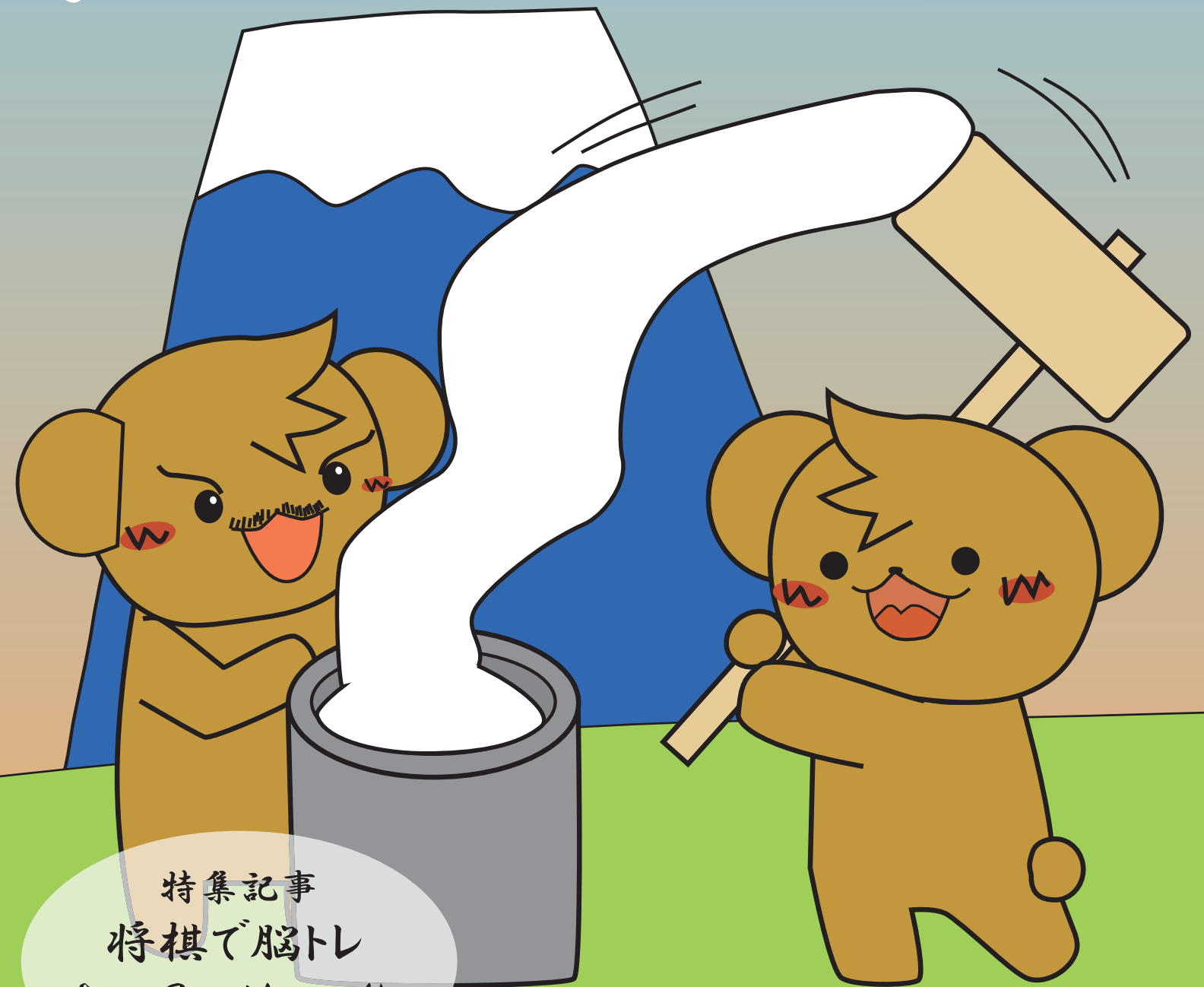


Me~dia

vol.205

1月号

TAKE
FREE



特集記事
将棋で脳トレ
あの日のMe~dia

Me~dia

vol.205

TAKE
FREE

1

月号

新年を迎え、今年度の大学に行く期間も残り1ヶ月になり、テストも近づいて来ました。

さて今月の特集記事は「将棋で脳トレ」です。将棋についてまとめてあります。学生委員会で実際にやった感想も載っています。

CONTENTS

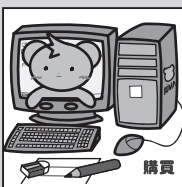
3	Co-op Information	生協店舗からのお知らせです。
5	将棋で脳トレ ～集お力を鍛えるマインドスポーツ～	将棋についてまとめています。
10	総代 Report	最近の総代活動についてお知らせします！
11	発見! あの日 Me~dia	過去の Me~dia 記事をピックアップ！
14	た組通信	共済についてのお知らせです。
16	Me~dia 伝言板	読者の皆さんと Me~dia 編集部との交流の場です。
18	Me~dia Square	読者の皆さんからのアンケートをご紹介します。
20	カタカナ 虫食い パズル	今月のクイズ記事です。
22	学生委員会だより Nagoya University Co-op student committee News	最近の学生委員会の活動をお知らせします。
23	編集後記	編集部員たちからのコメントです。

文責：もりりん



生協からの
お知らせです。

CO-OP Information 1



この記事、「Co-op Information」では、毎号生協のお得な使い方や生協各店舗からのお知らせを掲載していきます。お見逃しなく！



書籍部からのお知らせ



● テスト応援企画

提供期間：1月22日(月)～26日(金)

東山キャンパス各店舗にて、期末試験を頑張る皆さんを食で応援する企画を実施します！

★北部食堂 (Polaris Dining) ★

期間中の14時～15時 & 16時30分～18時は、豚汁半額！！

野菜もしっかり食べられる豚汁で、身体も温めて、勉強追い込み頑張ろう！

★ダイニングフォレスト★

フォレストで夕食を食べて、夜も勉強頑張ろう！

夕食営業にて、「洋食フェア」を実施します。「とろとろ卵のミートオムライス」「カルボナーラパスタ」など、普段提供していないメニューもたくさん登場します♪

ホットケース商品も充実！



◀ チキンと白菜のクリーム煮
チキンのラタトゥイユ風 (ハラル推奨) ▶



★南部食堂 (彩～Sai～) ★

デザートで一息入れつつ、勉強頑張って♪

期間中の14時30分～16時、デザートチケット購入者に限り、ホール開放を行います。

デザートチケット：500円(税込)※食堂バス対象

チケットは昼食営業時間中に南部食堂1、2Fのレジにてご購入ください。

デザートは、ロールケーキ4種・カップデザート3種からお好きなロールケーキ3種・カップデザート2種を選ぶことができます(お飲み物は持ち込み)。

友達と一緒にデザートを食べておしゃべりを楽しむもよし、糖分で栄養補給して勉強を頑張るもよし、16時までホールで自由に過ごしてくださいね。



購買に関するお知らせ



● 卒業式花束企画

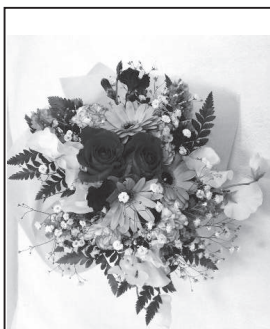
お世話になった先生へ、ご卒業されるサークルや研究室の先輩へ、心を込めて花束を贈りませんか？ (^^)/

信頼の高い花屋さん（フローリスト樹の美）と提携して、満足いただける花をお届けいたします。

2月中旬ごろから予約受付を開始する予定です。

ぜひご確認ください！

※価格は 23 年度のもので。変更の可能性があります。



▲ ファンタジーブーケ (ピンク) 2,200 円



▲ デラックスブーケ (ミックス) 5,500 円



旅行に関するお知らせ



● スキー&スノーボードツアーおすすめプラン

下記以外にもお得にご参加いただけるプランがあります。

詳しくは生協旅行センターにてパンフレットをご覧ください。

【名古屋朝発日帰りプラン】

福井和泉スキー場

ゲレンデ滞在時間 7 時間 リフト 1 日券付き

旅行代金お一人様 4,900 円～ 6,500 円 (税込)

レンタル：スキーまたはボードセット 1 日 1,500 円、ウェア 1 日 1,500 円

【名古屋夜出発 1 泊 3 日プラン】

竜王スキーパーク ゲレンデ近くのホテル (ホテル無指定)

キャンペーン DAY (2/10～2/21、2/23～3/8 出発) リフト券滞在期間中付き

旅行代金お一人様 18,500 円～ 20,900 円 (税込)

レンタル：滞在期間中無料 (スキーまたはボードセット、ウェア)



▲ ポスター

文責 田中美由子



将棋で脳トレ



～集中力を鍛えるマインドスポーツ～

文責：/ガナ



将棋とは



最近“あの人”が世間を騒がしていますね。そう、藤井聡太棋士です。

以前からも、史上最年少でプロ入りを果たし(14歳2カ月。実に62年振りの記録更新となる)、そのまま連勝記録を樹立するなどの数々の偉業を成し遂げてきました。しかし、2023年は今までよりも活躍していたように思えます。21歳という若さで将棋界の8つのタイトル(竜王・名人・王位・王座・棋王・王将・棋聖・叡王)を独占して八冠を達成したことは記憶に新しいです(これを読んでいる方の中には藤井棋士よりも年上の人もいるでしょう)。前回の羽生九段が25歳のときに全タイトルを制覇したことを考慮に入ると、その非凡な才能が窺えます。

ということで今回はタイトルの通り、将棋についての記事です。この記事を見た人が将棋のニュースを聞くときに「これ、Me~diaで見たやつだ!」となるように分かりやすく紹介していこうと思います。



公益社団法人日本将棋連盟

今回の記事での将棋のルールは公益社団法人日本将棋連盟に定められた規則を参照しています。どのスポーツもそうであるように将棋にも細かいルールが多くあるため今回の記事では説明できていない部分も多くあります。日本将棋連盟のホームページにはそれらのルール、マナーについて詳細に書かれています。将棋についてのコラムなども掲載されているので、将棋に馴染みのない方でも楽しむことができます。



◀公益社団法人
日本将棋連盟
<https://www.shogi.or.jp/>



段級とタイトルについて



段級

将棋の実力を表すものに「段」と「級」があります。級は数字が少ないものほど格が上で、段はその逆となっています。また、棋士(現在は男性のみだが、女性でもなることが可能)、女流棋士、アマチュアでそれぞれ異なった段と級の体系となっています。ここでは「棋士」についての説明にとどめます。最高位が九段、以下四段までが正式な棋士です。三段以下は奨励会員となっていて、一番下は6級(7級も例外的に存在)となっています。養成機関である奨励会には一定以下の年齢で、棋士の推薦を受けた人のみが受験できます。

タイトル

棋士になると、各棋戦(将棋の大会のこと)に出ることができます。棋戦は8つのタイトル戦と7つの公式棋戦があり、各タイトル戦の名前とタイトルが対応しています(名人戦、お~いお茶杯王位戦など)。約一年のトーナメントまたはリーグ戦でタイトル挑戦者を決めて、タイトル保持者と挑戦者の間で勝負を行い、勝ち越した方が新しいタイトル保持者となります。通常、棋士の肩書は段位(〇〇六段など)ですが、タイトル保持者の場合、タイトル名が肩書になります(〇〇王位など)。複数タイトル保持者の場合、保持数に応じて「〇〇八冠」のようになります。



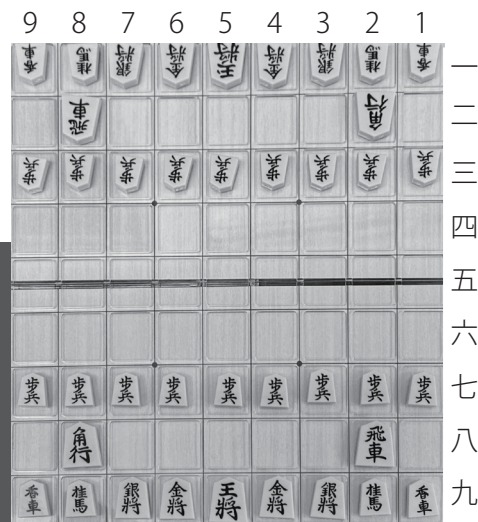
1. 始める前に

#00：将棋とは

将棋は二人で行うゲームです。将棋を行うことを「将棋を指す」といいます。二人が「盤」の上で交互に「駒」を動かし、そして相手の「玉将(ぎょくしょう)」という駒を先に捕獲したほうが勝ちとなります。盤には9×9のマス目が書かれていてマス目の中心に駒を置きます。開始時は駒を各々 20 枚ずつ持っています。

#01：駒の並べ方

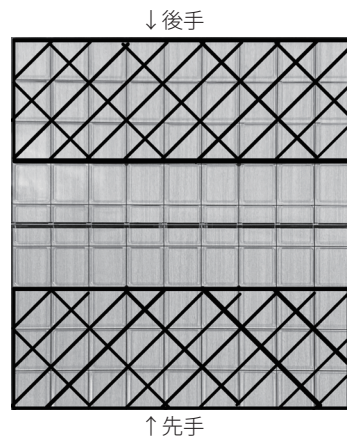
将棋の駒は右図のように並べます。また、新聞やテレビでは駒の位置、動きを表すのに算用数字と漢数字を組み合わせる二次元の直交座標のように表します。縦の行を算用数字で、横の列を漢数字で表記します。読み方は数字をそのまま発音します。「5 二」であれば「ごに」と読み、右から5、上から2という意味です。



#02：駒の動かし方

将棋の駒は 8 種類あり、それぞれ異なる動き方をします。それぞれの駒に共通する原則は以下の通りです。

- ・自分の駒のある所には進めません。
- ・相手の駒のある所に進むと、その駒を取る事ができます。取った駒は「持ち駒(もちごま)」と言います。
- ・持ち駒は、原則として好きな所に置くことができます。これを「駒を打つ」といいます。ただし、自分の駒および相手の駒のあるところ、行き所のないところには打てません。
- ・相手の陣地(右図参照)に進むと、駒を裏返して、動き方を変える事ができます。これを「成る」といいます。また、相手の陣地から出るときも、成ることができます。ただし、「玉」と「金」は除きます。
- ・成る事ができる場合でも、成らないことも可能です。そのことを「不成(ならず)」と言います。なお、一度成った駒を元に戻すことはできません。



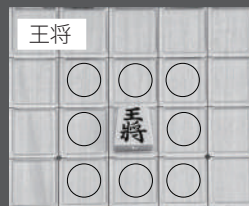
▲下の部分が先手の陣地で上の部分が後手の陣地

#03：駒の動きと特徴

ここでは、それぞれの駒の名前と動かし方を説明します。○の位置が各駒が動けるところです。

▽玉将

略して「玉(ぎょく)」と言います。王将一略して「王(おう)」も同じ駒です。裏は無地で、成る事はできません。将棋において、最も大切な駒です。玉は自分のまわりに一つずつ動けます。



▽飛車

略して「飛(ひ)」といいます。成ると、「竜王(りゅうおう)」一略して「竜(りゅう)」になります。表記によっては「龍(りゅう)」となることもあります。飛は、縦横にいくらでも進めます。ただし、他の駒を飛び越すことはできません。竜になると、飛の動きに加えて、斜めに一箇所ずつ動けるようになります。

▽角行

略して「角(かく)」といいます。成ると、「竜馬(りゅうま・りゅうめ)」一略して「馬(うま)」になります。表記によっては龍馬となることもあります。ただし、他の駒を飛び越すことはできません。馬になると、角の動きに加えて、縦横に一箇所ずつ動けるようになります。なお、飛と角は、性能の強さから「大駒(おおこま)」と呼ばれています。

▽金将

略して「金(きん)」といいます。成ることはできません。金は、縦横と斜め前方に一つずつ動けます。斜め後ろには進めません。その汎用性の高さから王手(後述)に頻繁に利用されます。また、銀以下の駒は成ると金将と同じ動きになることから「成金(なりきん)」という言葉が生まれました。

▽銀将

略して「銀(ぎん)」といいます。成ると「成銀(なりぎん)」となります。銀は、縦と斜め前後に一つずつ動けます。横と後ろには進めません。成ると、金と同じ動きになります。裏の字は金を崩したものです。

▽桂馬

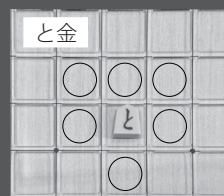
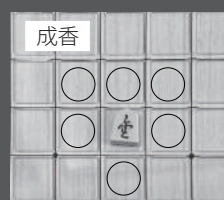
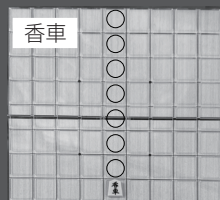
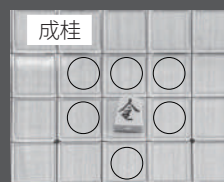
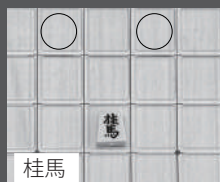
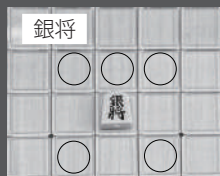
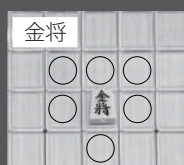
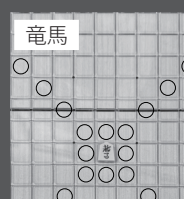
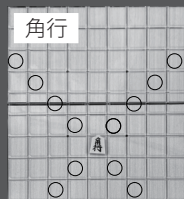
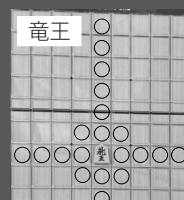
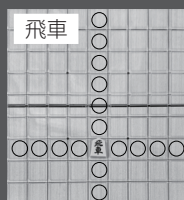
略して「桂(けい)」といいます。成ると「成桂(なりけい)」となります。桂は、二つ前の斜めに進めます。途中で他の駒があっても、かまわず進めます。成ると、金と同じ動きになります。裏の字は金を崩したものです。

▽香車

略して「香(きょう)」といいます。成ると「成香(なりきょう)」となります。香は、前方にいくらでも進めます。ただし、他の駒を飛び越すことはできません。成ると、金と同じ動きになります。裏の字は金を崩したものです。

▽歩兵

略して「歩(ふ)」といいます。成ると「と金(ときん)」一略して「と」となります。歩は、一つ前にのみ進めます。成ると、金と同じ動きになります。裏の字は「金」もしくは「今(きん)」を崩したものです。また盤上で最も多い駒でもあります。



#04：王手と詰み

将棋は相手の玉を取った方が勝ちになります。次の手で相手の玉を取ることができる状態を「王手」といい、王手された側がそれを防げなくなった状態を「詰み」といいます。左図が王手、右図が詰みの状態です。



#05：反則について

初心者同士の対局では反則が起きることもあります。ここではその中で、メジャーな物を紹介します。

・二歩

同じ列に歩があるとき、もう一枚歩を打つことは出来ないというものです。

・打ち歩詰め

持ち駒の歩を打って相手の玉を詰ませることです。

既に盤上にある歩を使って詰ませるのは反則ではありません。



2. 対局

以上が基本的なルールです。この知識があれば将棋で遊ぶことと、将棋のニュースを今までよりも深く理解することが可能になるでしょう。将棋に興味を持ち、将棋の戦法などもっと詳しい指し方を学びたいという人はインターネットで検索したり、将棋の本を買ってみるのはいかがでしょうか。また、将棋の実力をのばしたいという方には将棋ソフトを使ってAIを相手に指すことをおすすめします。現在の将棋ソフトは（自分が弱いかもしれませんが）最も低いレベルでもかなり強いですが、根気強く練習すれば強くなれると思います。右に学生委員会の将棋大会で使った将棋サイトについて詳しく書かれたサイトのリンクを掲載しています。

Web ブラウザ将棋▶



https://www.programmingmat.jp/webgame_lib/sg99a.html



将棋やってみた

将棋を学生委員会で実際にやってみました。



感想編

ルールをあまりわかっていませんでしたが、対戦中に教えてもらえたので楽しくやれました。わたしの長考で1時間近く使ってしまう申し訳ないです。金のズッ友戦法が強いことを学びました。企画ありがとう！
(さそを)

初めて将棋をしましたが、駒の動きすら分からず……。ほぼ観戦をしていました。相手の一つのミスを見逃さずにやるのが重要なのかな？とは思いました。学生委員会のみなさんは将棋が上手でした(少なくとも僕よりは)。そもそも駒の動きを知っている時点でね笑
(たいしょー)

久しぶりに将棋やれてすご楽しかったです！なぜか最初に角を貰えたのでその後の展開がすごい作りやすくなってました笑。次はちゃんと序盤の動き方を復習をして、詰将棋いっぱいやってから参戦したいと思います！
(りゅ)

将棋は久しぶりにやったのですが、とても楽しかったです！なぜか最初に角がいなくなったのですが、攻める気持ちを忘れずに戦い続けました。今回は勝てなかったのですが、次回やる機会があったら、角を大切にしたいです。
(ヒズモ)

こんなに頭を使ったのは久しぶりです……。人生3回目の将棋でやっと「成る」ことを覚えました。今回は運良く勝つことが出来ましたが、次回は実力で勝ちに行きます。よろしくお願いします。
(柊)

ルールはうろ覚えで対戦してみましたが将棋の難しさを実感しました。負けてしまったのですが、実際に戦ってみると楽しく試合をすることができました。今後対戦するときはもっと強くなって対戦したいと思います！ぜひお手合わせ願います
^_^
(そそぎきょうじ)

総代 Report Vol.4

そうだ いれぽーと

総代・副総代は、名大生協の組合員（≡名大生）の代表として、生協や組合員の生活をよりよくするために、様々な活動を行っています。このページでは、その活動の一部をご紹介します！

総代 meeting#4

総代 meeting という総代・副総代の集まりを 11/15(水)の 5 限の時間帯に行いました。秋学期最初の総代 meeting というのもあり、少人数での開催ではありましたが盛り上がりしました。

今回は 8 月に新たにオープンした新北部厚生会館についての意見募集を行いました。また、勉強をするときの工夫について総代・副総代の皆さんと話し合いを行いました。



▲新北部意見募集の様子



▲勉強の工夫の話し合いの様子

SS・生活班活動

SS・生活班は総代・副総代と生協学生委員が所属するグループです。SSは購買や食堂、書籍といった生協の店舗に直接かかわる活動を行い、生活班は国際貢献などのテーマに沿った活動を行っています。現在、以下の 4 つの SS・生活班が活動中です。

書籍 SS

書籍部との協力のもと、本が好きな人もそうでない人も読書がしたくなるように、企画を行っています！



購買 SS

購買部と協力して、店舗に学生の目線を取り入れ、店舗をよりよいものにする活動を行っています。



食堂 SS

今年度より新たに設立された SS・生活班であり、食に関するあらゆる活動を行います。

T F T

Table For Two という取り組みを通して国際貢献に関わる機会を提供する活動をしています。



ポッキー＆プリッツの日

購買 SS の企画として 11/10(金)に北部購買にてポッキー＆プリッツの日にちなんだ企画を行いました。北部購買に特別な棚を作り、ポッキーやプリッツを 2 種類以上買った人が参加できる抽選会を開催しました。

抽選会には 66 人の方が参加し 21 人が当たりを、1 人が大当たりを引きました。



▲作成した棚の様子

文責：もりりん



発見! Me~dia

数年前に執筆された「あの日」の Me~dia の記事から、編集部が選んだ特に秀逸な特集記事を復刻掲載するこのコーナー。

今回はどんな記事に出会えるのでしょうか……。

文責：ヒズモ

「発見!あの日の Me~dia」って?

編集部員が過去の Me~dia から選んだ記事を、毎月 1 つずつ掲載していきます!
紹介している記事を読めば、他の記事も読みたくなること間違いなし!



今回は…… 2018 年 4 月号 から!

PICK UP

和算への道

(文責：ニュートン)

皆さん、和算について知っていますか?
和算は江戸時代に発展した数学です。数字ではなく図や文字に置き換えて計算するのが特徴です。なんと、理系大学生が習うあの計算も和算で導き出すことができます!

※復刻記事は、フォントが現在と異なっていたり情報が最新のものではなかったりする場合がありますが、それも含めてお楽しみください。

OTHER CONTENTS

- ・みとこ!行っとこ!トコトコ美術館
- ・囲んでメディ

など

これまでの
あの日の Me~dia

4月号 ○○の法則

内容：法則の名前紹介

6月号 100 年前の入学試験

内容：100 年前の入学試験問題と解答

7月号 旅に出たい

内容：旅行先や見どころ紹介

10月号 タイピング

内容：早く正確にタイピングする方法

12月号 ※休刊

1月号 和算への道

内容：和算の紹介



「Web Me~dia」もチェック!

次ページから紹介する過去の記事を読んで、「他の記事も気になる!」「昔の Me~dia ってどんなの?」と思ったら、Web で過去の Me~dia を読んでみましょう!
右の二次元コードから過去の Me~dia を読むことができます!



▲名大生協ホームページ
Me~dia デジタルブック版

https://www.nucoop.jp/coop/coop_492.html





和算への道

文責：ニュートン

はじめに

皆さん、和算について知っていますか？（実はこの記事を書くまで筆者もよく知らなかった）

意外と、和算と聞くと「昔の日本の数学」というイメージは湧いても、それ以上詳しく知っている方は少ないのではないのでしょうか。

和算は「昔の日本の数学」というのは間違いありませんが、それ以上に驚くほど高度な計算を編み出していたのです。

こうした先人たちの知恵に触れ、その面白さを感じてみたいと思います。

そろばんの普及

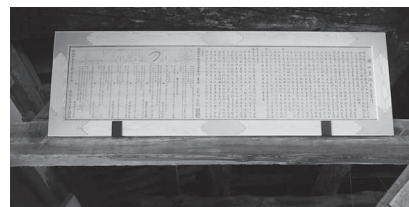
そろばんの普及に伴って日本の和算も発達をしていきました。ここでは、そろばんの普及に関して説明していきます。そろばんが伝来するまでは、算木と算盤と言われるものを使用して計算をしていました。計算をする際には、算盤と言われる枠が書かれたものに算木といわれるものを並べていました。その後、14世紀前後（諸説あり）に日本ではなく、中国大陆でそろばんが開発されました。そして中国大陆でそろばんが広く普及していき、日中を行き来していた貿易商人によって、日本でも流通していきました。

日本固有の高度な数学の発達

和算の普及に大きく貢献したものの一つとして、吉田光由が著した『塵劫記』という書物があります。この本は武士から一般の人まで幅広く和算を普及させたものとされています。この本に掲載されていた内容は、実用的な解法だけではなく、知的好奇心をくすぐるような、「おもしろい」問題も多く掲載されていたようです。こういった書物が普及していくことによって、日本国内で、高度な数学が発達していったということができるのではないのでしょうか。

コラム ～ 算額 ～

江戸時代になると、和算の発達とともに、和算の問題が書かれた絵馬が、神社や寺院に奉納されるようになりました。こうした絵馬のことを算額といいます。算額は、比較的色彩豊かな図形な問題が多く書かれていたようです。その問題は、決して簡単ではなく、解答できると、その喜びを神仏に感謝したり、学業成就を祈っていたようです。



宮島 千畳閣（豊国神社）の算額〔レプリカ〕
撮影：編集部員



関孝和の和算

和算のレベルを飛躍させた人物として、関孝和があげられます。関孝和は、甲府藩主徳川家で勘定を専門とする役人を務めた人物で、和算の発達にも大きな寄与をしたといえることができるでしょう。関孝和が編集した書物の一つとして、『解隠題之法』というものがあり、そこでは、「組み立て除法」を考案されています。

組み立て除法はさらにテーラー展開といわれるものに発展されます。次ページでは、具体的な例をあげて述べていきたいと思ひます。

組立除法とは？

組立除法とは何かということに関して、まず説明をしていきます。

x^3+x^2-5x+3 を $(x-1)$ で割る場合を考えます。

これを組立除法を用いて計算すると、

以下のような表を利用して、

1)	$1[x^3]$	$1[x^2]$	$-5[x]$	3
		$1[1*1]$	$2[2*1]$	$-3[(-3)*1]$
	1	$2(1+1)$	$-3(-5+2)$	$0(-3+3)$

計算することができます。

これによって、

$x^3+x^2-5x+3=(x-1)(x^2+2x-3)$ ということがわかります。

組立除法の繰り返しと テーラー展開

左の組立除法を繰り返すことによって、実はその式がテーラー展開といわれるものに一致をします。

これについて今回考えていきます。

$f(x)=2x^3+3x^2+x+4$ を $(x-1)$ で割ることを繰り返しています。組立除法を利用すると、

1)	2	3	1	4
		2	5	6
1)	2	5	6	<u>10</u>
		2	7	
1)	2	7	<u>13</u>	
		2		
	2			
	<u>2</u>	<u>9</u>		

したがって、

$$\begin{aligned} f(x) &= (x-1)(2x^2+5x+6)+10 \\ &= (x-1)[(x-1)(2x+7)+13]+10 \\ &= (x-1)(x-1)[2(x-1)+9]+13+10 \\ &= 2(x-1)^3+9(x-1)^2+13(x-1)+10 \end{aligned}$$

となります。

この結果は係数が組み立て除法上の数字と一致していることがわかります。

一方で、テーラー展開というものを使用してみると、

$$f(x) = f(x_0) + f'(x_0)(x-x_0) + \frac{1}{2!}f''(x_0)(x-x_0)^2 + \frac{1}{3!}f'''(x_0)(x-x_0)^3 + \dots$$

であり、

$$\begin{aligned} f(x) &= (2*1^3+3*1^2+1+4) + (6*1^2+6*1+1)(x-1) + \frac{1}{2}(12*1+6)(x-1)^2 + \frac{1}{6}(12)(x-1)^3 \\ &= 2(x-1)^3+9(x-1)^2+13(x-1)+10 \end{aligned}$$

となります。

このように、テーラー展開同じ結果が和算によって導きだせることがわかるかと思ひます。

そのくらい、和算の発達は進んでいたことがわかります。

終わりに

皆さま、いかがでしたでしょうか？

実は上で使用したテーラー展開は、現代でも、大学1年生で学ぶような高度な内容です。和算は一見、そろばんを使った古典的な日本の数学というイメージを持ちがちですが、実は、大学数学のような高度な数学も扱っていたのです。この意外性を感じてもらえれば幸いです。

出典

国会図書館 web ページ「江戸の数学」(<http://www.ndl.go.jp/math/s1/1.html>)

そろばん普及委員会 web(<http://www.sorobanfukyu.com/knowledge/history.html>)

『組立除法と接線の方程式：和算の考え方をういた微分法の導入の考察』(松永 淳一教授退職記念)



た組通信

たぐみつうしん

た組通信では健康に関する
こと、学生総合共済のこと、
日々活動している中で感じた
ことをお伝えします。

1月号

文責：/ザワ



明けましておめでとう！

↑タヌロー

今年もよろしく(´・∀・`)ノ
冬休みは短かったね。



冬休みは期末試験の勉強で忙しかっ
たからすごく早く感じたよ。君はど
うだった？

ずっとこたつの中で過ごしていた
よ。(期末試験？そんなのあったなあ)



↑彼



そんな状態で単位がとれるの？
今期はあまり授業に来てなかったよ
ね。

ゲームのイベントが多かったから仕方
ないよ。そんなことより今回もタヌロー
のノートを借りてもいいかな ^^



そうか、そうか、
つまり君はそんなやつなんだな。



共済掲示板

名大生が実際に給付を受けた共済金支払い事例を紹介します。

部活中のケガ(複数)

通院 2 日

→支払共済金 4,000 円

■当時の状況

アメフトの練習中にグラウンドで人と衝突。

左手の小指骨折

入院 2 日・通院 12 日・固定具保障・手術

→支払共済金 114,000 円

■当時の状況

サッカー部の活動中に滑って左手をついて骨折。

部活中のケガ(単独)

通院 13 日

→支払共済金 26,000 円

■当時の状況

競技場で自身のみケガした。

・病気・ケガでの入院
・ケガで 1 日以上通院 etc……
上記に心当たりがあったら北部厚生会館 1 階の組合員
コーナーまでお気軽にご相談ください。
※詳しい内容については学生総合共済パンフレットを
ご覧ください。



運動をして健康になろう!!

みなさん、この冬こたつに入ってばかりで運動不足ではありませんか？寒い冬だからこそ、コロナにも負けない健康で強い体づくりをしてみませんか？今回は運動の大切さ、運動の仕方、運動の際に気をつけることの3点を軽く紹介していきますね。

運動の効果

運動が大切だと頭ではわかっているけど、時間がないなど、様々な理由で運動を習慣とすることができない方が大半だと思います。では、なぜ運動をした方がよいのでしょうか？理由は大きく2つあります。

生活習慣病の予防

食べ物から摂取するエネルギーと消費するエネルギーのバランスの良さが健康を保つ秘訣です。最近おなかが出てきたな……、最近頸周りのお肉が気になるな……、なんて思っている方もいるでしょう。摂取したエネルギーは使われないと脂肪として体に蓄えられていきます。この状態が続くと脂肪が必要以上に蓄積し、肥満となります。肥満が原因となり、糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病になるリスクが高まります。

筋力や体の維持

「歩く」という行為だけでも多くの筋肉を使っています。もし「歩く」という行為を長期間しなければ、多くの筋肉が減少するだけではなく、バランス能力、心肺機能も低下します。歳をとってから信号を渡りきれない、荷物を持つとバランスを保てないなど、日常生活に影響を与える恐れも出てきます。つまり、筋肉を衰えさせないためには、筋肉を使うことが必須なのです。

その他、精神的な効果（ストレス解消や気分転換）、抵抗力を高める（風邪予防）などにも効果があります。

運動の仕方

以下のステップで運動をしてみましょう！

Step1

- 歩く距離をいつもより長くする。
- 階段を頻繁に使用する。
- 時間に余裕があるときは1駅分歩いてみる。

めざせ1日1万歩!!

Step2

- ランニングやウォーキングを習慣的に取り入れてみる。
- （例：週2回×30分/回）
- 運動の強度※を意識してみる。

習慣的に運動をしよう!!

Step3

- 自分でトレーニングメニューを考える。
- 運動に大切なのは「強度」「時間」「頻度」です。

自分に合わせ方運動を!!

※運動の強度の目安

$(1 \text{ 分間心拍数}) = (220 - \text{年齢}) \times (\text{目標とする強度})$

目標とする
強度の目安

筋力の維持・増進：0.5～0.6
体重減量、筋力の維持・増進：0.6～0.7
筋力・体力の増強：0.8～

運動の際に気をつけること

「特定のスポーツを行えばいいというわけではない」

例えば、ジムである部位の筋肉を集中して鍛えたり、毎日サッカーをしたりすることが必ずしも健康につながるとは限りません。新しいスポーツに挑戦してみることで、普段使わない筋肉を意識することも大切です。

「自分の体を大切に。体と相談しながら」

運動の前後に行うストレッチはけが予防のために必須です。また、筋肉痛のときは無理をせず、痛みが和らぐまで（48時間～72時間ほど）休むか、筋肉痛でない部位をトレーニングしましょう。

また、「継続」するためにも自分の心や体と相談をして、無理のない運動を目指しましょう。自分の体調管理もしっかり行いましょう。運動には「継続」がなによりも大切です。

参照したサイト：厚生労働省 身体活動・運動 https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html

Me~dia 伝言板

明けましておめでとうございます。短かった冬休みも終わり、大学に活気が戻ってきた頃でしょうか。2024年も、Me~dia および Me~dia 伝言板をよろしくお願いいたします。

寒さ対策

皆様のおかげで、寒がりの筆者もなんとか冬を越せそうです！

● Me~dia 伝言板とは ●

この伝言板は、投稿テーマに関する読者の皆さんからの投稿とそれに対する返答によって、Me~diaを通じて交流するページです。



しょうが湯を飲む (すりおろし生姜 + 蜂蜜) (An)

王道の寒さ対策ですね！ しょうが湯、今年こそ試してみたいです。



ネックウォーマー (光陰夜の琴詩)

首を温めるのは大事ですものね！
そろそろ準備をしないと……。



長い時間お湯に浸かる (マジカル足軽)

冬のお風呂は最高ですね。湯冷めにはお気をつけください。



代謝上げてなんとかする (フルーツポンチ)

代謝を上げる方法ってたくさんあるんですよ。筆者は某乳酸菌飲料を愛飲しています。



恋人を作る (サト)

恋人ができた頃にはすっかり暖かくなっていたりして……。



鍋料理で温まるために鍋を 買いました (やきいも)

水炊きにキムチ鍋にちゃんこ鍋、冬はやっぱ鍋ですね！ お腹が空いてきました……。



2023 年の自分に一言

年が明けた今だからこそ、去
年の自分を客観的に見られるの
かもしれませんね。



**来年は素因数分解しやすい
かも（フルーツポンチ）**

どこかの大学の入学試験で出題されるかも？



**もっと、がんばれた
かもね……
（田井中敏夫）**

今年は頑張りましょう……！



**一人暮らし大変だけど
頑張れ！（10water）**

一人暮らしの方のこと、本当に
尊敬します……！



**色々あったけどよく
頑張りました（やきいも）**

頑張った自分にご褒美をあげちゃい
ましょう！



**ほんと、お疲れさん！
（An）**

お疲れ様でした！

注目！



4 月号の投稿テーマ
はこちら！

生まれ変わるなら……

来世はこうなりたいな～なん
て、一度は考えたことがある方
も多いのでは？

投稿×切

1月21日（日）



新入生のあなたへ

今回は4月号。新入生の方に
伝えたい熱い想い、お待ちしております！

投稿したい方へ

- ・本誌に挟まっているアンケート
またはWebアンケートの所定の欄へ
コメントを記入する
- ・×切までに出す



あなたのコメントがMe~diaを彩る!!



文責: 終



Me-dia Square

ここは前号のMe~diaのアンケートから作られるページ、つまりMe~dia読者のみなさんの声が集まる広場です。
今月もみなさんの心のこもったアンケートを選びすぐってお届けします！

ゆうべのひとこえ

クイズ記事

ゆるめにタイムアタックに挑戦したところ、02:13.05 でした。(虹陰夜の琴詩)

いつも解いていただきありがとうございます！今回は簡単だったかな？(ヒズモ)

Me-dia 伝言板

秋を楽しみにしていたのに、秋がどこかにいってしまって悲しいです。(柊)

最近急に寒くなることが多くなってきましたよね。体調を崩さないように気をつけましょうね！(たいしょー)

特集記事

色々なメニューがあり、どれも手軽にできそうだったので、今度作ってみたいと思います！(An)

買い物いらずな食材を多く使ったおにぎりを紹介しました！簡単だったので、ぜひ作ってみてください♪(ぴよりん)

発見！あの日のMe~dia

大変ためになる内容でした。文体が少々古いのも、時代が感じられて良かったです。(10water)

私も勉強になりました！一緒にショートカットキーマスター目指しましょう！(加)

た組通信

季節の変化、生徒の体調に寄り添った良記事。(田井中敏夫)

最近急に冷え込んできた上にインフルも流行ってますよね……。私はみかんをたべて予防がんばろうと思います！(ともまる)

Co-op Information

WORLD MENU またやってください。(フルーツポンチ)

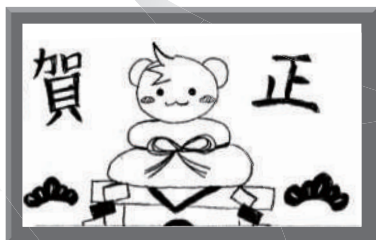
WORLD MENU 懐かしいです！私もまた食べたいです。(田中英由子)

Me~dia美術館

～ここはアンケートに描きこまれた絵画を紹介する展示室～

今回もたくさんさんのイラストありがとうございました！

いつも編集部一同楽しみにしています。これからもたくさんさんの応募をお待ちしております！！



画：10water

メディの鏡餅、とってもかわいいです！



画：虹陰夜の琴詩

勇気と知識を手に入れる旅でしょうか……。

め〜でいあ大喜利

〜先月のお題〜

「Trick or Treat」とドアを開けて、出くわしたくない光景は？



講義室（やきいも）

お菓子の代わりにレポートを課されそうですね……。



仮装した少年探偵団（フルーツポンチ）

何かに巻き込まれてしまいそう。



明らかに寝起きのメディがお出迎え（虹陰夜の琴詩）

クレープと間違えられてそのまま……。

今月のお題

こんなお年玉は嫌だ。 どんなお年玉？

全国の子どもの楽しみのひとつ、お年玉。お年玉はもともとお餅のことを指していたそうですね。ところで、私はいつまでお年玉をいただけるのでしょうか……。

Web Me~dia



https://www.nucoop.jp/coop/coop_492.html

過去の Me~dia の記事はこちらから↑

◆Me~dia10 アンケート回答者◆

10water さん、An さん、ケーブラさん、
虹陰夜の琴詩さん、サトさん、ゾーンさん、
田井中敏夫さん、だっだーさん、
ちーくんさん、とかげさん、棘薔薇の会さん、
フルーツポンチさん、マイケルさん、
孫の手を持った孫さん、マジカル足軽さん、
まるんさん、みめさん、やきいもさん、
ラダーさん

以上 19 名

Meicaポイント当選者

10water さん、ケーブラさん、虹陰夜の琴詩さん、サトさん、
ゾーンさん、田井中敏夫さん、棘薔薇の会さん、マイケルさん、
マジカル足軽さん、やきいもさん

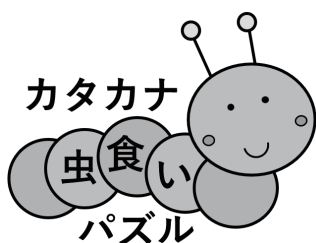
当選おめでとうございます！今後ともMe~diaをご愛読ください。

みなさんの愛のこもったアンケート、
編集部員一同、楽しみにお待ちしております！

今月号のアンケートメ切は
1月21日(日)です。お待ちしております！

文責：柊





今月のクイズはカタカナ虫食いパズルです。文章のカタカナが全て虫食いの状態になっています。文章の前後や空欄の文字数などをヒントに、自分の持っているカタカナ語の知識を駆使して文章を完成させてください！

カタカナ虫食いパズルのルール

- 1, 文章中のカタカナがすべて空欄になっています。
- 2, 同じ番号には同じカタカナ、違う番号には違うカタカナを当てはめて、文章を元の姿に戻しましょう。カタカナには「長音(ー)」も含まれます。
- 3, 小さい文字(「ッ」など)は、大きい文字(「ツ」など)と同じ文字として扱います。
- 4, 濁点・半濁点のついていない文字(「バ」「パ」など)は、ついていない文字(「ハ」など)とは別の文字として扱います。

例題

¹⁰ ¹ ¹¹ を着て ⁷ ¹ ³ をはいて、² ⁶ ⁴ ⁸ でお買
 い物。 ² ¹ ⁵ と ⁵ ¹ ⁹ ⁶ と紙 ² ¹¹ ¹² を買って、
⁴ ⁸ ¹ ³ 袋に入れて家に帰りました。

メディ・ベアの正しい考え方



「○○○○袋」は「ビニール袋」かな。すると、1には「ー」、3には「ル」が当てはまるから、始めの方の「713をはいて」は「オールをはいて」か……。

じゃあこれは「ヒールをはいて」になりそうだから7には「ヒ」が当てはまりそう！残りも同じように考えていけばよさそうだな。

この調子で解いていくと、次のようになります。これが例題の答えです。

¹⁰ス ¹ー ¹¹ッ を着て ⁷ヒ ¹ー ³ル をはいて、²コ ⁶ン ⁴ビ ⁸ニ でお買
 い物。 ²コ ¹ー ⁵ラ と ⁵ラ ¹ー ⁹メ ⁶ン と紙 ²コ ¹¹ッ ¹²プ を買って、
⁴ビ ⁸ニ ¹ー ³ル 袋に入れて家に帰りました。



問題 空欄を全て埋めてください！ ※例題と対応する数字に同じ文字が当てはまるとは限りません。

ある寒い冬、

28	1	14
----	---	----

・

22	17
----	----

は首に

2	8	26	7
---	---	----	---

を巻いて

27	13	24	2	24	16	7	12
----	----	----	---	----	----	---	----

を持って家に帰りました。そこには家に
帰ってきたことに

6	10	3	15
---	----	---	----

して喜ぶ家族の姿がありました。家に
は

27	13	24	2	24
----	----	----	---	----

の

19	13	7
----	----	---

や

13	7	24
----	---	----

を飾って、外の

14	4	9	23	7	21	11	3
----	---	---	----	---	----	----	---

を見ながら夜ご飯には

16	7	12
----	---	----

や

8	26	14	18	20	12	3
---	----	----	----	----	----	---

、

27	13	7	25	21	20	5	7
----	----	---	----	----	----	---	---

を
食べました。

その聖なる夜から数日後、新たな年を迎えることを考えて、なんだかしんみりした

28	1	14
----	---	----

たちでした。

今回のクイズの答えは、『

21	20	8	27	6	3
----	----	---	----	---	---

』です！

アンケートクイズ

『

21	20	8	27	6	3
----	----	---	----	---	---

』

『』内に出てくる言葉を答えてください！



◀こちらの二次元コードからも
クイズに応募できます

クイズに正解した方の中から抽選で1名様
に **Meica 1,000 円分**をプレゼントします。

○ 10月号「秋の単語ひらがなスケルトン」の答え○

答えは分かりましたか？正解はこちら！

あかとんぼ

全てのマスを埋められましたか？

当選者とアンケートメ切

Meica 1,000 円分の当選者は……

フルーツポンチさん

おめでとうございます！

今月号のアンケート締め切りは、

1月21日(日)です。

ふるって応募ください!!

文責：たいしょー



学生委員会だより

Nagoya University Co-op Student Committee News

みなさま、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。みなさんはお正月におせち料理を食べましたか？自分は、毎年親が実家でおせち料理を作ってくれるので、今年もそれを食べました。2024 年も縁起よくいきましょう！

文責：柿下創

第 4 回ブロック学生委員会に参加しました！ [11/5(日)]

第 4 回ブロック学生委員会に参加しました。東海ブロック全体の学生委員会をよりよくするため、そして自大学の学生委員会をよりよくするための話し合いを行いました。

24 年度の東海ブロック方針をつくるために、自大学で行った取り組みやできなかったことなどを共有しました。他にも、東海ブロックで増えてほしい取り組みについても話し合いをしました。

また、他大学の学生委員会の方とお悩み交流会を行い、会員同士の活動発信や問題解決を行いました。これからの解決策や活動のヒントを見つけたり、モチベーションを上げたりできる交流となりました。



▲ブロック学生委員会でのおにぎりアクションの様子

総代 meeting#4 を開催しました！ [11/15(水)]

総代 meeting#4 という総代・副総代の集まりを 11/15(水) に行いました。

今回は新北部厚生会館 (Polaris Plaza) の意見募集を行いました。総代・副総代みなさんに食堂や購買、テイクアウトコーナーの良いところ、良くないところを出していただきました。また、より良いものになるように意見を出し合いました。

次に、「学生生活お役立ち情報」をテーマに授業中の眠気対策、ノートの取り方について話し合いました。授業中の眠気対策では、学生委員の眠気対策を紹介し、試してみたい眠気対策について話し合いました。ノートの取り方ではルーズリーフやタブレットなど、何を使ってノートを取っているのかについてのアンケートをとりました。



▲総代 meeting での意見交流の様子

昨年の 10 月から学生委員会委員長を務めています、柿下創です。今月から私が学生委員会だよりの記事を担当します。これまで、Me~dia Square やクイズ記事を担当していました。学生委員会も新体制となり、1 年生にも様々な活動を担当してもらっています。今月の Me~dia も多くの記事を 1 年生が執筆しています。学生委員会を今後ともよろしくお願いします！



編集後記

表紙

夏休みの金沢旅行で買った冬服を気に入って着ています。頑張ってお金を貯めて春休みも遠くに行ったり遊んだり、楽しく過ごしたいです。あおりんご

目次

もう一年が終わりました。時の流れが早すぎて本当に置いて行かれそうです。

もりりん

将棋で脳トレ

今回初めて特集記事を書きました。記事の期日は守れましたが、完成したのは締め切り当日でした。大学の課題もそうですが、仕事は余裕をもって計画的に進めるのが一番いいですね。

ガザ

Co-op information

あけましておめでとうございます！新年のわくわくと期末試験のドキドキで胸がいっぱいです。早く春休みにならないかな～。

田中英由子

あの日の Me~dia

みなさんお餅は食べましたか？意識して買わないとお餅って食べないよなと思ったので、今年はお餅を食べようと思います！ヒズモ

クイズ

今回の特集記事のために将棋をしました。ルールすら分かっていないのに名字のせいで得意だと思われて大変でした。たいしょー

Me~dia 伝言板

急に寒くなってきて困っています。皆さんから募集した寒さ対策で乗り切ります。ありがとうございます。

柊

Me~dia Square

今月は素敵なイラストがたくさん届きました。紙面の都合で2枚しか載せられないのがもどかしいです。

柊

た組通信

寒い。

ガザ

裏表紙

健スポ実習でバスケをしています。何年か振りに体を動かしたので体力の限界は3分でくるのに、筋肉痛は3日後ってほんとに年を感じます。

さつき

アンケート締め切り日は

1月21日(日)

次号発行は

3月11日(月)



SCS メンバー 大募集

SCSとは……？

Student
Committee's
Supporter の略。
学生委員会に所属せずに
企画当日の運営を
一緒にできる！！



SCSの魅力☆

- #交流会がある！
- #いい経験を積める！
- #自分のペースで活動できる！
- #楽しい！！



学生委員との違い

学生委員

→企画・立案・準備を行う

SCS

→基本は企画当日のお手伝い



参加のご連絡、ご質問はこちらまで👉

scs-member@sc.coop.nagoya-u.ac.jp

2月上旬ごろに顔合わせを行います！

※○を @ に置換してください