寂しさを気付かせてもらいました。夜深くなるまで、宴会の席は続きました。帰り際には、お父さんに「またおいで待ってるよ」と暖かい言葉までもらい、帰ってきた石垣島取材でした。

クト」って 容を伺いました！

ここ最近のニュースは？

全国大学生環境活動コンテスト三年連続入賞！

このコンテストを経験して、プロジェクトとして学ぶこと考えることがたくさんありました。他団体から刺激を多く受け環境活動にもいろいろなアプローチの仕方があること、周りの人を巻き込み協力の得方など、目に見える成果など。本当に多くの気づかされる場所がありました！本プロジェクトは今年で九年間活動してきていますが、まだまだ発展が見込めるのだと大いに感じました。このコンテストで得たものを今後の活動に活かしていきたいです！

さらに！

なお日刊建設工業新聞で、当プロジェクトが全国大学生環境活動コンテストに3年連続で入賞したことが取り上げられました！！（<http://www.ecocon.info/>）

そして、この活動が2つのボランティア団体より評価され、（財）学生サポートセンター 学生ボランティア団体支援より10万円、ソニーマーケティング（株）ソニーマーケティング学生ボランティアファンドより25万円（上限）の助成を受けることが決定しました。

イベント詳細はこちら！

サンゴ不思議発見！

主催：芝浦工業大学『石垣島を元気にするプロジェクト』

目的：イベントを通してサンゴの保全の意識を啓発する

日時：平成二十五年三月九日（サンゴウィーク期間中一日）

場所：石垣島伊原間

参加費：小学生以下 500 円 /

中高校生 800 円 / 大学生以上 1500 円

予想参加人数：五十人

所用時間：約四時間程度

連絡先：ishigaki3.gakupro5@gmail.com

HP：http://ishigaki-project.jp/

（石垣島を元気にするプロジェクト公式サイト）

公式 HP/facebook で
活動内容を更新しています！



「石垣島を元気にするプロジェクト」 どんな活動してるの？活動内

今後は石垣島でどのような活動をしていくの？

サンゴ不思議発見！ 2013.03.09

今回のサンゴウィークでのイベントは「サンゴ SHOW」と「サンゴアート」の二部構成で出展する予定です。そして今回のイベントでは、地元の八重山商工高等学校の生徒さんと協力して開催する予定です！イベントを行うことで、島の人たちに石垣島のサンゴ礁の保全の意識をもってもらうのと、伊原間地域でイベントを行うことで、その地域を活性化にも繋がっていく効果を狙っています。

サンゴSHOW

もっと詳しくイベント教えて！

サンゴアート

サンゴアートとはサンゴSHOWで感じたことをアートで表現してもらう作品作りです。つまり、サンゴの美しさを知ってさらに、サンゴでアートをしていきます。

今回のサンゴアートは、一人一人がサンゴをカラフルに染め、参加者がつくった作品をつなげて一つの大きな作品にして、公民館や空港などに展示していく予定です。そうやって自分たちが行った活動を多くの人に発信するのが目的にしています。多くの参加者が交流するきっかけにもなるんです！

サンゴSHOWでは、参加者に石垣島の豊かさや素晴らしさの再認識してもらうのを目標としています。島の人からしたら、身近なこと過ぎて目が向けてなかったりするんです。

活動の方法として、ロゲイニングというスポーツを参考にしています。参加者がマップに載っている暗号を解いて、各ポイントに向かうと、そこにはクイズがやアクティビティがあり用意されてます。参加者はそれらを体験していくのであるキーワードを集めていくんです。一言で言ったら体験版スタンプラリーみたいな感じですね。そしてこのキーワードを集めた文章でサンゴの大切さを伝えていくつもりです。



今後の目指すべき展望は？

今回のイベントで、石垣島のサンゴ礁の素晴らしさや白化の現状を伝えるという意識の啓発に重点を置いているけれど、今後のイベントではもっともっと直接的なサンゴ礁保全活動などに挑戦したいと考えています。例えば、グリーンベルトの植樹やサンゴの養殖などを、島の人みんなで一緒にやっていきたいですね。やがては自分たちの考えが多く受け入れられて、自主的にサンゴ礁保全参加していくことを目指して活動を続けていくつもりです！

部長挨拶

本プロジェクトは現在九年目を迎え、環境システム学科一～三年で活動をしています。その中で特に重要と考える能力が「伝える力」です。特に石垣島での現地活動では、いかに自分たちの考えを伝えるかが重要であり、難しく考えさせられています。そのためには、専門性の高い言葉は使わず、分かりやすく「伝える」必要があります。今回、TOT 編集部の方と三日間、現地調査を共にして、彼らに体験をもって本プロジェクトを伝えることができたと思います。TOT 編集部に本プロジェクトに取り上げて頂いたことに感謝して代表の挨拶とします。

＜石垣島プロジェクト概要＞

石垣島を含む沖縄県八重山諸島は世界でも貴重なサンゴ生息域となっています。現在、このサンゴ礁が「地球温暖化による海水温の上昇」、「生活排水」、「農地からの耕土（赤土）流出」など複数の要因により、白化・死滅の危機にあります。そこで、本プロジェクトは石垣島独自の地域の問題である「赤土流出」という視点から石垣島のサンゴ礁保全を行っています。国や県からの十分な補助金が得られないなどの理由から赤土流出対策はされておらず、サンゴ礁の白化・死滅は加速している状況です。

石垣島プロジェクト
のみなさん、ありがとうございました！

芝雄

芝浦工業大学中学高等学校同窓会芝雄会会誌

SHIYUU 出張版

第4回成人式告知号



2011年3月卒業生のみなさま ご成人おめでとうございます！

新成人のみなさま、めでたく成人を迎えられおめでとうございます。すでに、地元の式典に出席されて、すっかり大人の仲間入りを果たしたことでしょう。芝雄会では、芝浦工業大学中高の卒業生の成人を祝う“成人式”を独自に開催しています。

今回は昨年にリニューアルされた校舎食堂(カフェテリア)を会場に、豪華賞品などが当たるビンゴ大会などを開催予定です。

地元の成人式では会えなかった懐かしい学友とこの機会にぜひ再会してください。ご参加お待ちしております。

芝雄会主催 第4回成人式 開催概要

日時 平成25年3月16日(土)
14時30分受付開始

場所 芝浦工業大学中学高等学校 食堂

参加費用 どなたでも無料(★)

お問い合わせ seijin@shiyuukai.com

※成人学年の方は、郵送される招待状(往復ハガキ)をご確認の上、参加申請をお願いいたします。

★式後開催予定の2次会の費用は、助成後の価格で2000円です。出席する方は、式と同様の手順で申請してください。

同窓生必見の 芝雄会最新情報は 各種SNSで配信中です！

芝雄会では、Twitter、Facebook、Google+で最新情報を公開しています。芝雄会主催のイベントから板橋校舎の行事まで、幅広い情報を扱っています。ぜひ、ご確認ください！

QRコードで いますぐチェック

→詳しくは、芝雄会ホームページ(<http://shiyuukai.com>)の『導入済み外部サービス一覧』ページをご覧ください。



大宮

微分積分学講義

やさしく学べる線形代数

スッキリわかる微分積分演習

猫物語 / 西尾維新

Vocaloid best from ニコニコ動画

Communication spotlight : speaking strategies and listening skills.

Duo 3.0 : The most frequently used words 1600 and idioms 1000 in contemporary

新 TOEIC テストスーパートレーニング

化物語 / 西尾維新著 上, 下

悪の教典 / 貴志祐介著 上, 下

「悪の教典」も、昨年
11 月に映画が公開され、
話題になりました。アニメ化や
映画化などで話題になると、
原作を読みたいと思う
人も増えますよね。

学術書はそれ
ぞれの学部の特
色がよく表れて
いますね。

豊洲

豊洲図書館では
文学で「恋物語」が
1位にランクイン。2位から
は「重力ピエロ」など伊坂
幸太郎作品や、「聖女の救
済」など東野圭吾作品が目
立ちます。

磁性材料：物性・工学的特性と測定法
図解・わかるオペアンプ回路
アルミニウム合金の強度
地方上級教養試験過去問 500
スティーブ・ジョブズ
解きまくれ！リスニングドリル TOEIC TE
錆と防食のはなし
トコトンやさしい錆の本
半導体工学
X 線回折分析

図書館INFO

校舎別貸出数ランキング

みなさんこんにちは。みなさんは日ごろから図書館を利用していますか？今回は豊洲、大宮、芝浦それぞれの図書館で、何が、どれくらい読まれているのかを、3館それぞれ貸し出し数ランキング形式でご紹介します。（※昨年4月から12月までの図書貸し出し数）

Library English

芝浦

西尾維新の物語シリーズが文学上位を独占！

地域・都市 / 日本建築学会編

最新原価管理とコスト削減がよ〜くわかる本

1 駅 1 題新 TOEIC TEST 単語特急

猫物語 / 西尾維新

囃物語 / 西尾維新

むだ時間・分布定数系の制御

モーションコントロール / 島田明編著

ザックリわかる世界史

才木流内定を引き寄せる新・自己分析ゼミ

creator : クリエイターをめざす人のための就職情報読本

1, 2年生の多い大宮では文学や語学関連の本が、3, 4年生の多い豊洲では就職関係の本の利用が多いようです

大学開放 DAY の 舞台裏！

大学開放 DAY に参加した学生や職員の方に、注意したこと、うれしかったことなどインタビューしました！

大学開放 DAY とは？

大学開放 DAY とは、年 1 回芝浦工業大学豊洲キャンパスで開かれる、地域の子ども向けの催しものです。イベントに参加したり、実験や工作を体験したりすることができます。

今年は 2012 年 12 月 16 日（日）に開かれました。外階段には、右の写真のような巨大な絵ができました！



芝浦工業大学文化会ロボット遊交部からくり

ロボット工作教室&展示

ロボット遊交部からくりでは、学生の部員によるロボットの工作教室、およびその実演が行われました。サークルの方のコメント「子どもたちに作る楽しさを教える事を目標にしました。工具でケガをしないように、全員で見回りました。」



芝浦工業大学文化会 FM 放送技術研究会

ぼくらのラジオ ～FM 芝屋と愉快ななかまたち～

FM 放送技術研究会では、今回の開放 DAY に合わせ、終日生放送が行われました。研究会の方のコメント「折り紙など、小さいお子様ができるプレゼントや企画を心がけました。お子様が積極的にしてくださりうれしかったです。」

芝浦工業大学 材料工学科

あっ！と驚くカラーチタンをつくろう！

材料工学科 材料化学研究室主催で、化学反応でチタンに色をつける実験が行われました。研究室の学生のコメント「子どもたちがチタンで手を切らないように注意しました。親御さんにも喜んでいただけてよかったです。」





芝浦工業大学文科系サークル鉄道研究会

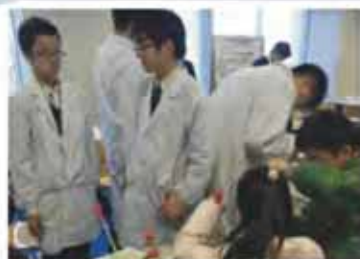
鉄道模型展示

鉄道研究会では、鉄道の模型や写真の展示、および模型の体験運転が披露されました。サークルの方のコメント「模型に触れると危ないので、子どもたちが触らないように注意しました。多くの人に『ありがとう』と言っていただけでうれしかったです。」

芝浦工業大学 機械機能工学科

モーターを使わないで歩くロボットをつくろう！

機械機能工学科では、モーター不要の歩くロボットの製作が行われました。学科の先生のコメント「子どもたちが諦めないで作ることを目標にしました。ハサミなどの取り扱いには注意しました。みんな熱心に取り組んでいて良かったです。」



芝浦工業大学中学高等学校・芝浦工業大学柏中学高等学校

中高生の教える実験教室・中学生の教える実験教室

芝浦工業大学の2つの併設校共同で実験教室も行われました。生徒のコメント「お客様の安全には特に注意しました。外部の方々に研究の成果を披露できて良かったです。」

芝浦工業大学入試課

飛べ！手作りスーパー紙飛行機

芝浦工業大学入試課の職員による、紙飛行機の工作体験も行われました。職員のコメント「ハサミなどの安全面に注意しました。芝浦工業大学の学生に、何かを教える力を身につけてもらうことも目標にしました。多くの人に喜んでいただけて良かったです。」



芝浦工業大学 新エネルギー材料科学研究室

放射線を目で見よう！

芝浦工業大学 新エネルギー材料科学研究室では、放射線を目で見たり、測定して、特性を見る実験が行われました。研究室の学生のコメント「できるだけお客様の手で行っていただくことを目標にしました。オープンキャンパスに来られなかった方が多くいらっしゃってくれて良かったです。」

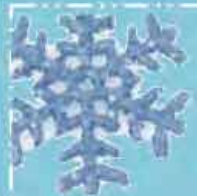
全体を通して、お客様、特に子どもたちが安全に楽しめる配慮が多く見られました。学生たちにとっては、人に何かを教えるということを学ぶ大きな機会になったように思いました。

また、開放 DAY 終了後の外階段では、右の写真のように職員と今回来てくださった子どもたちが共同でデコレーションを片付ける姿が見られ、大学と近隣住民との交流という目標も達成できたように感じられました。

この記事をとおして、少しでも学生や職員の方々の頑張りを知っていただけたらと思います。最後に、今回インタビューに答えていただいたみなさまに厚くお礼申し上げます。

記事・写真：レッド・ヴァレンティン





図書館便り

●TOT2013冬号●

豊洲図書館 冬の企画展示

「鉄分、
足りてる!？」



鉄道関連の本、あつめました

豊洲 冬 企画展示



この冬、豊洲の企画展示は『鉄道』!
色々な車両のペーパークラフトや、
奥深い鉄道の世界を楽しんでください。

日曜開館のお知らせ

豊洲・大宮図書館は、本年度の試験期間
日曜日も開館いたします。

＜対象日＞ 豊洲：1/13，1/20
大宮：1/13

＜開館時間＞ 10:00 ～ 19:00

※図書館により開館日が異なりますので
ご注意ください!

春の長期貸出のお知らせ

在校生：1/19 - 4/9

卒業予定生：1/19 - 2/23

卒業予定生のみなさまへ

最終学年の方の返却期限日は、
2月23日(土)です。

卒業・修了予定の方、大学院進学予
定の方は、貸出・返却手続きともに
カウンターにて承っております。
返却期限日を過ぎても借りている方
には督促の連絡をいたします。
借りている資料は卒業前に必ず返却
しましょう!!



図書館カレンダー

黒字：通常開館(豊洲・芝浦9:00-22:00 大宮9:00-21:30)

赤字：休館日 緑字：18:00閉館 青字：18:00開館 黒字：日曜開館(豊洲・大宮のみ 10:00-19:00)

緑字：豊洲・大宮のみ18:00閉館 青字：豊洲・大宮のみ18:00開館

△：大宮のみ18:00閉館 △：大宮のみ休館 △：豊洲のみ開館 10:00-19:00

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28			24	25	26	27	28	29	30
														31						

今年も風邪やインフルエンザが流行していますが、手洗い・うがい、規則正しい生活は勿論、
日頃から抵抗力＝免疫力を高めるよう心掛けてみましょう！

体を温めて免疫力をアップしよう！！

体が温まると血液の流れが良くなり免疫力が高まります。これは、血液の中の免疫機能をもった白血球が体のなかをめぐっている為で、逆に、体が冷えると血流が悪くなる⇒免疫力も低下⇒体内に異物を発見しても素早く駆除してくれる白血球を集めにくい⇒ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなってしまいます。

では、体を温める方法とは？

●お風呂に入ろう！●

10分程度湯ぶねにつかれば、体温は1度位上がります。湯冷めを防ぐには、風呂から出る前に足先などに冷たい水をかける＆水で絞った冷たいタオルで全身をていねいに拭くと効果的です。これは、入浴によって開いた血管を収縮させ、体熱の発散を少なくすることが出来るからです。

●体を冷やす食材を摂りすぎない●

水分の多い生野菜や冷たい飲食物の摂りすぎには気をつけましょう。野菜は、温野菜・蒸し野菜にすると量が減り、その分沢山食べることができる＆野菜不足も解消できるので一石二鳥！

※ 豆知識 ※ 体を温める食材の特徴は「固い・冬野菜・色が濃い」。ナッツ類、根野菜（人参、牛蒡、生姜、ニンニク、蓮根）、肉・魚介類、紅茶、日本酒、赤ワインなど

●この様な食材を使った簡単・美味しい料理レシピなどが下記に載っています。●



「味の素 レシピ大百科 <http://park.ajinomoto.co.jp/>」 



「Kikkoman ホームクッキング <http://www.kikkoman.co.jp/homecook/>」 

●筋肉を鍛えよう●

人間の筋肉はおよそ7割が下半身にあります。胸筋や上腕の「見える筋肉」を鍛えるより、下半身の筋肉を鍛える方が、効率良く体温＆基礎代謝を上げる事が出来るのです。

～歩く！～ 忙しい時間の中では、つい便利さを追求してしまいがちですが…。

☆自転車通学を徒歩に変える ☆授業の移動も階段を使う ☆駅は勿論階段を使う

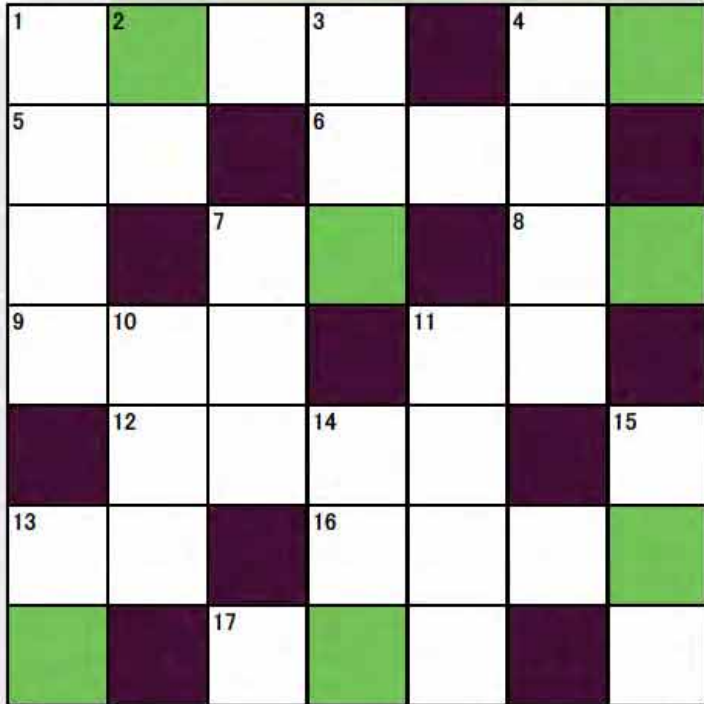
～スクワット！～ ふくらはぎ＆太もも＆腰の筋肉を1度に鍛えられるのでお勧めです。

校内には、ジムの設備もあるのでそれらを利用するのもよいでしょう。



読者プレゼント企画

読者プレゼント企画の対象者は
芝浦工業大学の学部生と大学院生のみです。



タテのカギ

1. ○○○○祈願。○○○○通知。
2. 部屋や廊下等に設けられた採光や換気のための開口部のこと
3. アワ、カミナリ、イワなんかの種類がある硬いお菓子
4. 英語で言うと a second helping
7. 机を英語で言うと○○○
10. 卓球のラケットで、球を打つ面を覆うゴムのシート
11. 「学級活動」の略称
13. FIFA ワールドカップトロフィーの最初のトロフィーは
ジュール・○○・トロフィーと呼ばれる
14. 一つの物から新しい物が生まれること
15. 香川県といえばこれ

ヨコのカギ

1. 髪の毛に白髪が交じったさま
4. ことわざ、風邪が吹くと○○屋が儲かる
5. 身体ばかり大きくて役に立たない人のたとえ。○○の大木
6. 軟化の対義語
7. 師について、学問や技芸の教えを受ける人
8. 効果・有効・○○あり・一本
9. コンピュータにおいてオブジェクト指向の概念のひとつ
11. 寿司屋での箸休めに食べる物
12. リア充○○○○しろ
13. 有名なアクションスター。ブルース・○○
16. 野球で二塁のこと
17. 野球でいうパスボールのこと

景品スペース

色マスの文字を並べ替えて答えを出してください。



応募方法

Web での応募はこちらから <http://www.tot-ch.net>

豊洲・大宮・田町の各学生課に設置してある応募用紙または Web のアンケートフォームに、学籍番号・氏名・クロスワードの答えを明記の上、応募ボックスに投稿、または Web に結果を送信してください。
お一人様につき応募は一度きりとさせていただきます。また、当選の結果は発送をもって代えさせていただきます。

編集長挨拶

読者の皆様はじめまして、第4代編集長の naoto です。

今回の冬号 2013 が、TOT 編集部のロゴが現在のモノに変わってから3回目の発行となるのですが、だいぶ読者の皆様も見慣れてきたのではないのでしょうか？(・∀・)

今回の冬号で僕は、仮完成版としてあがってきた全記事のチェックと最後のページのバス時刻表、編集員募集広告を担当しました。

おかげ様で TOT 編集部も何名か部員が増え、元々僕の担当だったところを後輩にやってもらったために担当ページが減っただけの話なのですが、これからもこの調子で部員数が増えていくと良いなと思っています。

さて、2012 年 10 月に編集長に就任してから早いもので既に約 4 ヶ月が経とうとしています。任期は今年度中ということになっているので、残すところあと 2 ヶ月になりました。残り 2 ヶ月と言う短い間ですが、できる限り編集長として職務を全うできればと思っています。

今後とも TOT 編集部をよろしくお願いします。

編集後記

- Amazon プライムのサービスが月々無料で使えている今は、ネットショッピングが幸せです。(naoto)
- 芝浦祭の撮影楽しかったです＼(^o^)／ 就活生なのに正月は漫画ばかり読んでたと言えない... (´Д`(アザラシ)
- 今回の冬号を作るにあたって、いろいろと初めての経験ができたので面白かったです。(渡邊)
- この号で卒業です。読んでくださった方々、ありがとうございました。(きょう)
- 就活どうでしょう(タイラ)
- 今回、解放 DAY で頑張る学生達を取材させていただきました。少しでも様子が伝えられれば幸いです。(レッド・ヴァレンティン)
- 去年はたくさん映画を観に行きました。特に 007 スカイフォールが良かったです。やっぱりダニエル・クレイグはカッコいい。(近藤)
- 来年はいい年になりますように(ことなり)
- クイキンっていうクイズアプリにはまってしまった。(DO I)

【平日用】 2012年度 学バス時刻表

運行期間前期 2012 年 3 月 30 日(金)より ・ 後期 2012 年 9 月 19 日(水)より

10月8日(祝)、11月23日(祝)授業日、12月24日(祝)授業日ならびに10月31日(水)～11月5日(月)は別ダイヤです

駅前発バス	JR 下り線 宇都宮方面		JR 上り線 上野・池袋方面	校舎発バス
52	59. 49. 32	7 時	34. 39. 44. 48. 52. 56.	46. 56
02 8:07 より 3～7 分間隔運行	54. 43. 34. 23. 16. 04	8 時	02. 06. 10. 17. 23. 32. 37. 47. 51	8:01 より 3～7 分間隔運行
9:17 迄 3～7 分間隔運行 43. 36. 28 9:57 より 3～7 分間隔運行	54. 40. 33. 25. 14. 07. 02	9 時	01. 11. 21. 34. 39. 53	9:11 迄 3～7 分間隔運行 22. 30. 37 9:51 より 3～7 分間隔運行
10:41 迄 3～7 分間隔運行 56	53. 38. 30. 21. 15. 05	10 時	08. 19. 35. 49	10:35 迄 3～7 分間隔運行 50
56. 40. 22. 14	53. 37. 26. 19. 11	11 時	03. 08. 20. 35. 50	08. 16. 34. 50
56. 44. 41. 26. 18. 11	53. 38. 23. 15. 08	12 時	04. 08. 27. 35. 50. 59	05. 12. 20. 35. 38. 50
56. 43. 25. 18. 12	53. 40. 22. 15. 09	13 時	08. 27. 33. 49	06. 12. 19. 37. 50
25. 17. 11 14:41 より 3～9 分間隔運行	53. 38. 22. 14. 08	14 時	01. 08. 24. 33. 54	05. 11. 19 14:35 より 3～9 分間隔運行
15:17 迄 3～9 分間隔運行 54. 46. 27	53. 37. 23. 14. 07	15 時	03. 09. 22. 32. 51. 59	15:11 迄 3～9 分間隔運行 21. 40. 48 15:57 より 3～9 分間隔運行
16:03 より 16:48 迄 3～9 分間隔運行 55	56. 37. 23. 14. 08	16 時	08. 24. 34. 53.	16:42 迄 3～9 分間隔運行 49. 57
37. 25. 20. 08. 03 17:49 より 3～9 分間隔運行	59. 49. 33. 23. 19. 09	17 時	00. 08. 13. 25. 30. 42. 54	02. 14. 19. 31 17:43 より 3～9 分間隔運行
18:48 迄 3～9 分間隔運行 59	48. 44. 36. 26. 17. 11	18 時	05. 13. 18. 31. 44. 53	18:42 迄 3～9 分間隔運行 53. 56
45. 30. 21. 12. 02	59. 47. 43. 29. 18. 14. 08. 00	19 時	07. 17. 26. 35. 50	06. 15. 24. 39. 54
55. 47. 33. 21. 14. 00	58. 47. 42. 29. 19. 15. 07	20 時	05. 19. 26. 38. 52	08. 15. 27. 41. 49. 54
56. 43. 30. 14. 00	59. 43. 27. 18. 12	21 時	00. 05. 19. 35. 48	08. 24. 37. 50
	21. 04	22 時	01. 25	00

※ 下線つき数字→湘南新宿ラインです。

道路事情により、若干ダイヤが乱れる場合がありますのでご了承ください。