

新たなわくわくとドキドキに出会う

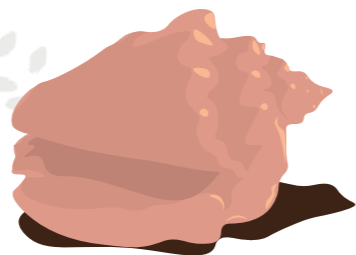
Magadipita

「うち」と「そと」。



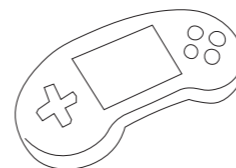
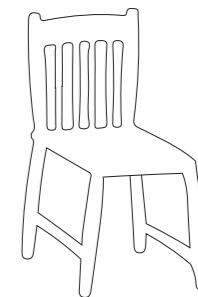
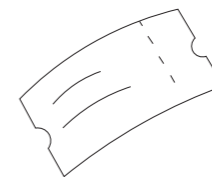
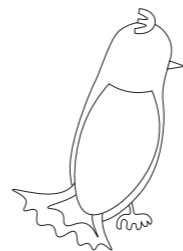
Magadipita
2023 WINTER





T A B L E
O F
C O N T E N T S

0 0	プロローグ
0 6	アートの世界にまよいこんだら
1 2	あなたにとっての大学
1 8	ひとり暮らしのススメ
2 4	あなたは、通りすぎている？
3 0	スポーツにとびいる
3 6	わたしの気持ち、あなたの気持ち。
4 3	エピローグ



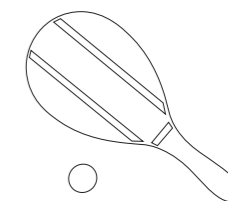
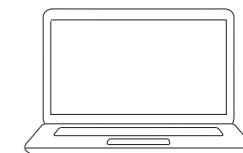
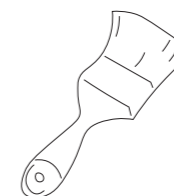
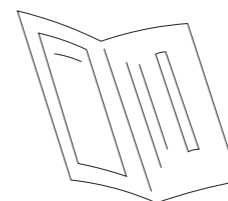
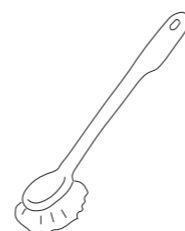
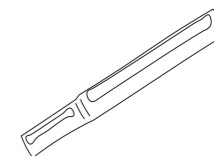
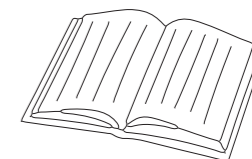
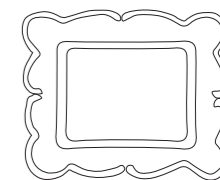
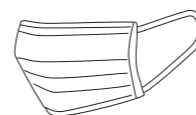
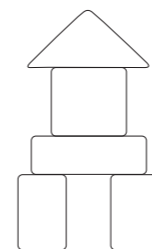
Magadipita
=*Magazine* × *Serendipity*

Serendipity とは
素敵な偶然に出会ったり、
予想外のものを発見したりすること。
あなたと Magadipita との偶然の出会いが、
予想外の発見につながるように。

今回のテーマは「うち」と「そと」。

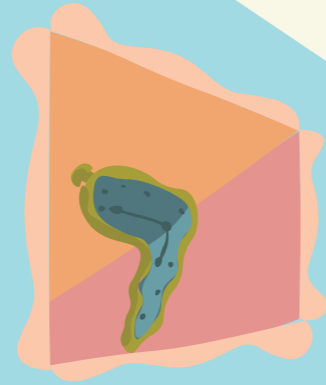
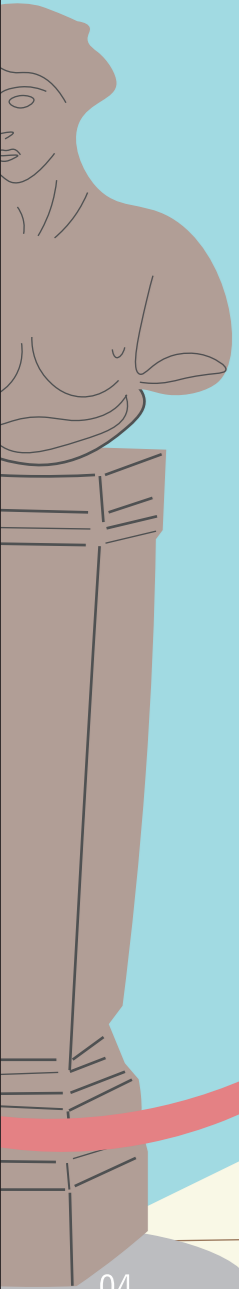
ウイルスとの共存が謳われるようになった今、
「うち」と「そと」の概念がちょっとずつ
変わってきている気がする。

曖昧になった「うち」と「そと」の境界線。
その境界線を引くのはわたしたち。
新しい日常のいろいろな
「うち」と「そと」を探してみよう。



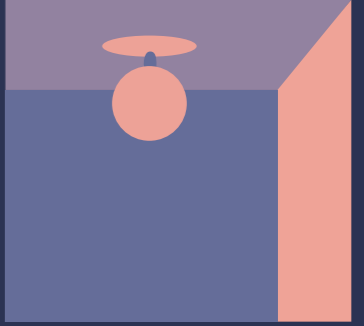
バーチャル美術館みたいに、
おうちでも外出気分を味わえちゃう時代。
そんな時代だからこそ、
アート「うち」と「そと」を考えてみる。
楽しみ方、捉え方はあなた次第。
あなたもアートの世界に飛び込む準備はできた？

アートの世界にまよってしまってもいいよ...



「うち」と「そと」が限りなく近づいて。ときに重なって。
当たり前を問い直すこの過渡期、まだ始まったばかり。
「うち」でできるけど、あえて「そと」でやる。
「そと」が「そと」であるための理由が必要になった。
「うち」が「そと」にむけてぐんと広がった。
「そと」でしかできなかったことが「うち」でもできるようになった。
「うち」が「そと」にむけてぐんと広がった。
「そと」が「そと」であるための理由が必要になった。
「うち」が「そと」にむけてぐんと広がった。
「そと」でしかできなかったことが「うち」でもできるようになった。
「うち」が「そと」にむけてぐんと広がった。

「うち」と「そと」



世界最大級の国際芸術祭である大地の芸術祭では、屋外に展示された約 200 点もの作品を巡りながら、里山を旅することができます。出展者の鞍掛さんはこんなことを言っていました。「大地の芸術祭は、ステータスがないからこそ、いい作品に人が集まる。いい意味でニュートラル。」誰もが、何にも囚われず、平等に自分の感性と向き合える。

大地の芸術祭開催のため地域に赴いた際、初めはなかなか現地の人たちと馴染めない感覚があったそう。でも、交流会を開いたり、作品が有名になってメディアで取り上げられたことがきっかけで現地の人たちが心を開いてくれた。アートがコミュニケーションを生んで、人々を繋いだんだね。

世界共通言語、アート

「アートセラピー」

アートセラピーは一般的なセラピーとは違い、アート作品の制作を通して自分を見つめ直す心理療法。「アートは言語よりも前からある、世界共通のツールです。言葉では表しきれないことを、アートを通して可視化することが目的です。」

アートセラピーを受けるにあたって、必要なスキルはなし！みんな「生まれつきのクリエイティブさを持ち合わせています。それを引き出すのがアートセラピーです。」つまりは、誰でもアートセラピーを利用できちゃうってわけだ。

「大地の芸術祭」

人々もつなぐアート

二十一世紀の アートのカタチ

日常のさまざまな場所にアートは隠れてる。自然や、建物、そして人のところの中にも。新潟の地域の芸術祭を通してアートによる地域再生をめざす彫刻家の鞍掛純一さん、カナダでアートセラピーを通して人の内に秘めた気持ちを引き出す活動をされている Art as Therapy さんにお話を伺いました。さあ、美術館から飛び出して、二十一世紀のアートを探しに行こう。

鞍掛純一

彫刻家。日本大学藝術学部美術学科教授。「大地の芸術祭 越後妻有アートトリエンナーレ」に作品を制作、地域における活動を継続し、2006 年より毎回出品。

Art as Therapy

カナダを拠点に一種の心理療法であるアートセラピーの事業を展開。SNS でも作品のテーマなどを発信。



そとの美術館のおもしろさ

日本の美術館とはちがって、海外では現代アートの成り立ちを時系列に展示している美術館が多いのだとか。「より世界中のアートを包括した内容が多いので、偏りが少なく全体を俯瞰して見ることができます。」小さな子どもたちが遊べる場もあり、幼い頃からアートを身近にできる展示ムードなんだ。みんなも一度、海外の美術館を体験してみたいか？

CBA

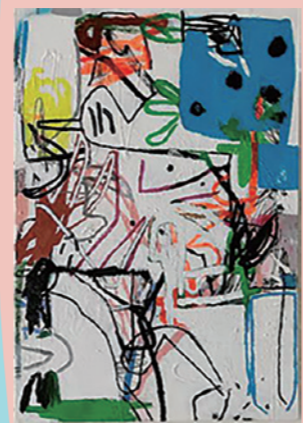
東京でグラフィックデザイナーとして20年以上活動後、抽象画家へ。海外芸術祭への出展やセッションベーストなど、拠点を選ばずさまざまな領域で活動。

パンデミックに伴いおうち時間が増え、美術館に出かける代わりにおうちで絵を描いてみたり。アートの楽しみ方にもウチソトの境界線ができていったのかな。CBAさんは、海外の美術館へと私たちの目をさらにソトに向けさせてくれました。

閉じ込められたアート

コロナ禍で触れる・触れ合う機会を失ったアート。少しずつ緩和され元に戻りつつはあるけど、バーチャル美術館の発展した時間や、アーティストが自身を見つめ直す時間になったのかも。

「学生の特権は自由な時間が多いこと。たくさん海外に出かけて、アートを学ぶ機会を得てほしい。」アートが社会にどのように組み込まれているのかとか、背景にどんな歴史があるのかとか、実際に足を運んでみないと分からないことがたくさん。海外に訪れたときに、その国らしいアートと向きあってみるのはどう？



バナナ・ヤマモト

5年間保育士として勤めた後、2016年から点描アーティストとしてのキャリアを開始。「点と点が繋がる瞬間をつくる」という思いから「点」をモチーフとした作品を制作。

“点画”の世界へ

0.01mmもの細かさから大きなものまで、さまざまな「点」で紡ぐ点画。アートを始めた頃の頃は線画を好んでいたものの「限界を感じ始めた」のだとか。「テクノロジーで簡単に絵が描ける時代だからこそ、一番めんどくさい点描に賭けることにしました。点と点の繋がりを描くことで、人と人の繋がりを伝えることができます。」

アートのうちがわへ

保育士から点描画家といった、思い切ったキャリアチェンジ。そのうらがわには、今までの人生とアートとのつながりがありました。ヤンチャだった学生時代の頃から、先生や友達の似顔絵を描くことが好きだったそう。「絵とは、コミュニケーションのツールとしてずっと自分の中にあっただと思います。」

In Art

入場料無料で好きなだけアートに浸れちゃう。展示中の作品や関連グッズを買うこともできる。自分のパソコン画面から美術館へ飛び込めるのはココだけ。新しい鑑賞スタイルで、従来はなかった新たな発見もあるかも？

新たな美術館体験はココから→



アートの ニューノーマル

アートの世界に入り込むってなんだか難しそう。今回は、保育士から“点描”アートの世界へ入り込んだバナナ・ヤマモトさんにお話を伺いました。



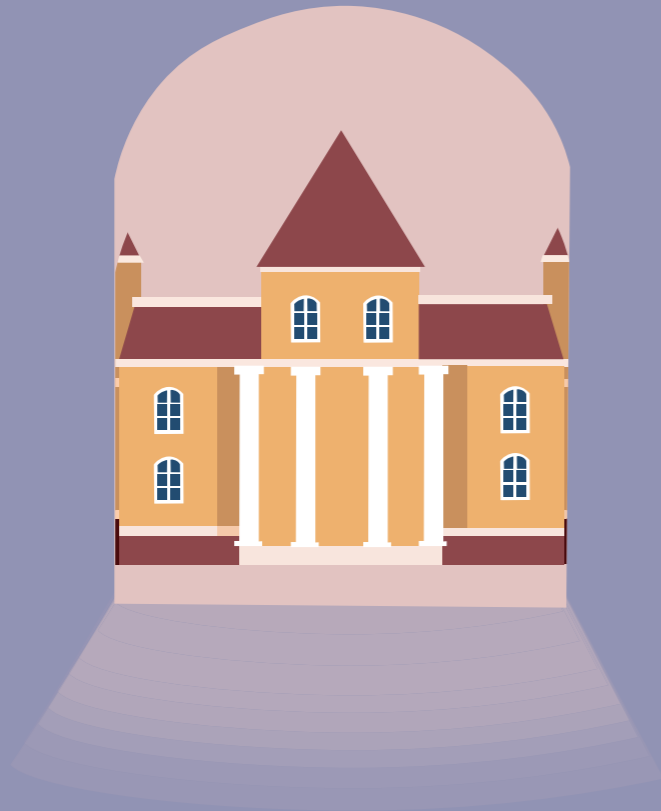
おうち美術館のすすめ

オンライン上にもみ存在するIn ART バーチャルミュージアム。コロナ禍で、思う存分美術館に行けなかったアート好きにぴったり。

InARTに出展されたバナナさん。バーチャルならではの広い空間に「これからどんどん進化していくんだろうな、という可能性」を感じているそう。



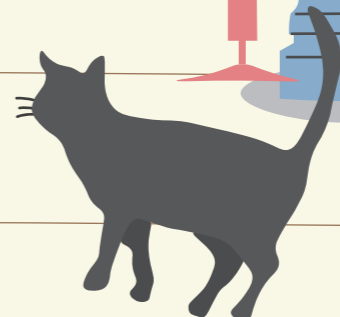
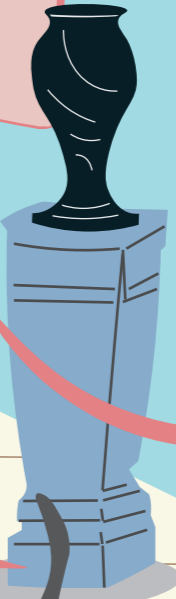
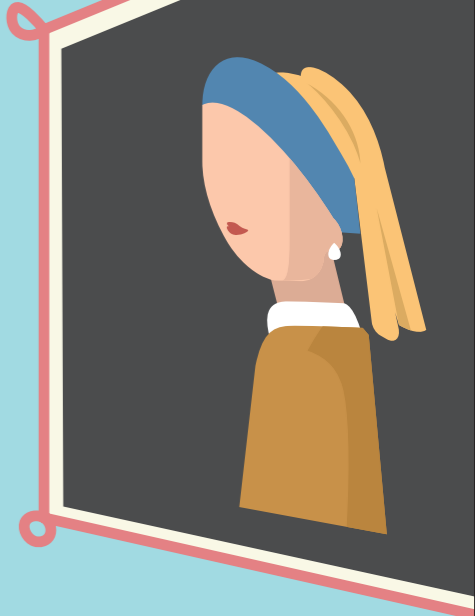
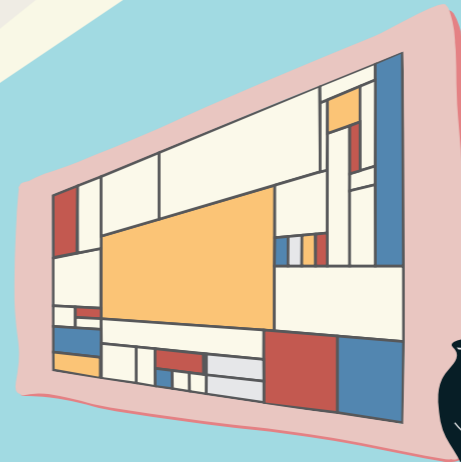
あなたにどこの大学

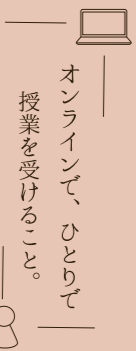


多様化した大学での授業のかたち。
「うち」でオンライン授業を受けたり、
「そと」で対面授業を受けたり。
「うち」に目を向けてひとりで受けたり、
「そと」の世界との交流を求めて友だちと受けたり。
ひとによって授業の受け方はいろいろ。
みんなの大学観、ちょっとのぞいてみよう。

ご来場ありがとうございました。

新たなアート体験はできたかな。
あなたのアートの扉は開いたかな。
たまにはおうちでアートを作ってみたり、
海外の美術館に出かけてみたり。
アートの可能性は無限大。
あなただけのアートの世界が
どんどん広がっていく。





Q1・大学・今の生活への満足度は？

思っていたよりも友達ができなかったのが少し残念だったけど、体育が楽しくて良かった。クラスメイトには恵まれているから、なんだかんだ楽しい。

大学が始まった当初は、授業で分からないことがあったらどうすればいいのか不安だった。でも、教授にメールで質問できることを知ったからは問題ない。

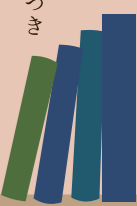
Q2・大学に行く意味



今日できなかったことが明日できるようになるのが楽しくて大学に行っている。実際、続けなかったら学費がもったいないし、大学に行けば友達がいっぱいから頑張れる面も大きい。難しい授業とかでも学位などの経歴のために頑張っているという人もたくさんいる。

Q3・うちのうちを通じた気づき

授業を受けるために大学に行くという概念が、オンデマンド授業の普及によって変わった。オンデマンドだと早起きしなくていいのが最大の利点かな。身支度する時間もいらなくなる。移動のために必要な時間も寝ていられるのが凄く楽。自分のペースで授業を見られ、理解度も高まるから一番いい授業形態だと思う。



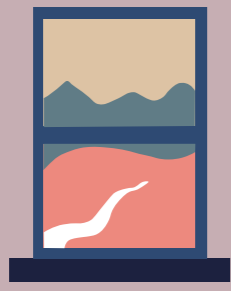
Q1・大学・今の生活への満足度
そこそこ満足している。大学の授業自体に満足していても、友達に恵まれているから生活への満足度は高い。大学生活は何を優先するかによって変わるんだと思う。授業だったり、趣味だったり、友達との予定だったり。
ただ、一つ言えるのは「大学」という存在があるから今の出会いがあるということ。

Q2・大学に行く意味
友達を作るため。

べつに大学に「通う」必要はなく、大学を通して出逢った人達と学外で集まる。家で一人いても何もしないからとりあえず外に出てみると、会うだけで満足できる仲間たちがいる。とはいえやはり学びも大事。

大学に行こうが行くまいが、今まで置かれていた環境とは比べ物にならないぐらい広い世界で、自分の興味分野を学び、新しい世界を知る。そんなことが出来るのは、きっと大学生の特権だと思う。

Coffee



Q3・うちのうちを通しての気づき

大学に入るまでは、講堂で授業を受けることが全てだと思っていただけ、入って初めてオンライン授業という形があることを知った。

ふたを開けてみるとさらに多様な授業形態が存在したが、個人的にはオンライン授業は気に入っている。

自分の時間をより自由に使えるからだ。大学は勉強することが全てではないと思う。大学生って「人生の夏休み」と言われるほど自由に時間を使えるから、四年間を通して色んな経験をすることで新たな自分を見つけ出した。



オンラインで、複数人で授業を受けること



対面で、ひとりで
授業を受けること。



Q1. 大学・今の生活への満足度

必修の授業がオンデマンド形式だったり、サークルでの公式のご飯会がなかなかできなくて、あんまり満足できてないかも。コロナの影響がまだ残ってる気がする。でも、内容の濃い授業と手厚い指導のおかげで満足できてる部分もある。

自分の将来のためだったり、新しい知識を得るためだったり、小テストを受けるためだったり。一人で授業を受けるからこそ得られることもあるんじゃないかな。

Q2. 大学に行く意味

大学生と高校生の一番大きな違いって、時間にゆとりがあるか否かな気がする。高校まではテストとか部活とか、決められたことに対して時間を使うことが多かったけど、大学生は自由に時間を使えるし、それを深めることもできる。こういうところが大学の意味であり、良さだと思う。

Q3. そのうちを通した気づき

大学に行って授業を受けるときは、服装、メイクとかの外見に気を遣ったり、授業を受ける態度、時間などいろんなことに気を遣わなきゃいけない。特に、一限に授業がある日は早起きしたり、電車の時間に合わせるのが大変。

キャンパスに通うことで友達に会えるのが好きだけど、だからといって授業を一緒に受ける必要はない。友達と授業を受けるとついしゃべってしまうけど、一人で受けると集中して話を聞くことができる。



Q3. そのうちを通した気づき

そののそとがコロナ禍以前の状況には一番近い。でも、できるだけ以前と同じように過ごそうとしても、コロナの影響は根強く残っている。授業のあり方、人との関わり方がより多様になった今、リアルに人とかわり、授業に参加できることに、より一層感謝するようになった。

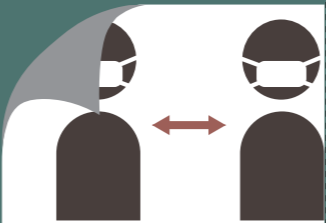
Q2. 大学に行く意味

学び、友達、学位のため。キャンパスに足を運ぶのは生活リズムのため。はっきりとした理由はまだわからないかもしれない。

将来の自分のために、自分の当たり前を覆してくれる学びや発見を得られる。そして、様々な面で今の自分と向き合う機会も提供してくれる。就職の前の準備期間としての大学なのかもしれない。多くの人と触れ合い刺激を受け、新しい世界を見つめる。ある分野を極めたり、視野を広げたり。方向を見失ってしまえば、ときには、確実に大学に足を運んでまず単位をとらうと思う。サークルや興味分野の深堀り、資格取得など、高校までではできなかったことに挑戦し、自分の可能性を広げていく。そして社会人になって、大学生活の意義が見えてくるんだと思う。

Magadi

vol.10



Q1. 大学・今の生活への満足度

キャンパスに通うのはもちろん労力と時間を要する。でも、オンデマンドという選択肢による融通性は健在なので、不満は特にない。授業内容は面白く、気の合う大切な友達と一緒に楽しめている。結構満足していると思う。海外の学生の中には、コロナ禍という感覚を失っている人も。

対面で、複数人で
授業を受けること。



ひとり暮らし の ススメ

▶ START
CONTINUE

一人暮らしは実家という「うち」から離れて「そと」へ出ること。いろいろな「うち」と「そと」がある。実家暮らしと一人暮らし、馴染み深い場所と新しい場所、一人だけの時間と誰かと一緒に過ごす時間。それぞれの「うち」と「そと」を自分好みにカスタマイズしちゃおう！



授業形態のうちとそとについて

対面授業では、生徒の表情・姿勢を見ながらの個人に合わせたアプローチが可能で、参加型の授業も構想できます。

対するオンライン授業の方は、高い匿名性ゆえに各個人の理解度が大きく意味をなさず、生徒が自分の考えを持つことや自立することが見込めないのです。ただし、生徒からの個別質問は比較的多く、意欲的な生徒の成長はオンラインの方が期待できます。

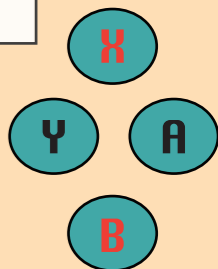
どちらのほうが好きかという話ですが、そもそもオンライン授業でも対面授業と同じレベルで学べてしまう現状が問題であり、教授にも対面授業の質を向上させる責任があります。授業内容の理解にとどまらず、新しい考え、バックグラウンド、そして目標を持った人たちと自然につながりを形成できることが本来の対面授業の魅力であり、それを最大限に活用しつつ、インタラクティブな授業を実現できれば対面授業が理想的だと言えるでしょう。

そのためには、学生の積極的な参加も必要になってきます。



大学生生活の過ごし方に正解なんてない。でも、それは後にも先にもないほど自由に時間をつかえる数年間であり、やりたいこと、学びたいものに手を出せないのはもったいない。色々な生活を体験して、より自分に合った過ごし方を見つけてみては？

BATTERY



ぴた子

どんなものに対しても意欲や関心が持てなくなることはない？
 新しい趣味を探して無気力を倒すぞー☆
 “CLASS101”をサブスクしたら色々な趣味ができるよ！
 CLASS101とは??世界中のイラスト、クラフト、料理のオンラインレッスンが受けられるサブスクのこと！

CLASS101

アイテム

レシピをゲットした。これさえあればなんでも作れる!!
 計量をちゃんとしておいしい料理を作ってみよう!
 自分で料理を作ることで達成感も生活の質もUp!
 自分の身体を食事から労ろう。
 自炊が苦手なあの子も手軽に楽しく作れたみたい。
 得意料理をみつけたら友達と自炊パーティーも楽しめちゃう!

スキル

インスタの掃除達人と出会った★
 達人から掃除スキルを得た!
 これであなたも掃除の達人!
 掃除をして部屋も心もきれいに整理してみよう。


たろう1一人暮らし塾 @taro_lifestyle_

ぴた子

やっぱり一人の時間が多いと寂しくなったり、考えすぎて不安になったりすることも多いよね。
 一人だからこそ自分ならではのルーティーンやこだわりを極めてみるのはどうだろう。
 朝ごはんのために毎日違うこだわりおにぎりを作っている人、ぐっすり眠るために香りや音にこだわっている人。私ならではの楽しみ方はなんだろう!?

ごみの部屋

ゴミ Lv.15
HP:





10

ゴミ出しお化けからの攻撃（大1・Hさんより）：
分別は細かく、決まった曜日の早朝しか
受けつけないのだ！！


限界まで溜める
▶ 細かく分けて毎晩玄関に置く
スマホに頼る

朝に弱い若者。しかも大抵が面倒くさがり。
そんな諸君も、ごみの日を教えてくれるアプリ
「**ごみの日アラーム**」があれば安心。
指定日や曜日が覚えられなくても、前日や当日
の朝に教えてくれる。

自炊の部屋



フケンコウの攻撃（大1・Hさん、Rさんより）
材料は買い出しに行かないと手に入らないのだ！
バランスの良い食事は面倒くさいし時間もかかる
のだ！



100

フケンコウショクゼイカツ Lv.20
HP:

料理には慣れていない、時間もない。それが若者。
でも大丈夫、数日分のおかずを作り置きすればいい。
「**ズボラ おかず 作り置き**」でさあ検索！
それすら面倒くさいズボラな君は、食品宅配サービス
「**nosh**」を使ってみては？





食事を抜く
毎日コンビニ
外食で破産
空いている日に数日分作り置き
▶ サブスクを利用

洗い物の部屋

アライモノの攻撃（大1・Rさんより）：
どんどんどんたませるのだー
汚れはこびりついてもうとれないぞおお

アライモノ Lv.5
HP:




30

溜めて放置
使い捨てのお皿に帰る
▶ ラップをかけて食べる
つけおきをする

お皿にラップをかけて、食後に捨てる。そうすれば洗い物すらせずにすむ。こびりつきそう
な時だけでも試してみよう。いっぺんに洗いたいなら、洗剤を混ぜた水につけ置きをしよう。
「洗い物ためないゲーム」で自分との戦いをしている人もいるみたい。是非とも見習いたい。

掃除の部屋

ホコリンの攻撃：
とにかく面倒くさいのだ



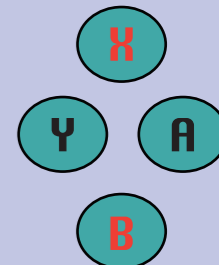
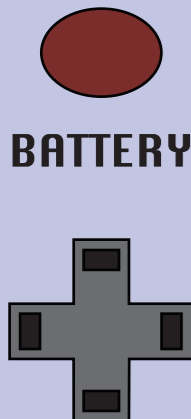


ホコリン Lv.50
HP:

ノックアウト

一人暮らしマスターの反撃：
掃除版「三種の神器」を活用
アプリで習慣化

一人暮らしマスターは、掃除版「三種の神器」、ドライシート、中性洗剤、
ビニール袋で家中をピカピカにする。水回り、油污れ、トイレ掃除には、
水ありで、電化製品の周りには水なしで拭くだけ。中性洗剤2、3滴で効果
は絶大だ。
令和4年に生きる諸君、掃除はアプリ「**PikaPika**」で管理しよう。



あなたは、
通りすぎてる？

— LIFE —



1000

GAME CLEAR

自分が夢になれる空間づくりで
「うち」を深めたり、
新しいことを求めて
「そと」へ出てみたり。
いろいろな人と暮らしの工夫を共有する。
これが「うち」と「そと」をつなげる
第一歩になるのかも。
できた縁、自分の気持ちを大切に、
独り暮らしではなくて、
一人暮らしができますように。





- A 行ったことがあります
- A 親に行けと言われたからです
- A 家族内でも政治の話は特にしないです



- A 行ったことがありません
- A 忙しいので行くタイミングを逃してしまいます
- A 家族とニュース番組を見ることも減りました



- A 行ったことがある
- A 国民に与えられた権利だから
- A 行くか行かないかの差は、政治は自分の生活に関係するもの

みんなの



に対するイメージを のぞいてみよう

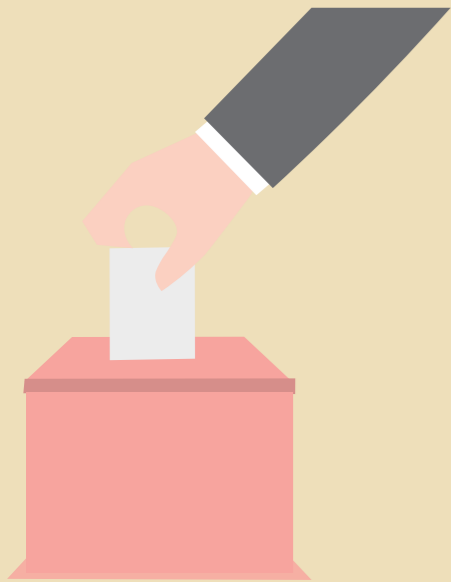


- ・あなたは投票に行ったことがありますか
- ・なぜ行く / 行かないのですか
- ・投票についてあなたの思いを教えてください

- A 行ったことがありません
- A 私に政治に文句を言う資格はないと思うからです
- A 普段からニュースと接し、政治を自分事として考えられる人が投票に行くべきだと思います



- A 行ったことがあります
- A 社会人としての義務だからだと思います
- A 私たちが投票に行くことで自分や子供たちが生きやすい世の中になってほしいです



学生団体 iVote 荒川凜太郎

学生団体 iVote
2008年創立。メンバー1名。
若者にとって政治が身近なもの
なること、政治が日常の中であ
りまゑに語られる社会を目標に活
動する学生団体。

1 学生団体 iVote ではどのような活
動をしていますか？

「私たちは6、7代目から主権者教
育を進めており、選挙管理委員会か
ら依頼されて、高校や中学校に赴い
て講義をする出前授業を通して学生
に投票を身近に感じてもらうように
しています。その他、国会議員と居酒
屋で懇談する居酒屋 iVote を企画す
るなど、活動を行っています。」

1 私たちは「ウチと「ソト」に注目して
今号を作っていますが投票について、荒川
さんにとってウチの観点からどのように考
えていますか？

「もちろん家庭の影響が大きいと思います。
私も政治に関心があった父の影響を受け興
味を持ちました。中学生、高校生のころか
ら自分なりに政治を学んでいき大学生に
なった今発信する活動をしています。」

1 すべての生徒に出前授業を行うことは難
しいなか、出前授業をうけた生徒が政治に
興味を持ちたり、自分の周りの人にも関心
を与えたりすることが重要だと思えますが
いかがでしょうか？

「私たちも一方的に生徒に投げかけるのでは
なく、ネクストアクションを行える場所づ
くりが大切だと考えています。そのため出
前授業でも生徒同士で話す機会を積極的に
設けています。」



普段は行けない特別な場所。
例えば、サッカースタジアムの中の選手控え室、
コンサートホールの中、クイズ番組のスタジオ。
ドイツの大手航空会社「ルフトハンザ」の
#SayYesToEurope
というキャンペーンは知ってる？
投票率の向上のためにファンにとっての
憧れの場所に投票箱を置いたり、
投票用紙をチケットにしていたり。
そんなちょっとした工夫をしてるんだとか。
投票も考え方によっては
ただの政治参加ではないかも。

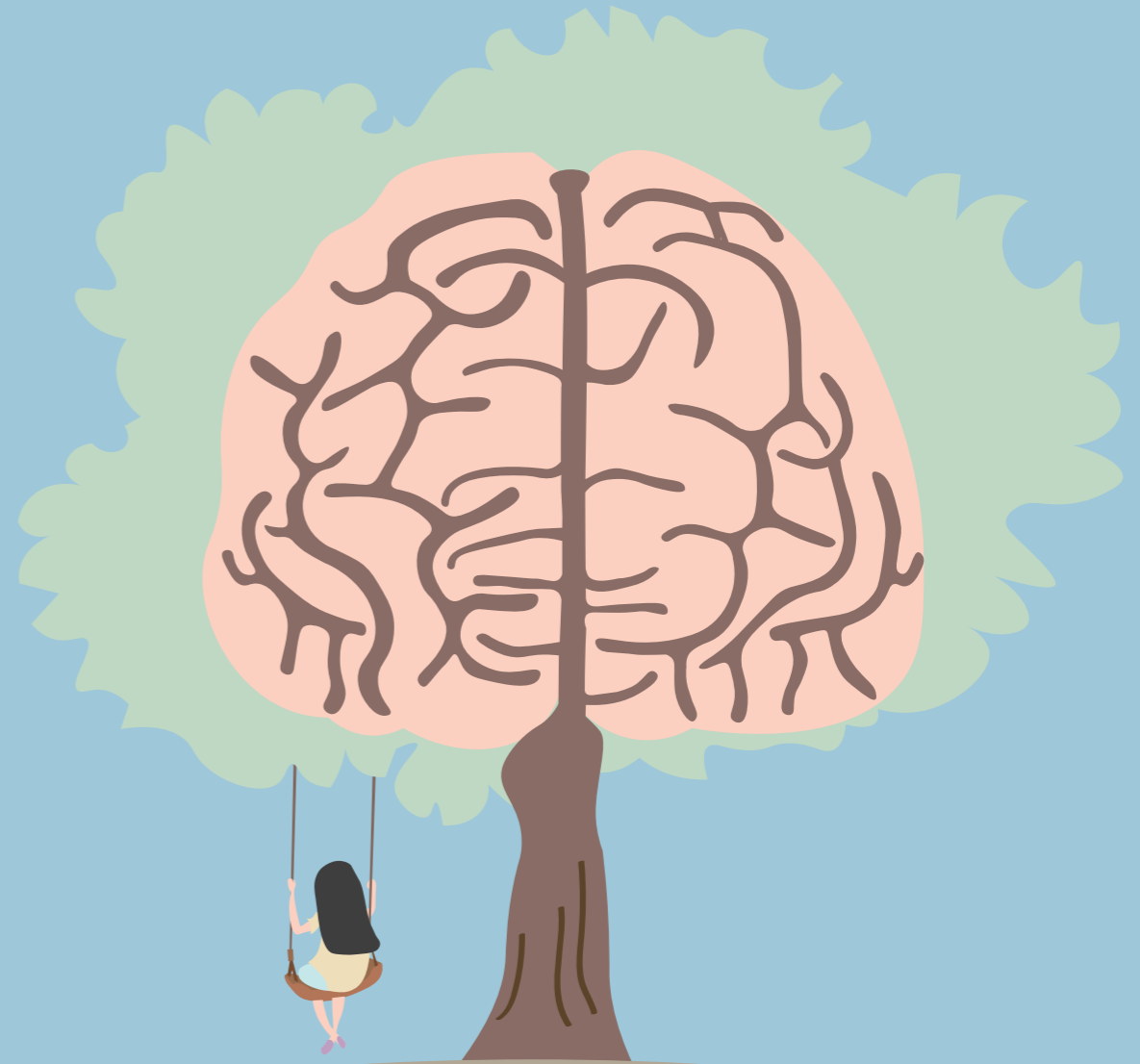


スポーツに



とびいる

声出し応援禁止。屋外スポーツへの関心。コロナで変わったこともあるけど、スポーツは人と人が「そと」で繋がる場であるのに変わりはない。誰もが知るメジャーなものから、最近できた新しいものまで。さあ、スポーツの新たな一面をのぞいてみよう。



投票に行っても行かなくても、一度考えてみるのがみんなの成長につながるのかも。

通りすぎないで、立ち止まってみる。立ち止まって少し考えてみる。きっと、今までと違った景色が見えてくるはず。

ゴルフ業界の变革

今まではクラブハウス（ゴルフコースに併設された中心施設）を主な営業の場にしてきたゴルフ業界。コロナによる使用停止を受けて新しい営業の場はクラブハウス外がニューノーマルかどうか。人気ゴルフアットとBS配信を始めるなど、新しい風が吹いてるみたい。

業界に吹く「風」

ゴルフ業界が今までぶつかっていた2020年問題は知ってる？プレーヤーの年齢層の高いゴルフはプレッシャーの問題に悩まされてたみたい。だけど、コロナで接待は飲み会よりゴルフの流れに。女性人気上昇もあってゴルフは今追い風。

「若者」が鍵？

ゴルフの若者人気に貢献している配信ゲーム。たとえば白猫ゴルフ。最近の配信ブームのなかでも大人気みたい。

変わり続ける現状

「環境が変わり続ける中で臨機応変に対応しなければならぬ」そう話してくださったのは株式会社sol media inc.の堤さん。新型コロナウイルスの流行に伴い、sol media inc.が主催する対面イベントのほとんどがオンライン形式になった。

「リアリティー」の追求

オンライン形式イベントで生じる一番大きな問題は「リアリティー」が失われてしまうこと。オンライン上では「リアリティー＝価値」だからこそ、リアリティーを追求することに焦点を当てているそう。対象を全国に広げたいイベントの開催や、対面では参加が叶わなかったゲストの招待など、オンラインの強みを最大限に活かすことも重要だとか。

cross-bee inc.

「スポーツの価値をビジネスに」をコンセプトに、スポーツを利用した企業のブランディング、スポーツビジネス全体の調査報告を行っている。今回はポストコロナのゴルフ業界についてインタビュー。

広げるスポーツのあり方

コロナ禍でsol media inc.は「教育」に着目。Sports x Educationをテーマとした「Spoucation」というサービスを開始した。スポーツを「する」前に「知る」ことから始める。Spoucationではスポーツは「する」ものという固定観念に囚われず、スポーツを通じて培うリーダーシップや自己管理能力などを社会に活かすことを目標としているんだとか。

sol media inc.

スペイン語で「太陽」を表す「sol」から、ありのままの姿を照らし輝かせて伝えるsol media「太陽のメディア」をコンセプトに、ウェブサービス・イベント・雑誌などを通じてスポーツの魅力を日々発信している。



伝統

革新

まるで現代の侍のようなこのスポーツの起源は、なんと福岡の空手道場にあるんだとか。サッセンの生みの親の本村隆馬さんはこの道場で生まれ育った経験から、武道の礼節の精神を持ち、特定の曖昧さに対して疑問を残さない新スポーツを思いついたそう。

伝統と革新をかけたスポーツ、サッセン。一度お試しあれ。



光る刃で戦うスポーツ、サッセン。刃を相手の体に当てれば1ポイントゲット。1分間5振りという制限の元、ポイントを競う。刀にはセンサーが内蔵されていて、獲得したポイント数、振った回数が自動的に判定され、専用のアプリに反映される。子どもにもころに憧れた刀を持つカッコよさと、人の感覚に頼らない平等なルール。この二つの要素を、兼ね備えたスポーツがサッセンなのかも。

公認インストラクター募集中。
公認学生サークル設立も応援中。
Sassenの世界に踏み入ってみるのはいかが。

HP : <https://sassen.jp>
E-mail : info@sassen.jp
Phone number : 09019271172
Address : 〒101-0021 東京都千代田区外神田 3丁目14-10 秋葉原HFビル 6F



二人の努力の発表会



ビーチで行うスポーツと言えば？ビーチバレー？それともビーチサッカー？次に紹介するのはブラジル生まれのビーチスポーツ、フレスコボール。フレスコボールは、7メートルの間隔の中で二人でボールを打ち合い、5分間に何回ラリーを続けられるかを競う競技。

窪島さんが偶然ブラジルの海岸で出会ったこのスポーツは、全国22団体までに着々と広まっています。目標は47都道府県に広め、国際団体を主導すること。あなたもフレスコボールで誰かと絆を深めてみては。

HP : <https://www.frescoball.org>
e-mail : contact@frescoball.org
Phone number : 03-6304-3295
Address : 〒156-0043 東京都世田谷区松原 2丁目43-11 キッドアイラックビルディング 2F

一見シンプルに見えるけど、回数を競うためのラリーは早くて正確なことが求められるのだとか。

個々の技術力も重要だけど、何より大切なのはお互いが息を合わせる事。お互いがお互いを知り、二人で練習を重ね、絆を築く。そんなフレスコボールという競技を、第一人者・窪島剣聖さんは「二人の努力の発表会」と形容していました。

誰かと濃密な関係を築く。コロナ禍で失われがちなこの機会を、このフレスコボールでは得られるのかも。



嬉しい。悲しい。楽しい。寂しい。
当たり前のことだけど、
生活しながらたくさんを感じ取るね。
それはみんなにできること。
あなたの心には、たくさんの感情が
積みあがってる。
改めて、気持ちについて考えてみない？

わたしの気持ち、
あなたの気持ち。



変わり続けるスポーツのあり方



今、あなたにとってスポーツはどんな存在？
きっとスポーツの力は健康を維持するためだけに留まらないはず。

人と人をつなげる。
スポーツのそんな素敵な一面が、コロナをきっかけに一層強まった気がする。

私たちがまだまだ知らないスポーツの世界。
スポーツの世界に「とびいり」参加したら、どんなワクワクと出会いが
待ってるんだろう。





気持ちの伝達率

相手と向き合っている会話。表情や声色、ジェスチャーなど言葉以外の方法でも感情を感じ取れるため、感情を受け取りやすいよう…！でも、伝達率が40%と低めの項目も。気持ちを感じ取れていると油断しないで、もっと相手の気持ちを知ろうとしてみよう。

89.5%

マスクをつけての会話。相手の顔が見えにくく声も届きにくくなってしまいうのに、興味度はマスクをつけていないときより伝達率が高くなりました。興味を示すために相づちが増えたためかもしれません。気持ちを伝える努力も大切みたい。

83.3%

ビデオ通話。画面上でしか顔が見られず、音声や動きにも時差や制限が出てきてしまいます。画面をオフにすると表情が見えなくなり、一気に相手の感情が分かりにくくなるという声も。お互いの顔、表情を見て話すことを大事にしてみよう？

83.0%

67.5%

メッセージでのやり取り。絵文字も使えるけど、相手の顔が見えない中で相手の気持ちを想像するしかない…。そのため、他の3つと比べると伝達率は大きく下がっています。相手の気持ちを決めつけないう、より注意する必要があるそう。

検証をふまえて

相手の気持ちを分かっている、自分の気持ちが伝わっていると信じちゃうのは危険。もっと相手の気持ちを知ろうとして、もっと自分の気持ちを伝えようとしてみよう。気持ちを伝え合うためには、お互いの顔を見るってことがとても大事。顔が見られないときは、気持ちを確かめ合うことを大事にすると、相手の気持ちに寄り添え、スムーズに会話できそう。今までよりもっと相手の気持ちに意識を向けて、自分の気持ちをオープンにしてみよう？

相手の気持ちを感じ取れていますか？

心の「うち」で抱えている気持ちを「そと」の人はきちんと感じ取れているのでしょうか

気持ちの伝達率を検証!!

コミュニケーションの中で、相手の気持ちを感じ取れているのか。いろいろなコミュニケーションツールで検証してみました。

検証方法

- ①AさんとBさんが約5分間会話をする
 - ②会話終了後Aさんが会話中の気持ちに関するアンケートに回答
 - ③Bさんは、会話中に感じ取ったAさんの気持ちを回答
- 対面（マスクなし）、対面（マスクあり）、ビデオ通話、メッセージの4つのシチュエーションで、相手の気持ちを感じ取れているのか調べてみました。

アンケート項目

1. 会話への興味度の高さ
2. ポジティブな感情の大きさ
3. 会話への集中度の高さ
4. 会話時のストレス度の高さ
5. 会話時の沈黙度の高さ

菊住教授インタビュー

「自分の感情と向き合いストレスに気付くことの大切さ」

菊住彰教授
文化学園大学 現代文化学部 教授
臨床心理士／公認心理師



菊住先生によると、ヘルプの感情には気付いてほしいとのこと。その感情に気付けないと、本当の自分を見失ったり1人で抱え込んでしまったりすることがあるそう。さらに、意外な面で自分の本当の感情は現れる、と続けます。例えば、夢の中。朝起きたら泣いていたとか、追いかけられる夢をよく見るようになったとか。無意識の感情がふっと現れるのが夢なのだそう。夢と現実を照らし合わせて自分の感情とその原因と向き合ったり、会話を通して自分の気持ちを振り返ったり、独り言を言うことで自分の気持ちをことばにしてみたり。こんな方法で無意識の感情に気付けるんだとか。

どうやって自分の感情に向き合おう？

スマホで簡単に感情と向き合えるアプリを紹介します。

①RECOR

「ココロの体重計」を目指して誕生したメンタルヘルスレコードアプリ。ネガティブな気持ちの原因を教えてくれるだけでなく、新たな気分転換方法を提案してくれます。

②ストレススキャン

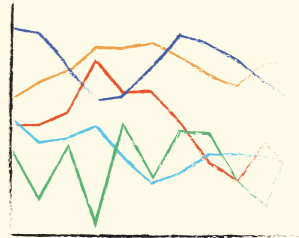
心拍数の変化からストレスを測定してくれるアプリ。医学的に実証された解析方法が使われています。



自分の気持ちと向き合ってみる 意識「内」の気持ちと意識「外」の気持ち

感情を可視化できる機械…??

ホルモンの流れを測り感情を数式モデルで表す機械を体験してきました。
興味度・好きさ度・集中度・ストレス度・沈静度がそれぞれ計測されます。
機械をつけたまま会話をする、恋バナに話題が移ったとたんに好きさが急上昇！
確かに自分の気持ちがばれています…
興味度・好きさは話題によってパーセンテージが上下し、それぞれの話題に対する感情が表されていました。



しかし、沈静度・集中度は一定して低く、ストレス度は高くなっていました。
どれも、想像より「落ち着いていない」ことを示す結果。
私たちは自分が思うよりもストレスやプレッシャーを感じて生活しているのかもしれない。




相手の気持ちと自分の気持ち。
理解するのがむずかしい相手のこと。
今までより相手の気持ちに寄り添うと、
相手のことをもっと知れるかも。
わかったつもりになりがちな自分のこと。
自分の気持ちに、ストレスに、向き合うことも大切。
感情は誰にもみえない、だからこそ。
見えるもの以上に大事にしてみるのもいいのかも。





▼公式ホームページはこちら

 @sal_magadipita

 @MAGADIPITA

Editor's note

自分の「好き」に正直でいる。

これってすごくシンプルなことに見えて、案外難しい。
それはきっと、この世界を「～しなきゃいけない」っていう
義務感で成り立たせようとしているから。
そんな世界で「好き」という気持ちは、どこか自分勝手な感情に思われている。

でも「好き」を語る人の目は、いつだってきらきら輝いている。
いや、きらきらしているかも。
それくらいのエネルギーに満ちている。

何かを楽しいと思ったり、面白いと思ったり。誰かに憧れたり。
「好き」との偶然な出会い。
これが私たちの土台になってるんじゃないかな。

何かを始めるきっかけは「好きだから」でありたい。

そんなきっかけづくりを、まずはこの一冊から。
あなたも、Serendipityに出会えたら。

CREDIT



Editor in Chief Yurika Osumi

Creative Director Kai Yoshimura

Editorial Designers Sayako Hatanaka
Arisa Ikami
Kento Machida
Kaho Miyake
Miyu Ii
Momona Oka
Mai Obata
Lee Seunga
Kaho Sato
Shuhei Harada
Nanami Fujii
Kuki Yoshizawa

Hina Abe
Waka Koyama
Yuta Minami
Riyuko Yamada
Hoho Urushitani
Fumika Okajima
Haruka Koike
Yui Sasaki
Amilou Tanabe
Taiki Higuchi
Kaito Mayanagi

Publisher

慶応義塾大学
公認学生団体 **S.A.L.**

<https://www.salkeio.com>

