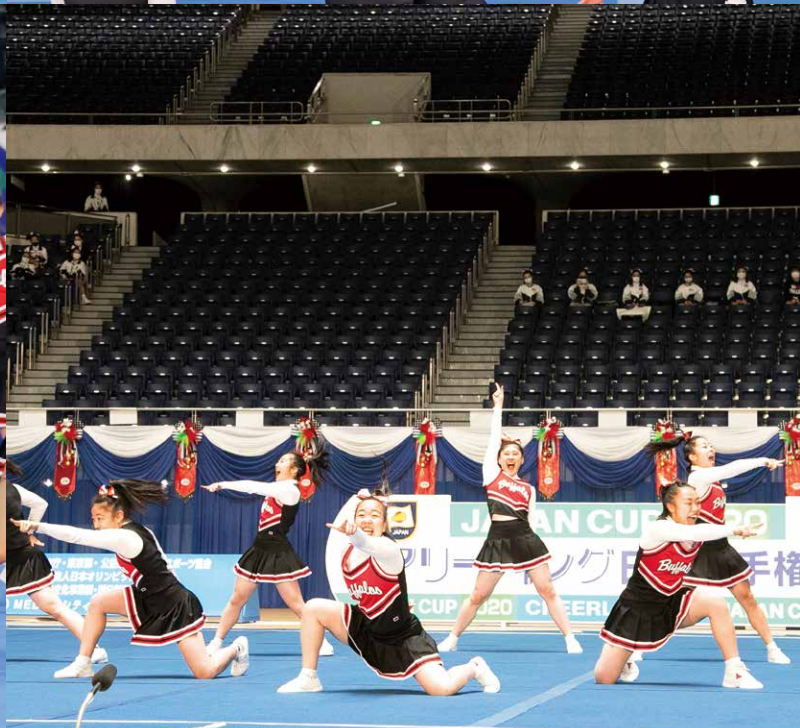
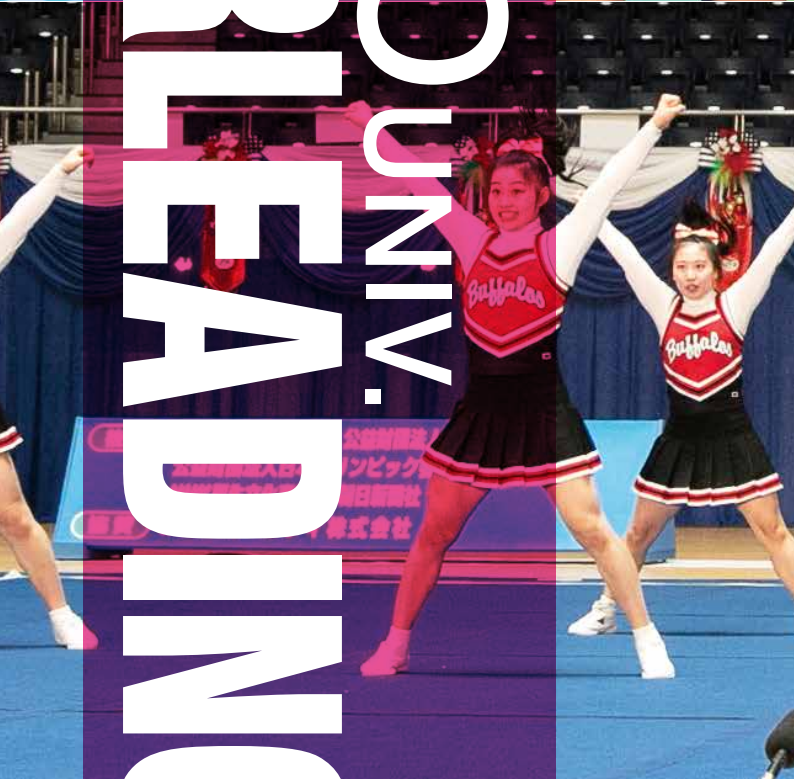


TEIKYO UNIV. CHEERLEADING

SPORTS
OFFICIAL
YEARBOOK
2021



TEIKYO UNIVERSITY SPORTS OFFICIAL YEARBOOK 2021 CHEERLEADING





元気・勇気・笑顔

今の時代に私たちが一番届けたいメッセージ。
ひとつに重なった部員69名のチアスピリッツは、
大きな輪となり渦となる。
再びみんなで喜び合える日が来ることを信じて。
私たちは進む。



全大会完全優勝

自分たちの演技をやり切った先にある究極のゴール。
それは、全大会・全チームでの完全優勝。
流した汗と涙は決して裏切らない。
しなやかに、そして強く、いざ未踏の領域へ。

帝京大学チアリーディング部 イヤーブック発刊に寄せて

学校法人帝京大学 理事長
帝京大学 学長
冲永 佳史

本学における指定強化部の活躍が近年頼もしくも目立っておりますが、このような流れを形作るに当たっては近道はなく、日々の積み重ねの結果として表立ってくるものであります。強化に向けたあらゆる努力を地道に続けてきたからこそ、めざましい実績につながっているのです。

しかしながら、目立つことが目的になってはいけなとと考えております。大学におけるスポーツはプロスポーツと異なり、あくまでも教育機関が行っている活動であり、必要な知識や技術を客観的に見詰め吸収し、現在そして将来において、競技力向上の下地をつくるということもさることながら、人としての構えを身に付け、多様な人とかわりながら仕事を進めて行ける知恵や社会性を醸成することに重点を置いています。

各練習施設やトレーニング施設の拡充はもちろん、競技力向上のために必要なトレーニング方法や食の管理、けがの際の適切な治療などを施す、大学付設のスポーツ医科学センターや接骨院のバックアップ体制などのほか、普段の授業すべてが学生の育成を目的として存在しています。

よって、指定強化部で活動している学生諸君につきましては、これら本学における支援体制を存分に活用し、教職員をはじめとしたさまざまな人々とかわり、経験を積んで社会の中で活躍できる人材へと成長していただけることを心から期待しております。

帝京大学 八王子キャンパス 事務次長
強化クラブ室 室長
黒瀬 博明

昨年は、世界中で「コロナウイルス」と「人類」の闘いの年となりました。

日本国内では、4月に「緊急事態宣言」が発出され、本学としても臨時休講などの取組が行われました。

本学の各指定強化部におきましても、さまざまな大会が中止となるだけに留まらず、普段当たり前のように行っていた練習すらできない時期が続いた年でもありました。

このような境遇の中で、学生たちは目標にしていた大会が開催されることを信じ、それに向け今できることをひたすらに探究し模索を続け、感染対策を施しながら活動を続けてまいりました。

帝京大学では、「自分流」を教育理念として掲げています。自律的に自分の進むべき道を見出し、自分の個性を最大限生かすべく知識と技術を習得し行動する。その結果に自らが責任を負い、学びを深め、専門性を備えた社会に貢献できる人材の育成をめざしています。

新型コロナウイルス感染症は、今なお社会に大きな影響を及ぼしており、学生個々も一昨年までの競技活動が当たり前ではなく、尊いことであったことをかみしめていることと思います。学生の皆さんが「自分流」を身に付けていく上で、クラブの仲間とともにこの経験を大切に今後の競技や学生生活に生かし、今年はコロナウイルスの終息を見据えながらも、力を最大限に発揮していただき、今まで以上に邁進していただけることを願っています。



DIRECTOR'S INTERVIEW

チアリーディング部 監督

岩野 華奈

IWANO Kana

勝利の先へ

悲願のジャパンカップ初制覇を含め、全大会での優勝を果たした昨シーズンのパッファローズ。しかし、岩野監督の眼は決して勝利だけを見据えていたわけではなかった。



Profile 岩野 華奈 (いわの かな) 筑波大学在学中にチアリーディングに出会い、競技者を経て指導者の資格を取得。2003年に帝京大学チアリーディング部コーチに就任し、2007年からは監督を務める。

「コロナ禍でチームのマネージメントが難しい中での好成績。要因は何だったのでしょうか？」

まず、コロナ禍だからといって、目標が変わったわけではありませぬ。確かにそこへ向かう方法こそ変わりましたが、目標に向かって行動するという点では変わらないし、選手がモチベーションを落とさなかったのも大きかったです。そして、大学・保護者の方々のサポートにも感謝していますし、選手たちも感染対策をしっかりしてくれました。さらに、競技面においても、我々が得意とする平場での演技を最大限に生かすことができました。ただ、それも今まで地道に努力してきたことがここで実ったものだと思っています。

「選手のモチベーションが落ちなかったということですが、この点で配慮されたことはありましたか？」

とにかく、「目標が何か」ということを忘れてほしくありませんでした。コロナでも、大会がなくとも、目標に向かうことはできるからです。例年より状況が悪いので、くじけそうになったとは思いますが、大会があるのか、練習ができるのかなどという不安

一度も部員全員揃って練習できなかったこともあり、チームワークという点でも例年以上に不安なところもありました。ただ、コロナ禍の中でも、考えながら、どうやるかに意味があると言ってきました。私としてはいつもよりこまめに声をかけて背中を押してあげようという気持ちでしたし、例年よりも勇気づける言葉を多くかけたとは思っています。

「優勝を重ねていくチームの雰囲気はどのようなものでしたか？」

最初の関東大会では、例年とは異なる新しい形式の演技で挑んだので、どういう反応を得られるのかなというところでしたが、そこで好結果を収めていい流れに乗れたと思います。また、そこで分かったのは、スタンツ抜きの演技でも十分緊張するということです。そういう緊張感を持って臨めたのがよかったのかもしれない。こうした流れを踏まえてのジャパンカップでも勝つことはできませんでしたが、私たちの中では内容的に決して手放しで満足できるものではなかったです。もちろん優勝はうれしいですが反省すべきミスはありました。昨年度の結果を周りからどう評価するのかが分かりませんが、私が何よりもよかったと思う



のは、すべてのチームが手を抜かずやり切ったということです。全員が妥協せずにいい緊張感を持っていたことが昨年度の好成績につながったと思っています。昨年は感染対策のため、チームのメンバーをほぼ固定し、練習時間や練習場所を分けて活動しました。そのような状況の中で、チームごとの目標や個性に合わせた取り組みが行われ、チームがひとつにまとまっていく過程が新鮮でした。それぞれのチームの良さが色濃くなってきた、最後のインカレではその集大成が表現できたと思います。

「昨年の成績を経ての今年、プレッシャーはありませんか？」

昨年はこれまで私たちがやってきたことが正しかったということへの評価だと思っています。今季の大会で、仮にスタンツが入っても、昨年度積み重ねてきた技術をさらに進化させたいし、

美しく完成された演技で人びとを魅了したいです。難しい技術が簡単に見えるように、簡単なものでも歓声が湧くほどの美しさを表現して観客に喜び楽しんでもらいたいです。去年のいいところはそのまま生かした上で、新しい演技をお見せしたいとワクワクしています。ですので、プレッシャーはありません。

「コロナ禍を生きる中で、監督自身に価値観や人生観の変化はありましたか？」

価値観が変わったというよりも、常にいいマインドを持つておくことが、環境に左右されずにいいパフォーマンスにつながるかと実感しました。もし私自身が、勝つこと、日本一になることだけを追い求めていたら去年のチームはダメだったのだろうなと思います。私は常に選手一人ひとりの可能性を広げたいという思いを持ってこの仕事をしています。これはたとえどんな状況であれできることです。これをプレッシャーに感じたのが去年結果として表れたのかなと思います。自分が迷いそうなきには、この根本の部分自分を言い聞かせていましたし、選手自身もそうであって欲しいです。勝ったからオッケーというのではなく、

勝つためにやってきたプロセス、自分の持つマインドをその先の人生に生かすことが大事なんです。今春卒業した四年生からもらった手紙に目を通しましたが、選手たちもそれを実感してくれたのかなという印象です。そういう点でも収穫の多い一年でした。

「勝つことだけが目標ではないということですね。」

はい、やはり目的を間違えていたら昨年ここまでの結果は出ていなかったと思います。例えば、去年はこういう状況でしたので、応援に行く機会がありませんでしたが、私たちが来たら勇気づけられる、元気づけられるという人が増えていくことが私たちの喜びなんです。チアという競技の枠を超えて、生活の中で接する人びとに力強さを与えられるようなチームになりたいです。これは大きな夢になります。自分たちの喜びが、人びとの喜びになっていくというのが理想の形です。





小学三年生のころにチアを始めたのですが、当時、私が所属していたチームに華奈コーチが指導に来てくださる機会がありました。これが華奈コーチとの出会いです。中学生になってからも指導していただく機会がありました。とにかく華奈コーチの指導は楽しかったということが印象に残っています。さすがに大学での華奈コーチは厳しい一面もありますが（笑）、明るく楽しい方という印象は今も変わりません。このような縁もあったので、高校でチアを続けると決めたときには大学は絶対に東京へ進もうと決意していました。

大学入学後のこれまでの2年間は、Bチームにいたことが長く、去年もAチームとはいえずピリツではなく、ダンスがメ

インとなるチアフルダンス部門での大会出場でした。まだAチームでの大会経験が少ないので、その点での不安はあります。ただ、バッファローズはチームの枠を超えて意見し合えるいい関係性があるし、どのチームにいても目標はひとつです。あまり気負わずにチャレンジしたいと思っています。

そして今年キャプテンに指名していただきました。私は中学時代にキャプテン、高校時代に副キャプテンをやらせてもらいました。その経験から、分け隔てなく広く周りを見ることができるようになったというのは私の強みだと思っていますし、今後も伸ばしていきたいところでもあります。



今年のチームが本当にすごかっただけに、後を引き継ぐプレッシャーは正直あります（苦笑）。コロナの影響で、演技の形式が変わる中で、去年の先輩方が新しい形で取り組んできてくださったのが好成績を収める上で大きかったと思います。今年はまた変わるかもしれませんが、去年の良かったところを生かしながら、私たちがやりたいことを実現するために新しい取り組みができたかと思っています。やはり去年と同じことをしては、去年止まりで終わってしまうよ

CAPTAIN'S INTERVIEW

チアリーディング部 キャプテン

三年 鈴木 沙羅

SUZUKI Sara

プレッシャーも力にして
新しいことにチャレンジします。
凛とした眼差しと言葉の端々から
溢れ出るリーダーシップ。
主将・鈴木沙羅の熱い思いが
チームをさらなる高みへと押し上げる。



で、新しいことに取り組み進化し続けたいです。

今年は大大会目標として「大大会完全優勝」、チアスピリッツとして「元氣・勇気・笑顔」というふたつのチーム目標を立てました。最初の目標について、確かに去年はたくさん優勝できました。でも、その中に悔しい部分があると、完全な優勝とは言えません。相手がどうかではなく、とにかく自分たちの演技をやり切って優勝したいという想いを込めています。ふたつ目の目標は、コロナ禍でチア活動、学校生活などすべてのことにおいて、他の人たちにポジティブな影響を与えられる人間になるということなんです。でも、そのためにはまず自分たちを「元氣・勇気・笑顔」というマインドを日本一を持ったチームにしないとダメです。もちろん、前に立つ人間として私自身ももっと周りに影響を与え、説得力のある存在にならないといけないのは分かっています。人がついていきたくなるよう

な人間に近づきたいし、そしてどんどん周りを巻き込んでその輪を大きくしていき、それを最終的に「元氣・勇気・笑顔」を届ける演技につなげたいです。

私は昔からバッファローズの演技に憧れていました。私が思うバッファローズの魅力は、とにかく平場でのかつこよさ、演技がクリーンで美しく、そして無理にガツガツ技を詰め込むのではなく、自信を持って自分たちが楽しいと思える演技をやっているところです。華奈コーチは平場の指導が非常に丁寧で、それがチームに影響を与えているのだと思います。私も平場が好きです！楽しんでやっています。高校までは勝つことメインで一生懸命にチアをやってきましたが、バッファローズに入ってから本来の楽しさを改めて感じられるようになりました。だからこそ、みんなにも楽しんでチアをしてほしいと思っています。また、バッファローズは上下関係がいい意味で自由で、先輩後輩が分け隔てなくコミュニケーションを取っています。人間関係は基本的な部分です。私もこういうチームカラーの影響を受けて変わったと思います。

私には大事にしている思いがあります。中学時代にキャプテンをしていたのですが、そもそもチームメイトがいなかったら、このキャプテンという役割に意味がないということです。チアはチームメイトがいないとできませんし、みんながいないとキャプテンという役職も意味を持たないんです。チアは一人でやるものではない、みんながいてくれるからこそチアができるんだと実感してから、チームメイトを大切に想う



気持ちが生まれ、大学に入学してから今もなお、その気持ちは強くなるばかりです。

またこの1〜2年で「人生は一度きり」だということを改めて実感していて、好きなことをやろう、挑戦しようという気持ちになりました。私はいろいろいるなことにチャレンジができる人間なんだという自信を身につけたいです。もし、将来チアとは違う道に進んだとしても、チアを通して築いてきた自分を生かしてこの先の人生につなげていきたいと思っています。



「昨年、チームは非常に素晴らしい成績を収めましたね。」

北村 いろいろな点でこれまでと異なる一年でした。ただ、そういう中でも自分たちがどうしたいのかを考え、日々小さな目標を立てて全員でそこに向かっていったことがいい結果につながったと思います。

五十嵐 入学してすぐに手術を行い、リハビリをしていたので、大会に出場できませんでした。演技の構成も変わる中で、一人ひとりがしっかりと意見を発信しながら、コミュニケーションを取り合う姿が印象的でした。

山本 私は入学前だったので動画で先輩たちの大会の映像を見ていました。バッファローズはとにかくダンスやモーションがカッコよくて、自分も絶対に帝京でやりたいと思っていました。

「好成績を残した翌年というプレッシャーはありませんか？」

五十嵐 チームとしてそこは特にプレッシャーと感じていません。去年がよかったから今年はどうだとかではなく、自分たちの理想を追求した結果、去年よりもいい演技をして優勝したいという気持ちが強いです。

PLAYER'S CROSSTALK

チーム全員が自分の素直な気持ちを話し合える雰囲気作りを

誰もが口にするバッファローズのチームワークの強さ。その裏には上下関係にとられないコミュニケーションがある。

山本 私もプレッシャーはありません。確かにAチームで練習させてもらい、初めての大会に臨むという緊張感があります。でも、まずは練習のときから本番をイメージしてやるべきことをやる。そして、先輩方が言うように、自分たちの演技をやり切ることが大事だと思います。

「現時点の課題やテーマにしていることはありますか？」

五十嵐 リハビリを終えて本格的に練習を再開したのですが、やはりプランクを感じています。基礎の部分でも感覚のスレを感じるので、もう一度基本からしっかりと行いたいです。

山本 私はトスを苦手としているので、それを克服すること、このチームでやっていくための基礎をしっかりと作りたいと思っています。今は技についていくのが一杯ですが、先輩方は私のやりやすいスタイルを尊重して合わせてくれるのでありがたいです。(先輩二人を見ながら) 意見も言いやすいですし練習しやすいです(笑)。

北村・五十嵐 (笑)。
北村 モヤモヤした気持ちが残っていると本番でいい演技ができませんし、先輩が怖くて後輩が発言できないという空気があると全員

でチームを作っていけません。全員が自分の素直な気持ちを話せる状態にしたいです。一年生も少しずつですが自分の意見も言ってくれます。これからもどんどん言うて欲しいですね。

「五十嵐さんはリハビリ中に気持ちが悪く切れたりしませんでしたか？」

五十嵐 たくさんありました(笑)。練習を見ていると、早くやりたいという気持ちと、でも動けないという気持ちと重なって、どうにもできず考え込んだりしました。悔

つねに本番を意識した練習をしたい

一年 山本 明香里
YAMAMOTO Akari



しさもありましたが、みんなの頑張る姿を見て、絶対に私もこのチームでチアをやるんだという気持ちになりました。多くの人に支えられた一年でしたが、特にトレーナーの松永先生には本当に支えていただきました。

「北村さんはそんな五十嵐さんの姿を間近で見えてどう感じていましたか？」

北村 美加の焦りは感じていました。実は私自身も一時期けがをして一緒にリハビリしていたので、美加の気持ちは理解していたつもりです。帰りが一緒になったときには、私の失敗談を話したり、美加ならきっと大丈夫だよと話したりしたよね(笑)。

五十嵐 はい(笑)。リハビリは孤独ですが、「今日〇〇してたよね」とか声をかけられると嬉しかったですし、練習の動画を撮影すれば、ありがたうと言ってもらえる。ちょっとした会話ですが、私もチームの一員なんだと思えましたし、チームメイトにも本当に助けられました。

「みなさんが思うバッファローズらしさとは何でしょうか？」

五十嵐 演技面での力強さ、表現力はそのチームよりも光っている

と思います。でも、試合でそれが出せるのは、上下関係がよく、普段からフレンドリーな雰囲気があるからだと思います。

北村 平場でもスタンプでも美しい演技を魅せるチームです。そして、それを支える身体作りなどの基礎も大事にしています。もちろん、言いたいことを言い合えるチームの雰囲気も魅力だと思います。

山本 普通はスタンプに目がいきがちですが、バッファローズはどの場面でも魅力ある演技をしています。私は大会で見る平場でのカッコよさに特に魅力を感じていました。

「今季の目標を教えてください。」

山本 先ほども言いましたが、苦手な部分の克服です。そして、早くチームに馴染んで、気持ちよく演技して優勝したいです。

五十嵐 完全復帰です。去年はけがもあり、憧れのバッファローズで優勝するという目標を達成できなかったのですが、その想いをぶつきたいです。まずは初戦の関東大会で優勝したいです。

北村 平場の強さ、技の美しさといった、バッファローズにしかできない演技をして全大会で全チーム優勝すること、そして見てくれる人に元気や勇気を与え、笑顔にさせる演技を披露したいです。

けがからの完全復活でチームの力に

二年 五十嵐 美加
IGARASHI Haruka



帝京にしかできない演技で全大会優勝へ

四年 北村 真奈
KITAMURA Mana



PLAYER'S INTERVIEW

Portrait of the BUFFALOS
～バッファローズ選手たちの肖像～

三年 江藤 彩華 ETO Sayaka

十人十色のチアライフ。でも、チアを愛する気持ちはみんな同じ。
4人の選手はどのような想いでチアと向き合っているのだろうか。



頑張っているすべての人びとに笑顔を届けたい

ラストイヤー、チアを目一杯楽しみたい

四年 藤城 羽澄 FUJISHIRO Hazumi

江藤 バッファローズはチアを全力で楽しんでいるチームです。結果だけにとらわれず、それぞれがやりたいチアを楽しんでいます。やらされる練習ではなく、自分たちのやりたいことをどんどん取り入れていくので毎日楽しく練習しています。そして、一緒に目標に向かって頑張る仲間との存在と全力でサポートしてくださる先生方の存在も大きいです。

長でなかったので、さらに上をめざしていきたいです。
今年のチーム目標である「元氣・勇気・笑顔」を多くの人に届けたいです。今はコロナ禍により、思うような生活ができず辛い思いをしている人や、人びとのために日々頑張ってくださいる人がたくさんいます。私たちのチアを見てくださった方々が少しでも笑顔になれたり、頑張るきっかけを与えられたら嬉しいです。

藤城 高校生のときに、大会で帝京大学の演技を見てすごく感動し、私も人に感動を伝えられるようなチアがしたいと思い帝京大学を選びました。高校は強いチームではなく、OGもいなくて反対もされましたが、チアをするなら自分の憧れのところで精一杯やりたいと思いました。私はバッファローズのつながりの強さに誇りを持っています。先輩後輩や一人ひとりのつながりもそうですが、各チーム同士のつながりも強いです。例えば、練習の中で、他のチームがノーマミスで演技をしたら一緒に喜んで、ミスがあったら一緒に悔しがります。そして、うまく行っていないチームには、他のチームが

チアの演技で元気づけます。そうすることで流れが変わり、チームごとではなくチーム全体で頑張ろうという相乗効果が生まれます。
これまでの3年間で心に残っているのは一年生のときのインカレです。2日間にわたって大会が行われている中で、ノーマミスで次のチームにバトンをつなぎ、その結果全チームがノーマミスで優勝できたことは本当に印象に残っています。
今年最後の年なので、チアを一杯楽しんで、今までバッファローズで学んだことを後輩にしっかり伝えていきたいと思っています。そして、卒業するときに4年間悔いがなかったと言えるようにやりたいです。

柳

小学三年生でチアに出会い、中学生のころからバッファローズに憧れていました。その憧れの場所に挑戦し、自分の可能性を広げたいと思い帝京大学への進学を決めました。バッファローズは明るくハキハキとした「ザ・チアリーダー」というイメージを持っていましたが、実際に入部してみるとそのイメージ以上にずっと明るく元気で最初は圧倒されました(笑)。そして上下関係なく意見を言い合えることができ、一人ひとりがチアスピリッツをしっかりと持ち、全員が自立していて明るい笑顔でハキハキしたチームだと思っています。

私がチアをしていて達成感を感じ

じるのは、チームとして、個人として技が成功したときに全員で喜び合う瞬間です。卒業までにAチームに入り、完璧な演技をして日本一になるという目標を持っています。そのためにも一年目となる今年は基礎をおろそかにせず、技のレベルを確実に上げていくことが目標です。また、ジャンプを苦手としていたのでもっと高さを出していきたいを追求していきたいと思っています。あと、私はコミュニケーションが苦手です。少し人見知りしてしまうことがありますが(苦笑)、4年間の大学生活で多くの人と積極的にコミュニケーションを取って少しでも克服したいです。

高野

日本一の練習をするため、そして日本一の景色を見るために華奈コーチの指導を受けたいという思いを持っていました。特に華奈コーチが作るダンスが好きで、私もそのダンスをたくさん踊ってみたくったというのがバッファローズに入部した理由です。

まで繰り返し練習をしています。私はそんな強くてかっこいいこのチームの一員でいられることを誇らしく思っています。
自分や仲間が練習していた技ができたとき、全員で心の底から喜び合います。このときに達成感を感じます。また、華奈コーチは少しでも良くなると良いと言ってくださるので嬉しい気持ちになり、もっと頑張ろうという気持ちにつながります。
今年の個人的な目標は、ダブルという技と猫宙という技をマスターすることです。そして膝やつま先をきちんと伸ばす、足を閉じるといった一つひとつの動きをきれいに見せることにも磨きをかけたいです。

二年 高野 碧月 TAKANO Luna

憧れのチームで自分の可能性を広げたかった



一年 柳 唯織 YANAGI Iori

このチームの一員でいることが誇りです





元氣・勇気・笑顔



全大会完全優勝
TEIKYO UNIVERSITY CHEERLEADING 2021

2nd
Grade

PLAYERS LIST
2021
Cheerleading
2年生



NAKAMURA Nanami
経済学部観光経営学科
目白研心高/チア歴17年

中村七海



TAKADA Yuka
医療技術学部スポーツ医療学科
筑前自由学園高/チア歴5年

高田悠夏



KANEKO Ririka
医療技術学部スポーツ医療学科
千葉明德高/チア歴17年

金子リリカ

3rd
Grade

PLAYERS LIST
2021
Cheerleading
3年生



AIHARA Ayame
医療技術学部スポーツ医療学科
筑前自由学園高/チア歴14年

相原菫



NISHIDA Mizuki
経済学部観光経営学科
目白研心高/チア歴16年

西田瑞季



TAKENOSHITA Miku
医療技術学部スポーツ医療学科
県立住吉高/チア歴5年

竹之下美空



GOTO Kanon
経済学部観光経営学科
千葉明德高/チア歴13年

後藤華音



AKIMOTO Nanako
医療技術学部スポーツ医療学科
千葉明德高/チア歴11年

秋本奈菜子



FUJII Aoi
医療技術学部スポーツ医療学科
都立豊谷高/チア歴14年

藤井葵



SHIOZAWA Miu
医療技術学部スポーツ医療学科
県立住吉高/チア歴6年

塩澤美羽



SAKUMA Kaede
教育学部初等教育学科
成立学園高/チア歴9年

佐久間楓



INOUE Kaede
医療技術学部スポーツ医療学科
埼玉栄高/チア歴6年

井上楓

4th
Grade

PLAYERS LIST
2021
Cheerleading
4年生



IGARASHI Haruka
経済学部観光経営学科
東京高/チア歴14年

五十嵐美加



MIZUKAMI Yumi
医療技術学部スポーツ医療学科
千葉明德高/チア歴14年

水上侑美



TAZAKI Hinako
医療技術学部スポーツ医療学科
八王子実践高/チア歴5年

田崎日菜子



SATSUMOTO Minami
医療技術学部スポーツ医療学科
駒場学園高/チア歴16年

薩本実奈美

副キャプテン



IZAWA Nanami
医療技術学部スポーツ医療学科
作新学院高/チア歴8年

伊沢菜々美



FUJISHIRO Hazumi
文学部社会学科
横浜富士見ヶ丘学園高/チア歴14年

藤城羽澄



NAKAYAMA Mai
医療技術学部スポーツ医療学科
県立茅ヶ崎高/チア歴12年

中山舞



SADAKI Shirabe
医療技術学部スポーツ医療学科
県立住吉高/チア歴15年

貞木調



KIKUCHI Momoka
医療技術学部スポーツ医療学科
成立学園高/チア歴18年

菊池桃香



ASANO Yuzuka
医療技術学部スポーツ医療学科
千葉明德高/チア歴12年

浅野柚香



UCHIDA Noa
法学部法律学科
県立住吉高/チア歴14年

内田乃愛



MIZUTANI Yuri
医療技術学部スポーツ医療学科
千葉明德高/チア歴15年

水谷優里



NAGAI Ayumi
経済学部観光経営学科
千葉明德高/チア歴8年

永井歩



SUZUKI Sara
医療技術学部スポーツ医療学科
筑前自由学園高/チア歴12年

鈴木沙羅

キャプテン



ETO Sayaka
医療技術学部スポーツ医療学科
筑前自由学園高/チア歴11年

江藤彩華

副キャプテン



MIHASHI Kana
文学部社会学科
県立横浜立野高/チア歴3年

三橋佳奈



HARAGUCHI Maki
医療技術学部スポーツ医療学科
駒場学園高/チア歴9年

原口真姫



SATO Manaka
教育学部初等教育学科
成立学園高/チア歴11年

佐藤愛加



KITAMURA Mana
医療技術学部スポーツ医療学科
筑前自由学園高/チア歴15年

北村真奈



ISHIDA Rin
外国語学部外国語学科
都立豊島高/チア歴3年

石田凜

PLAYERS LIST 2021

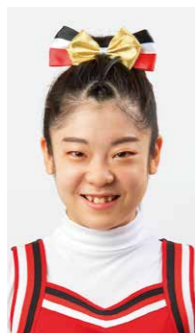
2021年 帝京大学チアリーディング部 プレーヤーズリスト

Profile 氏名 / 学部・学科 / 出身校 / チアリーディング歴



吉森 若菜

YOSHIMORI Wakana
教育学部初等教育学科
白梅学園高/チア歴0年



宮澤 凜

MIYAZAWA Rin
医療技術学部スポーツ医療学科
県立住吉高/チア歴13年



濱田 奈美紀

HAMADA Namiki
医療技術学部スポーツ医療学科
如水館高/チア歴15年



先達 野乃花

SENDATSU Nonoka
医療技術学部スポーツ医療学科
千葉明德高/チア歴9年



小松 海亜

KOMATSU Mia
医療技術学部スポーツ医療学科
筑面自由学園高/チア歴8年



吉田 莉

YOSHIDA Rai
文学部社会学科
市立高津高/チア歴4年



本間 樹里

HONMA Juri
医療技術学部スポーツ医療学科
国士館高/チア歴4年



竹板 さくら

TAKEITA Sakura
医療技術学部スポーツ医療学科
千葉明德高/チア歴13年



島 遥那

SHIMA Haruna
医療技術学部スポーツ医療学科
県立麻生高/チア歴14年



大部 涼風

OBU Suzukaze
医療技術学部スポーツ医療学科
都立豊谷高/チア歴4年



若松 ななみ

WAKAMATSU Nanami
医療技術学部スポーツ医療学科
県立茅ヶ崎高/チア歴9年



柳 唯織

YANAGI Iori
医療技術学部スポーツ医療学科
筑陽学園高/チア歴10年



疋田 天希

HIKITA Amane
医療技術学部スポーツ医療学科
千葉明德高/チア歴15年



高松 充嬉

TAKAMATSU Atsuki
医療技術学部スポーツ医療学科
筑面自由学園高/チア歴10年



塩野 琳果

SHIONO Rinka
医療技術学部スポーツ医療学科
目白研心高/チア歴13年



宗正 真愛

MUNEMASA Mai
医療技術学部スポーツ医療学科
県立住吉高/チア歴4年



玉置 柚月

TAMAOKI Yuzuki
医療技術学部スポーツ医療学科
県立住吉高/チア歴12年



庄司 えみり

SYOJI Emiri
経済学部観光経営学科
県立生田東高/チア歴8年



上谷 凜子

KAMITANI Rinko
医療技術学部スポーツ医療学科
県立富山北部高/チア歴10年



山下 明白香

YAMASHITA Asuka
医療技術学部スポーツ医療学科
県立百合ヶ丘高/チア歴11年



伏見 佳奈

FUSHIMI Kana
医療技術学部スポーツ医療学科
大阪桐蔭高/チア歴0年



武田 日和

TAKEDA Hiyori
文学部社会学科
静岡北高/チア歴6年



真藤 空

SHINDO Sora
医療技術学部スポーツ医療学科
千葉明德高/チア歴11年



尾林 祐奈

OBAYASHI Yuna
医療技術学部スポーツ医療学科
筑面自由学園高/チア歴9年



村上 智哉

MURAKAMI Tomoya
文学部心理学科
市立高津高/チア歴4年



東郷 蒼生

TOGO Aoi
医療技術学部スポーツ医療学科
駒場学園高/チア歴13年



高野 由菜

TAKANO Yuma
医療技術学部スポーツ医療学科
県立住吉高/チア歴10年



川人 萌花

KAWAHITO Moeka
医療技術学部スポーツ医療学科
横浜女学院高/チア歴9年



山本 明香里

YAMAMOTO Akari
医療技術学部スポーツ医療学科
千葉明德高/チア歴13年



松本 果奈

MATSUMOTO Kana
医療技術学部スポーツ医療学科
県立茅ヶ崎高/チア歴9年



中島 はあな

NAKAJIMA Haana
医療技術学部スポーツ医療学科
目白研心高/チア歴14年



鈴木 華純

SUZUKI Kasumi
医療技術学部スポーツ医療学科
筑面自由学園高/チア歴14年



金田 千紘

KANEDA Chihiro
医療技術学部スポーツ医療学科
富山第一高/チア歴9年



柳下 愛優

YANAGISHITA Ayu
経済学部観光経営学科
東京高/チア歴10年



古川 鈴香

FURUKAWA Suzuka
医療技術学部スポーツ医療学科
県立麻生高/チア歴10年



高野 碧月

TAKANO Luna
医療技術学部スポーツ医療学科
県立住吉高/チア歴12年



塩田 美桜

SHIOTA Mio
医療技術学部スポーツ医療学科
都立文京高/チア歴4年

Pick up! /
二年 本間 樹里

不安もあった初めての共同生活。
でも、仲間たちとの楽しい生活が
そんな気持ちを吹き飛ばした。
本間樹里が感じる合宿所生活の魅力とは？

Welcome!



— 本間さんは東京都内の出身だ
そうですが、合宿所生活を選んだ
理由は？

— 実家から通うこともできたので
すが、より大学に近く、自分のこ
とは自分で管理したいという思い
から合宿所生活を選びました。家
族以外の人と住むのが初めてだっ
たので、最初はうまく共同生活が
できるか不安でしたが、同じチア
部員ということで生活のルーティ
ンが似ている分、生活がしやす
かったです。



— 合宿所生活でよかったこと
は？

— 合宿所生活はよりチアに向き合
えると感じます。例えば、チーム
内で起きた問題でも合宿所内で解
決するまで話し合うことができま
す。



チアリーディング部
合宿所生活紹介

地方から入学した選手やチアに集中したい
選手が仲良く暮らす合宿所。管理人さんが
常駐しており防犯対策は万全。勉学にチア
に全力で取り組める環境——
それがチアリーディング部の合宿所です。

1人1つ用意 /



靴箱

ここで朝食や昼食を調理する日も /



各部屋のキッチン

Love protein!



— 今はオンライン授業なので、朝
食と昼食は合宿所で自炊して、練
習後の夕食はスポーツ医科学セン
ターで取っています。あと、掃除、
洗濯などを夜に後回しにすると睡
眠時間を削ることに繋がってし
まうので早めに行うよう心掛けて
います。

My Favorites!



— 1どんな合宿所生活を送ってい
ますか？

みんなそれぞれお気に入りの洗剤で洗濯 /

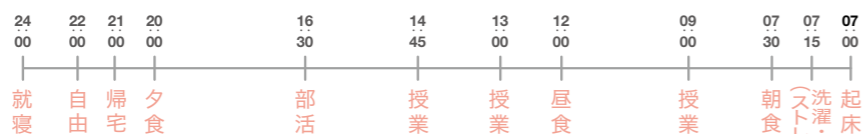


洗濯室

ストレッチや自主練もできます /



談話室



My Daily Schedule!



Club activities!



— 共同生活への不安もあると思い
ますが、友達と毎日一緒にいられ
ることは楽しいです。そして自分
のことを自分でやる習慣が身につ
くことで自分自身の成長にもつな
がるので、ぜひ合宿所で一緒に過
ごしましょう！

— 自由時間の過ごし方は？
最近朝起きてから筋トレとス
トレッチをすることにハマって
います！軽く身体を動かすこと
で目覚めも良くなり、前向きな気
持ちになります。夜の自由時間は
SNSで写真や動画をチェックし
ていることが多いです。

— これから入学される方への
メッセージをお願いします。

ガールズトークに花が咲く /



部屋

Roommate!





OG INTERVIEW

チアにはぐくまれた 2人のチャレンジスピリッツ

お互いを“一番の戦友”と認め合う2人のOG。
バツファローズでの濃密な4年間は、
新たな世界で奮闘する彼女たちに
今も大きな影響を与えている。



教員として活躍するOG

如水館高等学校 チアリーディング部コーチ

大森 衣里子

すべては自分次第。
環境も人も変えられることを
学びました。

中学までバスケットをしており、高校でも続けるつもりで練習見学に行ったら、隣で練習していたチア部の楽しそうな雰囲気惹かれて入部しました。高校3年間モデルとして頑張る、キャプテンもやらせてもらいました。高校のコーチが帝京大学OGであったこと、高いレベルに挑戦したかったこともあり、帝京大学への進学を決めました。

私が大学時代に一番学んだことは、すべては自分次第ということです。環境や人のせいにするのではなく、自分の考え次第で環境も人も変えられるのです。もちろん自分自身も変えることができます。私はBチームにいたころから、自分はこのなるんだと紙に書

いたりにして自分自身を鼓舞してました。Aチームに入るということも目標のひとつで、最終的に四年生のときはAチームで全大会に出場できました。四年生の最後のインカレは一番の思い出です。全員が本気でやり切り、演技が終わった直後に感じた達成感、喜び、仲間への感謝の気持ちはこれまでに感じたことのない感覚でした。

同期の存在も大切でした。小森が私のことを一番の戦友と言ってくれたみたいですが(笑)、私にとっても間違いなく彼女は一番の戦友です。彼女はミドルで私はベイス。普段の関係性はそのままチアにも表れてしまうものです。彼女とはお互いの悩みを相談し合ったり、すべてをさげ出せる関係でした。今でも小森含めみんなとつながっています。

現在は、母校の如水館高校で保健体育の教員とチア部のコーチをしています。高校時代から教員志望だったので、一般企業への就職は考えていませんでした。保健体育の教員免許が取得できるのも帝京大学を選んだ理由のひとつでした。

大学を卒業した今でも華奈コーチには相談のつてもらっています。華奈コーチは常にパワフルで挑戦し続けているイメージです。すごい指導者なのに成長を止めず、勉強し続けています。大学時代のチアノートは今でもよく見返



大森 衣里子 (おおもり えりこ)
如水館高校出身。2016年にキャプテンを務める。2017年、全日本学生選手権大会優勝。2019年より母校の如水館高校にて勤務。

らいますが、特に華奈コーチからのメッセージ「すべてをやるうとすると何もできない。でもひとつをやらなければすべてができない」というフレーズは特に心に残っており、いつでも見られるように携帯に保存しています。私も一人の指導者として華奈コーチを尊敬し、憧れています。大会会場でお会いすると「がんばってるね」と声をかけてもらい励みになっています。

今、私はバツファローズでの経験を生かし、全員が楽しいと思える授業をすること、日本一楽しい練習をすることを目標に日々活動しています。バツファローズとはオンラインを通じて合同練習をさせていただく機会もあり、多くの刺激をもらっています。そして今年、私の教え子がバツファローズに入部しました。教員としてもOGとしても嬉しいですし、これからもバツファローズにどんどん入ってもらいたいですね(笑)。



チアをしていた従姉妹の影響で、中学入学と同時にチアを始めました。そして、高校時代に体験練習に参加したことでバツファローズと出会いました。もちろん、すごいチームだというのは分かっていたんですが、練習の雰囲気とにかく圧倒されました。見たことのない技、やったことのない技ばかりで、ついていけないかなと思いましたが、ここでやりたいという気持ち芽生えました。

入学後は、最初の2年間はBチーム、後半2年間はAチームでプレーする時間が長かったです。クラブ活動は大変だったこともありましたが(苦笑)。でも、それ以上に自分たちの目標に向かって活動するというのが楽しかったです。

現在は大和ハウス工業株式会社で営業職に就いています。主にアパート経営や投資物件に関する業務を担当しています。就職活動を開始したのは四年生になってからです。大学のキャリアサポートセンターを利用したり、OGの先輩から情報を得ていました。今の会社には既にチア部のOGが在籍されていたので安心感もありましたし、福利厚生が充実していたことも魅力的でした。チアで学んだ忍耐力、協調性、目標に向かって努力する姿勢は今に生かされています。



小森 美波 (こもり みなみ)
目白研心高校出身。2017年、全日本学生選手権大会優勝。同年、日本代表としてチアリーディング世界選手権大会出場。2018年より大和ハウス工業株式会社にて勤務。

とあります。新人時代は飛び込み営業することも多く、失敗も多かったのですが、そこでへこたれない気持ち、諦めない気持ちは周り比べても人一倍強かったです(笑)。今でも失敗したり、悩んだりしたときには、大学時代のチアノートに目を通します。華奈コーチからのメッセージや当時の自分から勇気もらえるんです。

バツファローズと華奈コーチには本当に感謝の思いしかありません。私には日本代表になりたい、人として成長したいという目標があつて、それを叶えるなら帝京大学だと思い入学しました。そしてその夢を叶えさせてもらったんです。

私はバツファローズで一生忘れないであろう濃密な4年間を過ごしました。バツファローズでチアをやりたいと思っている中高生のみならず、きつとここでかけがえない4年間を体験できると思います。ぜひチャレンジしてください！

チアリーディング部卒業生の主な就職先 (過去3年)

[公的機関] 警視庁/千葉県警察本部/埼玉県教育委員会/富山県教育委員会/宇野学園ちはら台まきぞの幼稚園/箕面自由学園 箕面自由学園高等学校/興南学園 興南中学校 興南高等学校/帝京大学

[一般企業] アイ・ケイ・ケイ/アダストリア/アネスト岩田/ Emaps / IDOM / ウィルグループ/エイテイズ/エムサービス/コナミスポーツクラブ/新幹線メンテナンス東海/大和証券/大和ハウス工業/地域スポーツ研究所/中部薬品 (V・drug) / ツムラ/デリカフーズ/トレジャー・トレーディング/フュービック Dr.ストレッチ/プリンスホテル/マイテック/松屋/三井住友銀行/モンテネット/ LAVA International



RESULT & SCHEDULE 2020-2022

大会成績 & スケジュール

2020 RESULT

■ 2020年5月9日～5月10日 @高崎アリーナ
第14回 アジアインターナショナルオープン
チャンピオンシップ【中止】

■ 2020年10月2日～10月4日 @国立代々木競技場 第一体育館
第22回 関東選手権大会

- ・DIVISION1
【スピリッツ】帝京大学：優勝
【チアフルダンス】帝京大学：優勝
- ・DIVISION2
【スピリッツ】帝京大学：優勝
【チアフルダンス】帝京大学A：優勝/帝京大学C：準優勝/帝京大学B：第3位
- ・DIVISION3
【スピリッツ】帝京大学A：優勝/帝京大学B：準優勝

■ 2020年11月13日～11月15日 @国立代々木競技場 第一体育館
JAPAN CUP2020 日本選手権大会

- ・DIVISION1
【スピリッツ】帝京大学：優勝
【チアフルダンス】帝京大学：優勝
【スモールグループス】帝京大学：第3位
- ・DIVISION2
【スピリッツ】帝京大学：優勝
【チアフルダンス】帝京大学A：優勝/帝京大学B：準優勝
【スモールグループス】帝京大学A：準優勝

- ・DIVISION3
【スピリッツ】帝京大学A：優勝/帝京大学B：第5位

2021 RESULT

■ 2021年1月16日～1月17日 @武蔵野の森総合スポーツプラザ
第32回 全日本学生選手権大会

- ・DIVISION1
【スピリッツ】帝京大学：優勝
【スモールグループス】帝京大学：優勝
- ・DIVISION2
【スピリッツ】帝京大学：優勝
【スモールグループス】帝京大学・A：準優勝/帝京大学・B：第5位
- ・DIVISION3
【スピリッツ】帝京大学・A：優勝/帝京大学・B：準優勝
チアフルダンス 帝京大学・A：優勝/帝京大学・C：準優勝/帝京大学・B：第3位

2021-22 SCHEDULE

■ 2021年8月27日～8月29日 @高崎アリーナ
第23回 関東選手権大会

■ 2021年12月16日～12月19日 @国立代々木競技場 第一体育館
JAPAN CUP2021 日本選手権大会

■ 2022年2月5日～2月6日 @東京体育館
第33回 全日本学生選手権大会





選手紹介

- ・相原 菫 選手
- ・二年
- ・既往歴：ジャンパー膝

「できる理由」を作り出していける思考で自分の殻を破れる選手の育成を

[タンプリング指導] 細川 史裕 HOSOKAWA Fumihiko

一般的にリハビリ明けの選手は、けがをしてしまった技などさまざまな点で不安が大きいと思います。なので、基本的な技や、一段階手前の技の練習を多く行い、段階的な練習で技術を高めることから取り組むようにしています。その上で、選手と共通の目的や理解を持つことは重要だと考えています。いざという場面での共通の理解ができるよう、普段からコミュニケーションを取るよう心掛けています。

相原さんは、復帰後、段階的に練習を進めていたものの、なかなか殻を破れない時期が続き、彼女とも話しましたが、ネガティブな要因や固定概念、思い込みといった、できない理由を自分自身で作って出していたのだと思います。さまざまなスタッフが選手のリハビリや復帰した後のサポートをしています。それを生かすかどうかは選手次第です。私もチームのスタッフとして、タンプリングの技術指導をするだけでなく、自分の殻を破れるような教育や考え方を指導することも心がけています。できない理由を探るのではなく、できる理由を作り出していきける思考、行動につなげ、さまざまな人のサポートを生かせる人間になってくれれば嬉しいです。

けがを未然に防ぐ対策として、例えば、トレーニングで強い負荷がかかっている日は、練習の本数や時間に制限をかけたりにして気を

2016年に日本体育大学大学院コーチング学専攻を修了。同年より帝京大学スポーツ医科学センターに勤務する傍ら、男子体操日本代表チームのスタッフも務めている。



私自身が、選手のすべての食事栄養面を管理できるわけではありませんが、そんな中でも、「消化・吸収されたもので身体は作られる」という意識から「何を」「いつ」「どれくらい」「どうやって」食べ、身体づくりにどのように影響するか、ということを意識し、行動できる自律した選手の育成をめざしています。

その取り組みの一例として、栄養レクチャーなどの栄養情報を提供し、入学してから約3カ月は全選手と食事ノートのやり取りを実施しています。食意識・食行動は選手によって異なるため、個々に合わせたアドバイスや記載し、継続した食事の自己管理ができるように心がけています。

この食事ノートは、選手の食行動の管理や栄養の知識を深めるだけでなく、食生活・身体組成やコンディション、パフォーマンスと合わせて評価することで選手の自己管理能力を高めることも目的としています。また、自己管理能力を高める取り組みとしては、身体組成の目標を選手自身に立ててもらい、その目標到達に向けた取り組みを実施しています。

栄養サポートや身体組成の目標設定等の取り組みを行うことで、「自分に最適な食行動、身体組成管理や体調管理を常に意識できる」自律性のある選手の育成をめざしています。

違っています。また器具や補助マツトの安全確認は注意しています。直接的な補助が入ることも多いですが、補助が精神的な依存につながらないようには気を付けています。パフォーマンスは一生懸命な学生が多く、とても良いことだと思いますが、一生懸命の方向性を間違えて、キャパシティを超えた練習や無謀な挑戦を行い、それが原因で大学入学前までにけがをしている選手が多いのも実情です。なので、一生懸命の方向性を理解させてあげることも大事であると感じています。また、基礎的な技や運動、前段階の練習にはかなり多くの時間を費やし、段階的な練習で基礎的な技術を高め、必要以上の負担がかからないように工夫をしています。

帝京大学スポーツ医科学センター

「メディカル」「サイエンス」「フィジカル」「テクノロジー」の4方向から選手を支える、スポーツ医科学センターのスタッフに聞く



室内練習場



トレーニングエリア



高気圧酸素治療室

国内屈指のスポーツ医療でアスリートを守る

帝京大学スポーツ医科学センターは国内有数の充実した医療設備を備え、スポーツ傷がいの予防と治療に取り組んでいます。スポーツ医療を推進する「メディカルチーム」の強みのひとつは、エコー（超音波）による検査です。選手は診察室に入り、わずか数分で適切な診断を受けられます。たとえば、肘を痛めた場合、どのじん帯がどの程度損傷しているのかまで診断できるため、一人ひとりの選手に適切な治療やリハビリを提供できるのです。診断内容は帝京大学医学部附属病院の医師をはじめ、監督やトレーナーにもすぐに共有。治療やリハビリの計画も無理なく立てられます。また、けがを早期発見して悪化を防ぐことや、けが予防のためにトレーニングを見直すことも可能です。さらには、学外の医療機関とも連携しているため、状況に応じて肘や肩、膝など各分野の権威とされる医師を紹介することもでき、ありとあらゆる手段で選手を守ることが私たちの役目です。



帝京大学スポーツ医科学クリニック
院長 渡原 潤
撮影=川本 聖哉
取材・文=外山 武史

Supporting Staff Interview

予期せぬけが。だが、バッファローズには心強いスタッフがいる。ジャンパー膝を患いながら、リハビリを経て復活した相原菫(二年)。彼女を支えたスタッフたちにその舞台裏を語ってもらった。

最適な食行動、体調管理を常に意識できる、自律性のある選手の育成へ

[公認スポーツ栄養士] 市川 麻美子 ICHIKAWA Mamiko

相原さんのケースは、リハビリで別メニューだったわけではなく、チーム練習に参加しながら、けがの治療を行っていました。そのため、他の選手以上にエネルギー不足と栄養摂取内容を意識する必要があります。エネルギー不足は、けがの回復や疲労感などのコンディション、パフォーマンスに影響を与えるだけでなく、女性アスリートにおいて月経周期異常や無月経を生じる原因となります。コンディションと月経状況についての評価を定期的に行いました。



2005年に管理栄養士の免許を取得。2013年に公認スポーツ栄養士の資格を取得。日晴会久恒病院、福岡大学身体活動研究所を経て、2015年より帝京大学スポーツ医科学センターに勤務。

私自身が、選手のすべての食事栄養面を管理できるわけではありませんが、そんな中でも、「消化・吸収されたもので身体は作られる」という意識から「何を」「いつ」「どれくらい」「どうやって」食べ、身体づくりにどのように影響するか、ということを意識し、行動できる自律した選手の育成をめざしています。

その取り組みの一例として、栄養レクチャーなどの栄養情報を提供し、入学してから約3カ月は全選手と食事ノートのやり取りを実施しています。食意識・食行動は選手によって異なるため、個々に合わせたアドバイスや記載し、継続した食事の自己管理ができるように心がけています。

この食事ノートは、選手の食行動の管理や栄養の知識を深めるだけでなく、食生活・身体組成やコンディション、パフォーマンスと合わせて評価することで選手の自己管理能力を高めることも目的としています。また、自己管理能力を高める取り組みとしては、身体組成の目標を選手自身に立ててもらい、その目標到達に向けた取り組みを実施しています。

栄養サポートや身体組成の目標設定等の取り組みを行うことで、「自分に最適な食行動、身体組成管理や体調管理を常に意識できる」自律性のある選手の育成をめざしています。

明確なりハビリ目標設定で復帰までの道のりを「見える化」

[トレーナー] 松永 悠希 MATSUNAGA Yuki

相原さんの場合、リハビリと練習を並行して行っていました。練習では痛い動作やジャンプなどを制限し、その一方で基本的な動きの獲得や痛みの軽減、必要な箇所の筋力アップなどをリハビリで行ってきました。

相原さんだけでなく、他の選手にも言えることですが、チームから完全に離れてしまつてモチベーションは一気に下がつてしまっています。そうすると、リハビリもうまくいかず、結果として復帰までに時間がかかる要因のひとつになりかねません。そのため、なるべくチームとの距離は離さず、できることはチームと一緒に練習してもらい、できないことに関してはリハビリを一生懸命取り組んでもらうという方法をとってきました。

また、最近はりハビリを始める前に目標設定を選手自身でしっかりと立てさせ、自分自身で復帰までの道のりを「見える化」できるように図っています。そうすることで、自分には今何ができて何ができない、どうやってチアに復帰していくのかを理解できるようになり、モチベーションのキープにもつながることができると考えています。

その点で相原さんは、練習に慣らしてのリハビリだったにもかかわらず、どちらも手を抜くことなく一生懸命に取り組んでおり、その姿勢がとても印象的でした。

トレーナーの立場から未然に怪



2012年にカナディアンアスレティックセラピスト協会公認のアスレティックセラピストの資格を取得。その後、女子ラグビーチームやアイスホッケーチームなどのトレーナーを経て、2017年より帝京大学スポーツ医科学センターに勤務。



我を防ぐために心がけているのは、日頃から何気ない会話をするなど、コミュニケーションを積極的に取り、選手たちが話しやすい環境を作ることです。少なからず、痛みを堪えて練習をしている選手もいるかもしれませんが、痛みだけではなく、ちょっとした違和感、気になるなということがあれば相談してくれる選手は比較的多いです。チーム内で相談意識も徐々に高まっており、何か気になることがあるとチームメイトに相談し、その後、私たちスタッフに相談してくるという流れもできつつあります。スポーツ医科学クリニックのドクターとの連携も取れており、何かあれば重症化する前に診察してもらうという体制が整っています。

最新の施設と設備で学生生活をバックアップ!

ACT 3



主体的な学習をサポートするために、グループ学習など多様な学習スタイルに対応したアクティブラーニング施設。ピアサポーター（先輩学生）による支援が行われている。

キュリオシティホール



席数は1005席（1F 801席、2F 204席）を有し、小ホール1.5倍分の広さを誇る。

メディアライブラリーセンター



蔵書75万冊、1800席の快適な読書・学習空間。PCステーション、グループ学習室は、多くの学生がレポート作成やグループワークに活用。

少人数教室



教員と学生が一体感を持てるような授業展開ができる教室が、およそ90室設置されている。

小ホール



500名を収容できる大きな講堂。大学のイベントをはじめ、各種シンポジウムや講演会などでも使用。

SORATIO KITCHEN



ソラティオスクエアに登場した都心まで展望できるお洒落で美味しいキャンパスレストラン。生涯の思い出になる憩いの場に。

アリーナ



バスケットボールコート3面、バレーボールコート3面、バドミントンコート4面、ハンドボールコート1面を設置。観客席も備えている。

ACT 2



Active Learning & Creative ToolBox、通称 ACTでは、グループ学習など多様な学習スタイルへの対応、マルチメディア設備の充実を図り、学生の主体的な学習をサポート。

帝京大学総合博物館



多摩地域の自然を写真や実物資料、映像を交えた常設展示コーナー、短期間で内容が変化する企画展示コーナーで、帝京大学の歴史を学べる。

キャリアサポートセンター



「就業力育成」「生涯サポート」「キャリアデザイン演習」による大学トップレベルのキャリア形成支援プログラムで学生一人ひとりのキャリア実現をサポート。

帝京大学チアリーディング部 イヤーブック 2021

2021年8月発行
編集：河村 圭佑 (threelight)
撮影：志賀 由佳・山下 隼
取材・文：高橋 康光
デザイン：田邊 奈々 (threelight)
発行：帝京大学本部 広報課
東京都板橋区加賀2-11-1



帝京大学チアリーディング部 公式ホームページ

最新の試合結果やニュースをはじめ、部員紹介や動画まで、さまざまな情報をお伝えしていきます。

<https://www.teikyo-sports.jp/cheer/>

帝京大学 チアリーディング部

SORA RATIO 宙×理性 = 可能性

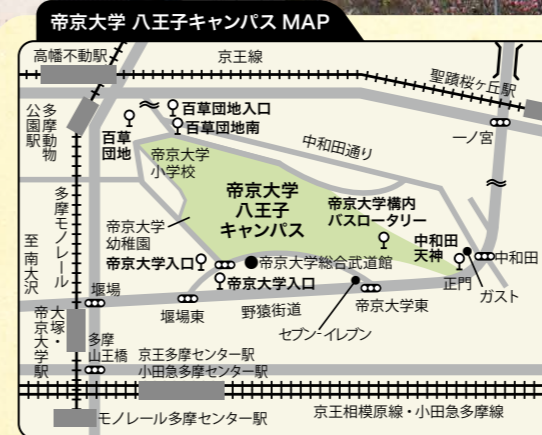
SORATIOとは…

果てしない天空、宇宙のように無限に広がる空間を表す「宙=SORA」とラテン語で「理性」を意味する「RATIO」を組み合わせた造語。帝京大学の学生一人ひとりの可能性が無限に広がっていく様を表現しています。また高層部・低層部からなる建物群をSQUARE（広場）として捉え、「SORATIO SQUARE（ソラティオ スクエア）」と名づけました。

キミの広がる無限の可能性

充実した学びの環境 SORATIO SQUARE

帝京大学八王子キャンパスのリニューアルで誕生した校舎棟 SORATIO SQUARE。免震構造の地上22階/地下2階建ての省エネにも配慮した校舎です。多摩丘陵の豊かな景観や地形と一体化したデザインは帝京大学の教育理念や伝統ある学問の積み重ねを表しています。



「八王子キャンパス」で学べる学部学科

全国に広がる 5つのキャンパス

- 八王子キャンパス
- 板橋キャンパス
- 宇都宮キャンパス
- 福岡キャンパス
- 霞ヶ関キャンパス

- | | |
|---|---|
| 経済学部
経済学科
国際経済学科
経営学科
観光経営学科 | 外国語学部
外国語学科
国際日本学科
※2022年4月開設 |
| 法学部
法律学科
政治学科 | 教育学部
教育文化学科
初等教育学科 |
| 文学部
日本文化学科
史学科
社会学科
心理学科 | 医療技術学部
スポーツ医療学科
※健康スポーツコース/
トップアスリートコースのみ |

帝京大学
TEIKYO
<https://www.teikyo-u.ac.jp/>