

へデジャーなる



OG/OB と学生を結びながら、懐かしさと新しさ香る筑波の風を季節の便りとしてお届けしていきます。

INDEX

1. 今どき新歓 / 加藤 緑
2. 新緑茶会へようこそ / 金苗 慧真
3. 男子大学生の食事情 / 結城 希
4. 筑波大学散歩のすすめ / 青野 心平



1. 今どき新歓

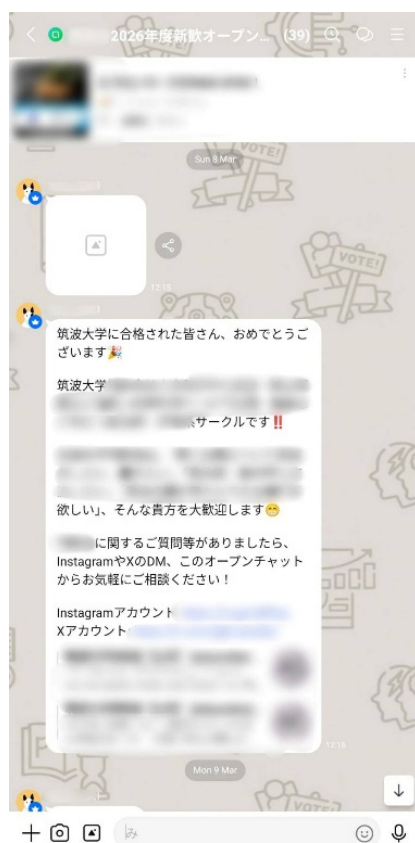


朝夕の寒暖差が大きくて体調を崩しやすいこの時期ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。筆者は3月に生物学類を卒業し、9月から国際連携食料健康科学専攻（修士課程）に進学します。大学院入学までは特別学修生として筑波大学に在籍しています。特別学修生というのは非正規生で、授業はないですが図書館などの施設を他の学生と同様に利用できる身分です。

筑波大学に来てから早5年。今年度からは「新入生」ですので、新鮮な気持ちで各サークルの新歓を見てみました。すると筆者が大学に入学した4年前と状況が大きく変わっていることに気づきました。そこで今回は今どきの新歓を解剖していきたいと思います。皆様にご入学されたころの状況とも大きく変わっていると思いますので、当時の様子を思い出しながらご覧ください。

LINEオープンチャットの時代

まず今年の新歓で一番驚いたのはほとんどのサークルがオープンチャットを使っていることです。オープンチャットはLINE上のグループチャットですが、普通のグループチャットと異なり、参加者はそのグループ内でしか使わないプロフィールを設定することができます。通常のプロフィールはオープンチャット内で見られないため、参加者のプライバシーが守られるという利点があります。



あるサークルのLINEオープンチャット（画像は一部加工）

オープンチャットが普及する前、ほとんどの団体はLINEのグループチャットを使っていました。筆者が1年生の時も複数のサークルの新歓に参加し、その都度新歓担当者とLINE交換してグループチャットに追加してもらいました。

今年度、筆者もあるサークルに入りたいと思い、その団体の新歓オープンチャットに参加しました。オープンチャットにはURLから入ることができるため、通常のLINEグループのように誰かに追加してもらう必要はないです。この点は良かったと思います。直接会わなくてもグループに入ることができます。一方これはリスクでもあったと感じました。オープンチャット内で自分から名前を出さない限り完全匿名なため、正体不明の人に悪用される可能性があります。その点に関しては慎重にならなければいけないですね。

入学式の花道

筆者が入学した時はコロナ禍だったため、感染対策が最優先事項とされ、何をやっても感染拡大防止に気を付けなければいけませんでした。密を避けるために周りの人と距離を取ったり、密集する活動がそもそも中止になったりするという状況でした。

今年の入学式ではそんな状況を微塵も感じさせず、とにかく「密」でした。入学式終了後、大学会館から石の広場へ行く道で上級生による新入生一斉歓迎が行われました。松美池周辺のペDESTリアンデッキで学生団体が並んで花道を作り、そこを通る新入生に「入学おめでとう！〇〇サークルです」と声を張り上げながらビラを配りました。筆者もビラ配りをやりましたが、周りにいる上級生たちの熱気に圧倒されました。



花道を作ってビラを配る上級生＝松尾有姫さん（比較文化学類3年）提供

花道を歩きながらビラを受け取るスーツ姿の初々しい新入生を見て、うらやましくなりました。「自分もこの花道を歩き、先輩たちに歓迎されながらビラをもらいたいな」と思わずにはいられませんでした。

当日の様子は筑波大学ホームページにも載っていますので、気になる方はぜひそちらもご覧ください！ (<https://www.tsukuba.ac.jp/news/20260406170000.html>)

新歓祭

今年も雨の中、新歓祭が開催されました。筆者が入学した年の新歓祭も雨が降り、一部企画が中止された気がします。その次の年の新歓祭も雨で午後の部が中止されました。新歓祭と雨は切っても切れない関係にありますね（？）。

今年は大雨で石の広場に設置されたステージでのパフォーマンスは全て中止されました。屋外でブースを出展している団体もテントか屋根があるところに入り、傘を差しながら訪れた新入生に活動の説明をしていました。



新歓祭が開催される5日前のリハーサルの様子。夕焼けがきれいでした



新歓祭当日、ステージがたたまれてブルーシートで覆われていました



土砂降りの中、ブースを訪れた新生に活動の説明をする上級生たち

雨が止んだ時は皆外に出て、ビラを配ったり、屋内企画への参加を呼び込んだりしていました。また、活動時のユニフォームを着たり、奇抜な格好をしたりして目を惹くようにしている学生もいました。

筆者が入学した時の新歓祭は密を避けるため、2部制で開催されました。気になるサークルのブースを周り、ステージパフォーマンスを見たと思いますが、さほど記憶に残っていないです。

しかし今でもはっきり覚えていることがあります。筆者は入学前から筑波大学新聞に興味がありました。新歓祭で大学新聞のブースがあったため、そこに立ち寄って話を聞きました。その後、新歓祭の会場を右往左往していた時に「筑波大学新聞」と書かれた筑波紫の腕章を付けていて、カメラとノートを持っていた記者を発見しました。

「これが記者か！」

ワクワクした気持ちを抑え、どんな活動をしているのか気になり、その記者に気づかれぬように後を付いていきました。最初は中央図書館付近を歩いていたのですが、そこから1C棟に入っていました。そしておそらく階段を上がって他の階に行ったのでしょう、途中から見失って「尾行」を諦めました。その記者は後に大変お世話になった先輩で、筆者の記者としての礎を作ってくれた方です。

大SNS時代

今日では何もかもオンラインで調べれば大体知ることができます。学生団体の活動も同様です。新歓や活動情報は全てネット上、とりわけSNSで収集できます。ほとんどの学生団体はネット発信に力を入れ、SNS戦略を展開しています。文章や画像の投稿の他、近年流行しているショート動画（60秒以下の縦型動画）も投稿でき、広報できることは多様化していると思います。

ここで疑問に思ったのが、インターネットが発達する前の時代の学生はどのように情報を集めていたのか、ということです。サークルや新歓情報がまとまっている学内誌のようなものが

あって、それを見た新入生が気になる団体の新歓に参加するという流れでしょうか。情報発信の方法は時代とともに変化していきます。ポストSNSは何が来るのか、気になりますね。

番外編：懐かしいものを発掘しました

前述の通り、筆者が入学した年はまだ新型コロナウイルスが猛威を振るっていて、マスク生活やソーシャルディスタンス、オンライン授業を余儀なくされました。その時に大事だったものがもう一つあります。それは「健康観察記録表」です。

筑波大学

健康観察記録表

学籍番号 所属 氏名

平熱 度

1 毎朝、起床時と夕方検温し、下の表に記録してください。

2 その他、風邪の症状の有無（有りの場合は具体的に症状）に○をつけてください。

日付	曜	朝の体温	夕方の体温	風邪症状	行動履歴	備考
例	月	☒ 平熱 ☐ 発熱症状あり	☒ 平熱 ☐ 発熱症状あり	☒ 有（咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	午前：コンビニ、中央図書館 午後：2H101（授業）、研究室、バイト	
月	日	☐ 平熱 ☐ 発熱症状あり	☐ 平熱 ☐ 発熱症状あり	無・有（咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）		
月	日	☐ 平熱 ☐ 発熱症状あり	☐ 平熱 ☐ 発熱症状あり	無・有（咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）		
月	日	☐ 平熱 ☐ 発熱症状あり	☐ 平熱 ☐ 発熱症状あり	無・有（咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）		

懐かしき健康観察記録表

先日、実家の部屋を片付けていたらそれが出てきました。当時は大事だったこの紙ですが、いつの間にか忘れ去っていました。おそらく筆者だけでなく、コロナ時代を振り返った時に誰も思い浮かばないものだと思います。ですが、それは確実に存在していました。

記憶はあいまいですが、この紙は常に携帯することが求められた気がします。ここまで書いて急に思い出したことがあります。入学した年の夏から対面授業を基本にするという大学の方針が出されたことを受け、筑波大学新聞の記者として教育推進課に取材した際のことです。2022年7月25日発行の第371号を見返すと、確かに「対面授業に参加する学生は（中略）直近14日間の健康観察記録表の記入と携帯が求められる」と書いてあります（書きました）。対面授業に出席する度に提出を求められたことはなかったと思いますが、大学に行く時はちゃんと持っているか、家を出る前に毎回確認していたことは覚えています。

一方、新歓祭やスポーツ・デーなどのイベントの際は提出しなければいけなかったです。持っていくのを忘れたら入場できないというルールが設けられていました。たださすがに健康観察記録表を忘れたという理由だけで帰すのはなかったはずです。あまり詳しく覚えていないのですがその場で体温を計る（？）などの救済措置はあったと思います。

以上が最近の新歓事情と個人的なちょっとした思い出話です。最後までお読みいただきありがとうございました。春は年度が変わり、いろいろな新しいことが始まる季節です。入学したばかりの学生たちが思い思いの学生ライフを謳歌し、楽しい学生生活を送れることを祈ります。
参考文献：

新入生歓迎委員会 新入生一斉歓迎

<https://www.stb.tsukuba.ac.jp/~shinkan/welcome-runway/>

筑波大学新聞第371号3面 春C以降対面授業が基本に オンデマンドも一部併用

<https://www.tsukuba.ac.jp/about/public-newspaper/pdf/371.pdf>

(人間総合科学学術院 国際連携食料健康科学専攻特別学修生 加藤緑)

2. 新緑茶会へようこそ



◎ごあいさつ

若葉の緑が目にしみる季節となりました。^{かなえ}金苗です。1年間のドイツ留学を終え、帰国してから早くも3か月間が経ちました。日本とドイツの文化の違いに、今さらながら驚く毎日をごしています。なかでも苦労したのは、時間感覚です。ドイツでは電車が20分から1時間ほど遅れることも珍しくありません。最初は、「これがドイツの洗礼か」と思いながら、怒っていた私も1年経てばすっかり慣れ、しまいには愛着すら湧くようになってしまいました。そして、遅刻に対する抵抗感が薄れていました。一方で、日本はです。日本で生まれ育ったにもかかわらず、その感覚に適応するのに苦労しました。アルバイトの面接に1時間遅刻したときは、「ここがドイツだったら良かったのに」と心の底から思いました。

それはさておき、そんな私が、帰国後に筑波大学茶道部和敬清寂社（以下、茶道部）部長です。そして、新緑茶会の運営をしました。茶道は、「作法」「気配り」「時間」の世界です。ドイツで身についた少しゆったりした時間感覚から、日本の時間感覚へと引き戻される、リハビリのような日々でした。今回のペデジャーなるでは、そんな中で開催した茶道部の新緑茶会について書いていきます。

◎茶道部について

茶道部は、毎週水・金曜日に文化系サークル会館和室で稽古に励んでいます。部員の多くは大学から茶道を始めましたが、金曜日には茶道の先生が毎週丁寧にご指導くださるため、未経験者でも基礎から作法を身に付けることができます。

年間行事として、春には新緑茶会、秋には霜月茶会を開催しております。ほかにも合宿や卒業茶事などを通して、部員同士の親睦も深めています。

日々の稽古や行事を通じて、団体名にもある「和敬清寂」の精神を学び、人を大切にする茶道の心を日常生活でも実践できるよう努めています。お茶会には誰でも参加できるので、ぜひ、私たちのお茶会にお越しください！

◎新緑茶会について

茶道部では、5月10日（日）に体育・芸術エリアにある開学記念館で新緑茶会を開催しました。

当日は天気にも恵まれ、筑波大の緑と気持ちのよい風が、新緑茶会にふさわしい雰囲気醸し出しました。部員の皆さんのおかげで、無事にお茶会を終えることができました。

今回のお茶会では、「**野山に、水辺に、遊ぶ季節になりました**」というテーマに合わせて、さまざまなお道具を取り合わせました。

茶道のお茶会は、ただお茶を点てて飲むだけの場ではありません。掛軸、花、お道具、お菓子、そしてその日の空気まで含めて、一つの季節や世界観をつくる場です。今回は、新緑の清々しさと、水辺の涼やかさをお客様に感じていただけるように工夫しました。

◎準備について

3月には開学記念館を使用するために必要な書類を集めました。地味な事務作業にジリジリと焦らされました（笑）。4月から5月上旬は、新歓と新緑茶会の準備が重なり、茶道部としてかなり忙しい時期でした。4月中旬には、私自身が転倒して靱帯を損傷し、正座ができなくなってしまい、新緑茶会でお点前^{おてまえ}を披露することはできませんでした。お点前とは、お客さまの前で茶道具を清め、抹茶を点てて提供するまでの一連の作法のことを指します。悔しい結果でしたが、その分、運営側として集中することができました。

◎お道具について

茶道を知らない人にとって、専門用語が多く、難しいかもしれませんが少々お付き合いください。

まず、水指^{みずさし}は、点前で使う水を入れておくお道具です。今回は、ドイツのマイセン社が作ったフルーツ皿と思われる器に蓋を合わせ、水指に見立てて使用しました。ガラス製で涼しげな印象があるため、本来は夏向きのお道具ですが、今回のお茶会のテーマである「野山に、水辺に、遊ぶ季節になりました」に合うと考え、取り入れました。茶道では、本来の用途とは異なるものを茶道具として用いる「見立て」という楽しみ方があります。ドイツの器が、日本の茶席で水指になる。そう考えると、少し面白い取り合わせではないでしょうか。



図1 ドイツのマイセン社の水指

棗^{なつめ}は、お抹茶を入れておくためのお道具です。今回使用したのは「鉄線蒔絵中棗^{てっせんまきえちゅうなつめ}」です。鉄線とは、クレマチスの和名で、初夏に美しい花を咲かせる植物です。棗にはクレマチスの模様が描かれており、季節を感じさせる華やかなお道具です。この棗は、2025年に大学を卒業された先輩方が、卒業記念品として茶道部に寄贈してくださったものです。



図2 鉄線蒔絵中棗

^{ふたおき}蓋置は、釜の蓋や柄杓を一時的に置くための小さな道具です。今回は「いちょう」の蓋置を使用しました。

棚は「^{あらいそだな}荒磯棚」を使用しました。棚は、茶道具を置くための道具です。



図3 いちょうの蓋置、荒磯棚、マイセン社の水指

^{ちやしやく}茶杓は、抹茶を棗からすくうための竹製の道具です。今回は、^{つじじょうかん}辻常閑作の茶杓を使用しました。銘は「^{せいざん}青山」です。茶杓につけられた名前から季節や茶会の趣旨を感じられます。「青山」という銘からは、青々とした山の景色や、初夏の清々しさが想像されます。

軸は「^{やまはこれやま みずはこれみず}山是山水是水」を掛けました。これは、「山は山であり、水是水である」という意味です。今回のテーマにある「野」や「水」とも関わり、自然そのものの姿を味わうような掛け軸です。



図4 掛け軸：「山是山 水是水」

お菓子は、田中清月堂製の「水遊び」をお出ししました。今回は田中清月堂さまにお茶会のテーマである「野山に、水辺に、遊ぶ季節」に合わせ、見た目や名前からも季節感を楽しんでいただけるように特注したものです。3つの中から1つを選んでお出ししました。



図5 お菓子

真ん中のういろうのお菓子を使用しました。大変、美味でした。

花入れは、10年ほど前の部員が筑波大の農場の竹を切って作成した花入れです。歴史が感じられてとても良かったです。この花入れを作ったOBOGの方が新緑茶会にいらっしゃいました。びっくりですね。



図6 竹の花入れ

今回のお道具は、涼しげなガラスの水指、初夏の花である鉄線の棗、水を連想する棚やお菓子などを通して、「野に水に遊ぶ季節」というテーマを感じていただけるように取り合わせました。茶道では、お道具一つひとつに意味や季節感が込められています。

◎新緑茶会当日の様子

30分間のお点前を披露する席を6席設けたのですが、毎席7~12名程度いらっしゃったため、大成功したお茶会でした。初運営だったため、手際の悪い点もありましたが、開催できたので良かったと思います！

■茶道同好会の春茶会への参加

新緑茶会と関係ないのですが、5月3日（日）には開学記念館にて茶道同好会の春茶会が開催されました。春茶会には茶道部を代表して、私が参加しました。茶道同好会のお茶会は庭に傘があったり、アンケートで満足度調査を行っていたりと茶道部にとっても運営上参考になる点が多かったです。たくさんを取り入れてみたい点がありました。

実は、初めて他団体のお茶会に参加しました。そこで、気づいたことは「意外とお茶会って落ち着く時間だな」ということです。今まで、お茶会を開催する側だったため、忙しいイメージしかなかったのでびっくりしました。



図 7 春茶会の様子



図 8 春茶会の茶室の様子



図 9 春茶会の様子



図 10 春茶会の様子

■水屋見舞い

茶道ではお茶会に参加するときに水屋見舞いという名前のお菓子を持っています。水屋とはお抹茶やお菓子を準備するいわば台所です。水屋で働く人に感謝の気持ちを伝えるために水屋見舞いを持っています。茶道同好会のお茶会に参加するときも部を代表して持っていました。



図 11 文明堂のカステラです

◎今の茶道部について

現在の茶道部は、新入部員も増え、以前よりもにぎやかな雰囲気になっています。現役部員が7人に新入部員が15人程度加わったので、大変です。

人数が増えたことで稽古の進め方や役割分担など、考えることも増えてきました。新入部員が楽しく茶道を学べる環境をつくることと、既存部員が自分のお稽古を続けられることの両立が、今後の課題だと感じています。

それでも、茶道に興味を持って入部してくれた人が増えたことは、とても嬉しいことです。これからも部員同士で協力しながら、茶道部をつくっていきたいです。

◎まとめ

未熟ですが、お茶会のために稽古に励み、心を込めてお茶をお出ししております。雙峰祭では11月1日に霜月茶会を開催いたします。私どものお茶会にぜひお越しください！これからもよろしくお願いいたします。

(情報学群 知識情報・図書館学類4年 金苗慧真)

3. 男子大学生の食事情況 ～1か月の夕食を分析しました～



■はじめに

こんにちは。今年度もペデジャーなるを執筆させていただく結城です。最近のつくばは「三寒四温」ならぬ「三暑四温」といった天気で、早くも夏が顔を出し、半袖半ズボンが活躍する日々を過ごしております。少し前までは鍋ものの温かさが身に沁みましたが、今は冷やし中華の冷たさが欲しくなる季節ではないでしょうか。



5月28日の夕食

■食事について

一人暮らしも長くなってくると、段々無視できなくなるのが食事だと思います。勉強や就活、課外活動に勤しむ日々の楽しみは、何といても三度の飯です。美味しい食事は日々を生きる活力になります。忙しかったり、新歓があったりでお弁当や外食にすることも多いですが、自炊もぼちぼちしています。自炊歴が長くなると少しずつ自分の好みや買い出しの仕方が分かってきて面白いです。日常的にできる範囲で炭水化物や脂質に偏ることなく、タンパク質やビタミン、ミネラルを摂取できる食事でも段々分かってきました。



↑ 6日の夕食

豚汁（ぶたじる）は最高！

食事は生活の必須要素ながら、あまりにも日常過ぎてきちんと振り返ることが少ないような気がしています。特に自分で作って自分で食べる自炊の世界は人それぞれで、友達のS君は1か月同じレシピを極めると聞きました。そこで今回は、特にバリエーションが出そうな夕食を対象に、5月：31日分の献立を分析したいと思います。

5月はサークルの新歓や試験勉強があって自炊をあまり出来なかったのですが、結果はどうなるでしょうか？

■5月の夕食献立紹介

それでは5月の夕食献立を「食事場所：献立」の順に表にしたいと思います。家以外で食事をした場所は赤字にしています。献立の順番は大体「主菜 副菜 汁物 主食 その他」で書いています。

- 1日 松のや：うまトマロースカツ定食（カツ、キャベツ、豚汁、ご飯）
- 2日 家：豚肉もやし炒め レタストマトサラダ 卵入りみそ汁 ご飯 贅沢絞りウエルチ
- 3日 福軒餃子：日替わり定食？
- 4日 居酒屋：海鮮系、和食、お酒
- 5日 家：ニラ豚炒め トマトオムレツ みそ汁 ご飯
- 6日 家：黒胡椒サラダチキン 豚汁 ご飯 梅干し キムチ 赤玉パンチ（ワインサワー）
- 7日 家：汁なし辛ラーメン 豚汁
- 8日 松のや：ロース&ささみかつ定食 コロッケ
- 9日 松屋：チキン南蛮定食
- 10日 家：からあげ 餃子 レタス みそ汁 ご飯 梅干し キムチ マッコリ
- 11日 大学新聞編集室：福建餃子の弁当
- 12日 家：フライドチキン カツオのたたき 冷奴 豆腐みそ汁 ご飯 梅干し キムチ
- 13日 編集室：かつ大オードブル ご飯
- 14日 家：豚肉大根ニラ炒め レタストマトサラダ みそ汁 ご飯 赤玉パンチ
- 15日 家：豚肉炒め焼きそば レタストマトサラダ みそ汁 おにぎり
- 16日 窯MARU：ピザ パスタ アヒージョ ブルスケッタなど
- 17日 家：ウインナー大根辛ラーメン ふろふき大根 梅酒 ラムネわらび餅
- 18日 松のや：からあげロースかつ定食 コロッケ
- 19日 家：マック（卵ベーコン肉厚ビーフ、ビッグマック、ポテト、マックフィズ）
レタストマトサラダ
- 20日 家：辛ラーメン焼きそば レタス ミニトマト
- 21日 家：福建餃子ニラレバ炒め弁当 冷奴 みそ汁 ミニトマト
- 22日 百香亭：黒酢豚チャーハン定食 杏仁豆腐
- 23日 大元：肉野菜炒めラーメン
- 24日 松のや：味噌カツ定食 豚汁
- 25日 家：サムギョプサル風焼き肉 葉生姜 レタス 中華スープ ご飯
ほろよいカシオレ
- 26日 家：帯広風豚丼 きゅうり 葉生姜 ミニトマト みそ汁
- 27日 家：焼うどん レタストマトサラダ 梅酒
- 28日 家：豚バラ照り焼き レトルトカレー レタス ミニトマト 葉生姜 みそ汁
ご飯 梅酒キウイサイダー割り
- 29日 やどかり祭：揚げパン タコス
家：豚肉もやし炒め トマト ご飯 キムチ 梅干し 赤ワイングレフルチューハイ
- 30日 やどかり祭：ベトナムフォー タコス 焼き鳥 オニオンリング 小籠包
蒸し芋ブリュレ
- 31日 家：豚しめじもやし辛ラーメン レタス ミニトマト 納豆ご飯
ライチゼリー いちご（イバラキッス）

■献立分析

5月の夕食献立は以上です。食事場所別に見てみると、全31食中17食が家、14食が外食です。大体2食に1食は家の外で食べていることになりますが、これは普段より多いと思います。やはり5月は新歓期間であったことや、筑波山登山の打ち上げ（4日）、家族とのご飯（16日）、やどかり祭（29、30日）といったイベントに行ったことが影響していますね。



↑やど祭国際2年のタコス
スパイス効いてる！

主菜については、豚肉を使った料理が多いことが分かります。私が週1ぐらいで行くスーパーでは豚肉の特売が頻繁に行われており、時には1グラム1円以下で国産豚を買える時もあるのでつい手が伸びます。また、今月は忙しくて新しい料理にあまり挑戦できなかったのも、使い勝手が良い安定の豚肉にタンパク質を頼っていた気がします。

主食の種類としては、複数の主食を同時に食べた日もありますが、一番メインの主食を決めて全31食中お米が21食、麺類が6食、ピザ・タコスが2食、ハンバーガーが1食、主食なし（居酒屋）が1食となりました。やはりご飯が選ばれていますね。外食においても福軒餃子や松のやでは定食を頼めばご飯おかわりが無料になり、お腹いっぱいになることが約束されているので、コスパの面でも優れていることが影響してそうです。

私の主食の決め方としては、昼食に何を食べたかというのが重要な問題となります。お昼にお米を食べた場合は、夜の主食はお米でも麺でも何でもいいのですが、お昼に麺やパンを食べた場合は、夜違う主食を食べたいと感じます。つまり、お米が一番主食として飽きが来ないのです。

■お気に入りの献立

お気に入りの献立は色々ありますが、豚汁や鍋、辛ラーメン、肉野菜炒め、豚肉照り焼き、卵焼きなどが特に好きです。

また、自転車で野宿旅を繰り返すうちに身に付いた料理のテクニックとして、一つの鍋で炒め物などを料理した後、そのままお湯を沸かして味噌汁やスープをつくると、時短かつ味に深みが出て美味しいです。主菜の野菜や肉を入れても楽しいです。冷蔵庫に味噌は常備しているのですが、大体即席でつくれる「ゆうげ」を飲んでいきます。適当でいいんです。

↓ 17日の大根辛ラーメン
辛ラーメンの懐は本当に広いです



↑ 26日の帯広風豚丼
北海道で食べた味に寄せました

■朝食・昼食

今回分析の対象にしませんでしたが、軽くどんな朝食・昼食を取っているのか紹介したいと思います。

まず朝食についてです。これはカロリーメイトやパン、ヨーグルト、バナナを食べることが多いです。特に1限がある日は悠長に朝ごはんを食べる時間を確保できないことが多いので、大体教室でカロリーメイトを齧っています。ちなみに私はメープル味が好きで、追いメープルや追い蜂蜜が合うことはもっと一般に知られて良いと思っています。

昼食については、授業がある日は学食を利用することが多いです。最近よく行くのは二学食堂です。学食の中で一番リーズナブルかつメニューが日替わりで飽きません。また、他の食堂がカレーや麺類の単品も多い中、基本的に全て定食として主菜汁物ご飯のセットで提供してくれることも嬉しいポイントです。また、昼ピークはかなり混みますが、三学食堂の「お母さんカレー」も美味しいです。

授業が無い日や休日は、昨晚のおかずの残りを食べたり、軽く料理したりします。よく登場するのが卵で、オムレツや卵かけご飯など万能に使えます。また、焼きそばやうどん、ラーメンなどの麺類も手軽に作れて、昨晚のおかずのアレンジ（豚汁うどんや豚キムチ焼きそばとか）ができるので楽しいです。



↑オムレツのせ焼きそば



↑ 3 学食堂のカツカレー辛口
中毒性のある美味しさ



↓ 2 学食堂のタンドリーチキン定食

■買い出し

栄養バランス、調理の手間、価格、味、賞味期限、冷蔵庫の容量、食材の旬などを総合的に考えた後、食材を買い、消費し、必要に応じて適宜補充することは結構習得が大変なスキルの一つだと考えています。

これは毎回の買い出しの際にゼロから考えると大変ですが、ある程度の型を自分なりに作ることで簡単にすることができました。つまりこれを買っておけば間違いないという以下のようなラインナップをメモしておいて、気力があれば新しい食材に手を出すというやり方です。徐々にレパートリーを増やしていきたいですね。

- タンパク質
 - ▶ 卵、納豆、加工肉（ハム、ベーコン、ウインナーなど）、お肉
- 野菜
 - ▶ レタス、ミニトマト、もやし、白菜、キムチ
- 麺類
 - ▶ うどん、辛ラーメン、焼きそば、かきあげそば、きつねうどん

■自炊の師匠

ところで皆さま、土井善晴さんをご存じでしょうか。

彼は料理研究家で、毎日の食事に具沢山の味噌汁とご飯用意すれば完成する「一汁一菜」という考え方を発信しています。私は自炊といえば「一汁三菜」のように沢山の料理を用意しなければいけないという固定観念がありました。ですが、「一汁一菜」の考えを知ってから、とりあえずご飯を炊いて味噌汁を添えるだけでも十分なんだと気づき、日々の料理のハードルを低くして自炊を楽しむことができるようになりました。自分の空腹具合や体調を判断して、体が求める料理を作り、食べる。「自炊」という行為はいわば究極のセルフケアではないでしょうか。

■おわりに

最後まで読んでくださり、本当にありがとうございます。

一人暮らし大学生のリアルな食事情を楽しんでいただけましたでしょうか。今回は主に自炊についての考察となりましたが、つくばには今回登場した飲食店の他に「くうべ」や「薔薇絵亭」、「大成軒」、「夢屋」、「だんごのたかの」など特色ある美味しいお店がたくさんあります。ぜひつくばに立ち寄った際には食べてみてください。

■参考文献

・KOKOCARA 土井善晴 「一汁一菜でよいという提案」土井善晴さんがたどりついた、毎日の料理をラクにする方法 (<https://kokocara.pal-system.co.jp/2016/12/19/ichiju-issai-yoshiharu-doi/> 最終閲覧日2026/06/02)

(社会・国際学群 国際総合学類4年 結城希)

4. 筑波大学散歩のすすめ



■ごあいさつ

はじめまして。今年度からペデジャーなるの執筆を担当することになりました物理学類4年の青野心平（注1）と申します。これから1年間、卒業生・修了生の皆様に「2026年度の筑波大学・筑波大生」をお届けできるよう、精進いたしますのでよろしくお願いいたします。

初回は筑波大と水の関係やバス停留所名の謎を、筑波大の建設計画を参考にしながらご紹介いたします。皆様が学生でいらっしゃった頃のキャンパスと比べていただいて、懐かしく感じた方はぜひ、キャンパスに足を運んでいただきたいと思います。

■「拓かれた」大学

「常陸野の 原野を拓き 真白なる 塔そびえたり……」

筑波大学学生歌（注2）の冒頭にある通り、筑波大は筑波山のふもとにあった土地を切り拓いて作られました。キャンパスは南北4キロメートル、東西1キロメートルにわたっており、大規模な開発が行われたことが想像できます。

ところで、筑波大の広さはよく東京ドーム55個分と例えられますが、わかりにくいですね。広さを実感したい方はペデジャーなるvol.59【1】に外周を歩いている記事があるので、こちらを参考に歩いてみてはいかがでしょうか。

実際に、どのように原野を拓いてきたのか。NHKが撮影した開学当初の映像が発見されたとのことで、筑波大公式YouTubeで公開されていました【2】。映像では、文字通り森を切り拓いた泥道の中を学生たちが歩く様子や、建設途中の体育・芸術（体芸）エリア、完成した校舎で学ぶ学生の姿などを見ることができます。

この様子を見ると、開学直後の筑波大生の方がたくましかったのではないかと感じました。私は舗装された道でも、凸凹があって自転車のタイヤがパンクしてしまったと嘆いたことがありますが、泥道を長靴で歩いていた先輩方のことを考えれば、そんなことでは弱音を吐けないぞと過去の自分に言い聞かせたいと思います。



写真 1 昨年12月に新しく購入した自転車。入学してからは実家で既に5年くらい使っていた自転車に乗っていましたが、タイヤがすり減ってパンクを繰り返したため、お役御免となりました。

■筑波大と水

大雨が降ると冠水する学内道路（ループ）、1階にもかかわらず雨漏りをする建物……。開学から50年以上が経った筑波大のキャンパスで過ごしていると「水」への弱さを感じます。近年は夏にゲリラ豪雨が頻発するようになっていきます。今年の夏、筑波大が水害に見舞われないような対策が練られることを期待したいです。

この水はけの悪さは立地に原因があるようです。建設計画によれば、筑波大周辺の地下は火山灰由来の関東ローム層（粘性土ではあるものの、水はけは良いとされる）が1から2メートルしかなく、その下に数十メートルに及ぶ水はけの悪い粘土層があるといえます。また、大学の土地全体に起伏が少ないことや、周辺に比べて少し低くなっていることも水が集まりやすい要因だと言えるようです【3】。

ただ、キャンパスから20分ほど歩いたところには水田が広がっているのを見ると、水がしみこみにくい土地でも、用途によって良し悪しがあるのだなと感じられます。



写真 2 つくば市妻木の田んぼ。田植えの時期で水が張られ、空を写しているのがとてもきれいです。後方に筑波山を望むこの道は私のお気に入りです。

ちなみに、今年2月に竣工し、5月30日に本格利用が始まった「未来社会デザイン棟」前には大きな水たまりができることで有名でしたが、5月中旬に舗装されたようです。



写真 3 未来社会デザイン棟と舗装された道
(6月2日撮影)



写真 4 舗装された道でも水たまりはできていました
(6月4日撮影)

一方、学内には「水」を意図的に貯めている場所、すなわち「池」がたくさんあります。北から▽一の矢学生宿舎前の「兵太郎（ひょうたろう）池」▽石の広場から第二、第三エリアの間を流れる通称「天の川」▽第一エリア前とその西側の「松美上・下池」▽体芸エリア南の「天久保池」▽追越学生宿舎東側の「追越池」▽筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構（IIS）北側の「春日池」——の六つがあります。

実は図書館情報大学から引き継いだ春日エリアにも池があるのですが、2023年の国立大学法人等施設実態報告【4】ではただ「池」という表記になっていて名前がついていないようでした（ただし、この資料では兵太郎池も「池」となっています）。もしこの池の名前を知っている方がいらっしゃったら教えていただきたいです。

兵太郎池は6月頃から、睡蓮の花が咲き始めます。一面に緑色の葉が浮かんでいる様子はフランスの画家クロード・モネが描いた『睡蓮』のシリーズを思い起こさせます。

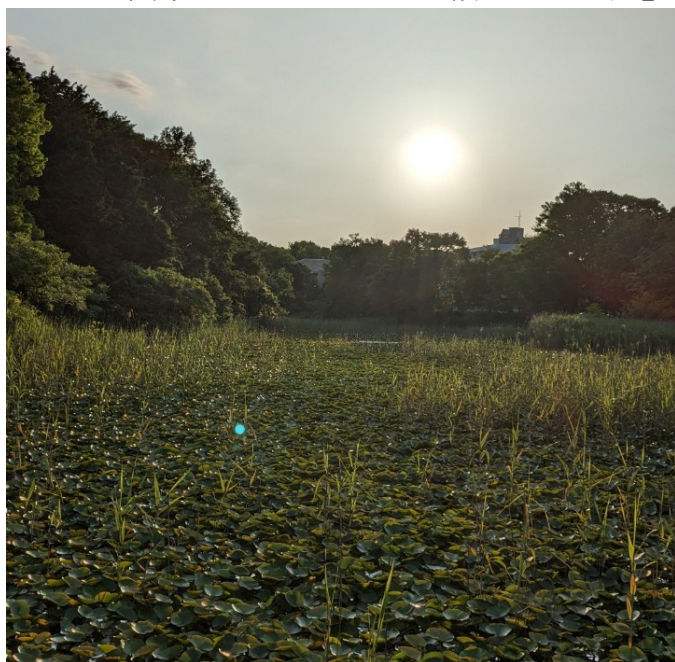


写真 5 夕方の兵太郎池。一面に睡蓮の葉が茂って、水面は見ることはできません。

物理学類は第一エリアを本拠地とするので、松美池のほとりで昼休みを過ごすことがあります。秋頃から、冬を越すためにやってきた鴨たちがのんびりとしている姿が見られます。筑波大生の中には鴨を観察する会を開いている人たちもいるようで、癒しの存在となっています【5】。

■大学公園の不思議

つくばセンターを起点に、キャンパスを左・右回りにめぐる筑波大学循環バス（注3）。その停留所の一つに「大学公園」というものがあります。私にとって、受験の帰りに使った思い出深い停留所です。この停留所は文化系サークル会館（文サ館）や人文社会学系棟に行くのに便利です。しかし、周りに「公園」は見当たりません。一体どういうことなのでしょう。ここで再び建設計画を読んでもみると、松美下池と本部棟の間に大学公園が作られる計画があったようで「大学公園は、大学のメイン・エントランスに位置し、北側の本部棟とペアになって、外部からの来訪者を受け入れる空間である（中略）しかし、現在は、外来者用駐車場として利用されており、計画とは異なる空間となっている」と書かれています【3】。

実際に、この空間は駐車場になっており「公園」とはほど遠い景観になっています。ここがいつか、本当の公園になる日は来るのでしょうか。

■おわりに

ここまで読んでいただき、ありがとうございました。私をご紹介したかったキャンパスの様子は、その広さゆえこの1回では収まりきらないことが分かりました。また続きが書けるだろうと思いますので、お楽しみにお待ちください。

■注

(注1) 詩人の草野心平と一文字違いであるためか、よく間違われます。名前の由来にもなっている方なので光栄です。

(注2) 昭和51年9月制定、青木克彦さん(昭和51年比較文化学類2年次)作詞、飯島睦子さん(昭和51年人間学類2年次)作曲。

聴きたい方は(https://www.youtube.com/watch?v=Lr4tFvGirU4&list=RDLr4tFvGirU4&start_radio=1&pp=ygUV562R5rOi5aSn5a2m5a2m55Sf5q2MoAcB)。

私はこの歌を入学式で知り、この3年間月に1度は聴いています。

(注3) 関東鉄道バスが筑波大学循環として走り始めたのは2005年のこと。1977年から運行されていた無料の学内連絡バスが予算縮小などを理由に廃止され、つくばエクスプレス(TX)の開通に合わせてつくばセンターと学内を結ぶ現在の形に変わりました。

■参考文献

【1】筑波大学メールマガジン ペデジャーなる vol59-2025年-秋号 2025-06
https://futureship.sec.tsukuba.ac.jp/application/files/2417/6602/7062/2025_59_rev2_.pdf
(最終閲覧：2026年5月17日)

【2】筑波大学 | University of Tsukuba 公式YouTubeチャンネル
「筑波大学開学当初の映像を発見！～常陸野の原野を拓き～」
<https://www.youtube.com/watch?v=9Pg6K9QoJP4>
(最終閲覧：2026年5月17日)

【3】『筑波大学の施設・環境計画(計画建設の12年間の記録)』
<https://shisetsu.sec.tsukuba.ac.jp/tuv/00mokuji.html> (最終閲覧：2026年5月17日)

【4】国立大学法人等施設実態報告
https://shisetsu.sec.tsukuba.ac.jp/06/01_ibaraki2023.pdf
(最終閲覧：2026年5月13日)

【5】筑波大学鴨さん大好きサークル
https://x.com/ITF_kamo?s=20
(最終閲覧：2026年5月17日)

(理工学群 物理学類4年 青野心平)



編集後記

春。出会いと別れの季節がまたやってきました。私事ですが、卒業や進学、恩師との別れなどが重なり、「変化しないものはない」を例年以上に感じています。「ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず」という方丈記の一節を思い出します。いつ変化が訪れるか分からないからこそ、今を大切にしたいです。申し遅れましたが、今年度の編集長を務める加藤緑です。本誌編集部では春に2人の入れ替わりがあり、新体制でスタートしました。

変化にあふれる世の中ですが、春が毎年やってくることは変わりません。キャンパスの春は新緑に包まれ、散歩に適しています。広いキャンパスを歩くと、地名などの不思議を見つけることがあります。大学の建設計画を読むと謎が解けるかもしれません。また、春に合わせてイベントを開催する学生団体もあります。茶道部では新緑茶会を開いて参加者をもてなしていました。今号を通じてそんな春のキャンパスを感じていただければ幸いです。

これからも現役学生の編集員が筑波大学および学生生活の最前線をお届けしますので、どうぞお楽しみに！

人間総合科学学術院 国際連携食料健康科学専攻特別学修生 加藤緑





X（旧Twitter）で筑波大学の情報を発信しています



事業・リレーション推進室では、大学や在学生の「今」を伝えるため卒業生に向けてX（旧Twitter）で情報を発信しています。

学生の様子、学内の景色や、大学の取り組みなどはもちろん、在学生・卒業生が交流できるような企画を増やしていきます。

卒業生が楽しんでいただけるお知らせやその他イベントについても告知していきますので、ぜひフォローをお願いいたします。発信してほしい情報がありましたらお知らせください。



筑波大学大学基金 <https://futureship.sec.tsukuba.ac.jp/>



編集・発行：「ペデジャーなる」編集ワーキンググループ

デザイン・配信作業：国立大学法人筑波大学事業・リレーション推進室

ご意見・問い合わせ先：国立大学法人筑波大学事業・リレーション推進室

〒 305-8577 茨城県つくば市天王台1丁目1-1

TEL 029-853-2030 FAX 029-853-6576



メールマガジンの一部または全部を無断転載することを禁止します。

©2026 University of Tsukuba.



「ペデジャーなる」のバックナンバーはこちらから

➡筑波大学メールマガジン『ペデジャーなる』

<https://futureship.sec.tsukuba.ac.jp/alumni/pedaja/>



配信先・ご住所などの変更は以下のフォームよりご登録をお願いいたします

➡登録フォーム <https://forms.office.com/r/0ndsbfM04q>