



[プラスティ-]  
More To Love Teikyo

#020

TAKEFREE

年3回刊行

特集

## 帝京大学から 徒歩20分圏内のスポット

宣言2018年の抱負／趣味追求 アカペラ  
Cumps Snap 帝京生の冬ファッション!／アイテム20選  
祝20号!フリーペーパー『+T』の軌跡

# Contents

3 特集 帝京大学ちよつぴり足のばし  
徒歩20分圏内のスポット紹介!

10 宣言 2018年の抱負

12 趣味追求 アカペラ

14 Campus Snap

帝京生の冬ファッション! / アイテム20選

18 フリーペーパー+Tの軌跡

ミスミスター帝京2017グランプリ  
ミス帝京No.1の田川紗永さんに表  
紙に登場してもらいました!

Cover



今号で+Tは祝・20号を迎えました!ということで  
アイテム20選やバックナンバーなど、20をテーマにした  
コンテンツを取り上げます。

ちよつぴり

大学から足のばし

帝京大学から20分以内でいける場  
所って案外広いです。

たまにはいつもと違うランチや暇つ  
ぶしに。

20分以内で行けるスポットを紹介し  
ます。



1 販売しているコーヒー豆はなんと 25 種類以上。また特別価格で販売しているコーヒー豆は週替り。特價商品は黄色のプレートなので分かりやすい。 2 店内にはコーヒーに関する書物もディスプレイされている。手描きの可愛いネームプレートにも目を魅かれる。



3 火加減はすべて手動。温度や湿度に影響されやすいため熟練技が必要だ。 4・5 店内にはクリスマス仕様のコーヒー豆の木も。その隣にはコーヒーシュガーやコーヒーフィルターも販売されているため備品が不足した時でも安心だ。



グリーンビーンズ  
東京都八王子市大塚 621-1  
☎ 042-675-6950  
営業時間 / 10 時 ~ 17 時  
定休日 / 火・水曜日  
アクセス / 大塚・帝京大学駅から徒歩 1 分



1



2



3



4

### 気軽に国際的な雰囲気味わえる 手作り中華料理屋

多摩モノレール方面の学校の出口から向かって徒歩約 7 分。野猿街道沿いにある中華料理屋「丹峰刀削麺」。2017 年 2 月にオープンしたばかりの、中国出身の夫婦 2 人で切り盛りしているアットホームなお店だ。店内は赤色を基調とした内装になっており、BGM には中国の音楽が流れている。お店を利用している中国の留学生からは「まるで国に帰ってきたようで落ち着く」と評判だ。

1 一押しは黒胡麻タンタン刀削麺。こだわりのスパイスと麺のコシが楽しめる。ボリュームだが値段は 800 円とリーズナブル。レディースサイズは 680 円。 2 丹峰棒餃子 (5 枚) 300 円。本場中国の棒巻き餃子。噛むと肉汁が溢れ、弾力のある生地。黒胡麻タンタン刀削麺と餃子のセットでオーダーがオススメ。 3 本場の雰囲気味わえる、赤でまとめられた店内。カウンター席もあるため、会話をしたい方にはカウンター席がオススメ。 4 旦那さんの出身地のオリジナル T シャツ。お店に置いて欲しいという要望があり販売しているそう。記念に買ってみては？

2 丹峰棒餃子 (5 枚) 300 円。本場中国の棒巻き餃子。噛むと肉汁が溢れ、弾力のある生地。黒胡麻タンタン刀削麺と餃子のセットでオーダーがオススメ。 3 本場の雰囲気味わえる、赤でまとめられた店内。カウンター席もあるため、会話をしたい方にはカウンター席がオススメ。 4 旦那さんの出身地のオリジナル T シャツ。お店に置いて欲しいという要望があり販売しているそう。記念に買ってみては？



丹峰刀削麺  
東京都八王子市大塚 623-6  
☎ 042-697-8203  
営業時間 / 11 時 30 分 ~ 23 時  
アクセス / 大塚・帝京大学駅から徒歩 5 分

「イド」には辛さが表記してあるため参考になるだろう。味は本場そのもの。そんな丹峰刀削麺の刀削麺の美味しさの秘密は山椒と麵に使っている小麦粉にある。香りと旨みの強い山椒を山椒の産地である四川省から取り寄せ、スパイスも 10 種類以上使ってコクを出している。麵は粉から手作り。小麦粉にもこだわっており、試行錯誤の末、理想のコシを出す今の小麦粉に辿りついたと話してくれた。そんなこだわりの刀削麺は全 7 種類、サイドメニューは 17 種類と豊富な品ぞろえ。特にサイドメニューは 500 円以下とリーズナブルだ。日本語・中国語どちらにも対応してくれるため、中国語を勉強したい人、近場で異国情緒を感じたい人は足を運んでみてはいかがだろうか。

### 創業 26 年の歴史ある本格コーヒー専門店

大塚・帝京大学駅を降りてすぐの脇道をコーヒーの香りに誘われ進むと、コーヒー専門店「グリーンビーンズ」の前で足が止まる。グリーンビーンズは今年で創業 26 年目を迎える、多摩地区の中でも歴史のあるお店。もともとは別の場所での前オーナーがお店を開いていたが、現在の場所で宮嶋さん・高橋さんが引き継いでやっている。ストレートのコーヒー豆では「マンデリン・コロンビア・グアテマラ」が人気。コーヒー初心者の人には酸味やコクのバランスがいい、ブレンドがオススメだ。

グリーンビーンズではお客様の好みに合わせた焙煎もこだわりの 1 つ。好みの焙煎度を聞いてくれたり、オススメの焙煎度を教えてくれるため、初めて利用する人でも購入しやすい。自分好みの焙煎度を探すのも 1 つの楽しみ方だ。良質なコーヒー豆を使用している点もこだわりのポイント。グリーンビーンズではコーヒー豆を「ハンドピック」と言って、欠点豆 (虫くい豆、未熟豆など) を手ではじく作業を、生豆の時と焙煎の後で 2 度行い、厳選した豆を販売している。また、「これから先も長くお客様に飲んでいただけるコーヒーを焼き続けたい」と優しい笑顔で話してくれた。焙煎したコーヒー豆を買い取りたい方にオススメのお店だ。



1

**犬の遊具が目を引く！シンプルだけれど楽しい公園**  
 大栗川沿いにある久保下橋公園。道路で2カ所に隔たれているのが特徴的な公園だ。住宅地のすぐそばにあるため、落ち着いた雰囲気。平日のお昼には親子連れがよく利用している。公園内はブランコ、滑り台などスタンダードな遊具がシンプルに配置されており、ベンチも2台あるため日向ぼっこには最適。久保下橋公園に来る途中に、サンドラックがあるため、そこで飲み物などを買って公園のベンチでひと息つくもいいだろう。また近くに洋菓子店もある点も嬉しいポイント。公園のすぐ横の土手には、秋になると横ススキが見られるので、季節感も感じられる。



2



3



4

1 遊具の中でも特に目を引く犬のデザイン。ウィンクしている表情がキュートだ。  
 2 ススキが広がる土手。栗川を挟んだ反対岸には和田公園がある。  
 3・4 オレンジや赤色など、カラフルな色の遊具が特徴的。



久保下橋公園  
東京都多摩市和田 2006-12



1



2



3



4

1 公園内にあるベンチ。ひと息つくのにピッタリ。 2 公園横の道。長い直線のため散歩やランニングにベスト。 3 入り口から入ってすぐの景色。緑が多く空気がきれい。 4 公園の中心でもあるグラウンド。使用には市役所の許可が必要な点はチェック。 5 季節の移り変わりを感じられる木々を見るのも楽しみ方の1つ。

**過ごし方は様々。紅葉が楽しめる公園**  
 秋には紅葉が楽しめるという和田公園は、近隣に学校があり子どもたちの声が聞こえ平日は賑やか。また、親子連れやジョギングを楽しんでいる人など、過ごし方は多種多様ですが、公園の雰囲気は和やかでゆったりとした時間が流れている。夕方には公園内の様々な遊具で子どもたちが元気に遊んでいる姿が見れることでしょう。



和田公園  
東京都多摩市和田

この季節は暖かい飲み物を片手に。冬の楽しみ方を知りたい方にも最適な公園になっている。

隣接している和田公園球場には駐車場やトイレも完備しており、休日に家族で訪れてピクニックをすることもオススメ。

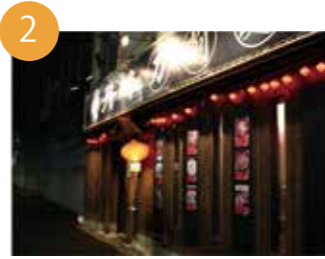


5

MAP



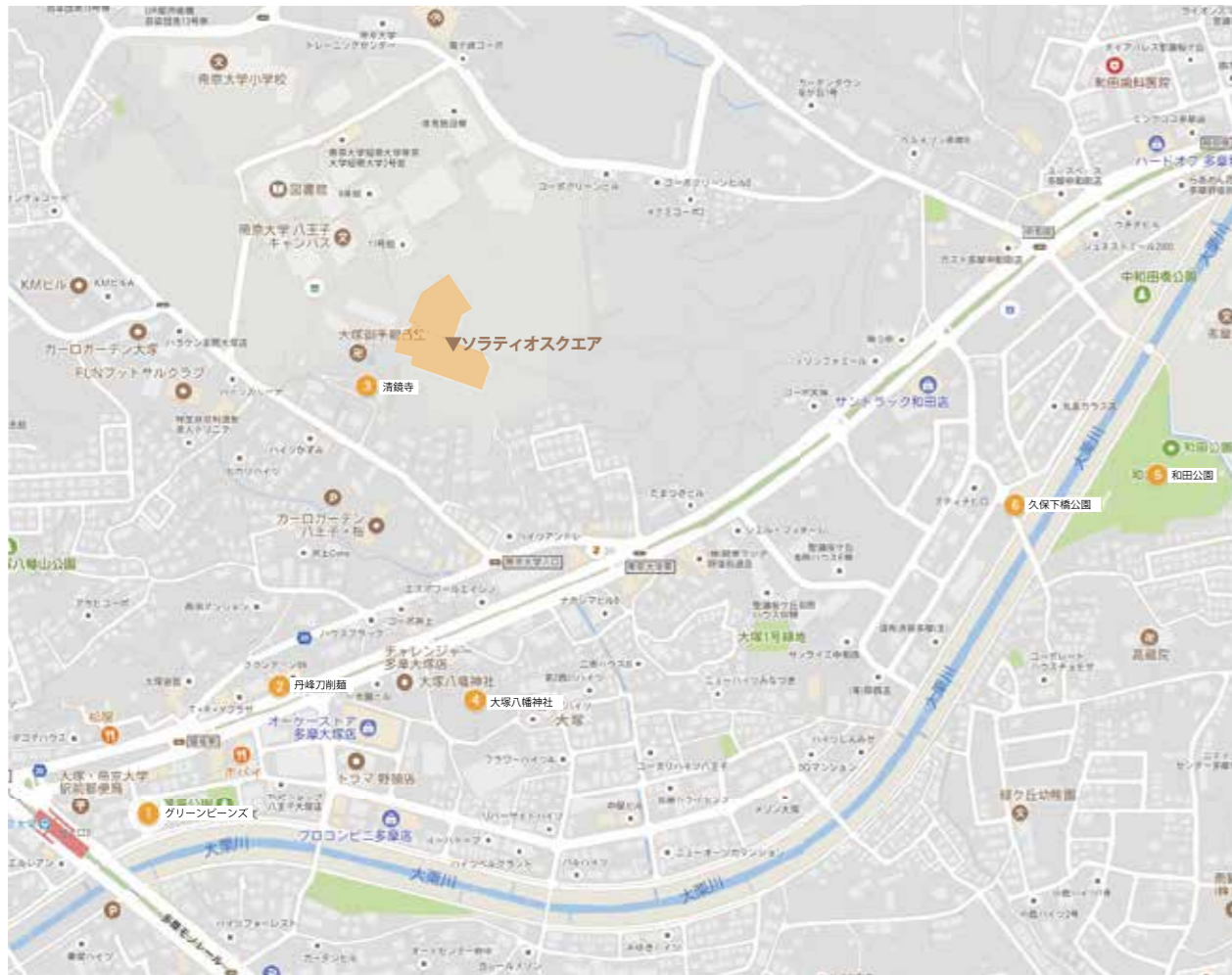
1 コーヒー豆専門店  
グリーンビーンズ



2 中華料理店  
丹峰刀削麺



3 お寺  
清鏡寺



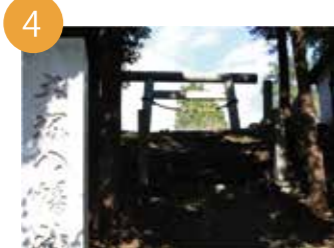
**観音像を拝観できる、大学からすぐ側のお寺！**  
清鏡寺は一五九二年に開かれたお寺。ここには都指定文化財である曹洞宗の十一面観音像が観音堂に安置されている。御本尊は釈迦牟尼佛（しゃかむにぶつ）を祀っており、帝京大学のファミリーマート横の坂の出口から徒歩3分ほどで行くことができる。清鏡寺、観音堂へは、清鏡寺寺門と観音堂への参道の2ヶ所から行くことができる。観音堂への階段を上がると正面に手水



**神社・お寺好きに嬉しい！お寺が隣接している神社**  
大塚八幡神社は一六〇七年に大塚の鎮守神として石清水八幡宮を勧請して創建された。徳川家光より社領6石3斗の御朱印状を拝領したと言われているよう。  
帝京大学からは徒歩15分ほど。すぐ隣には最照寺があり、そちらの坂からも大塚八幡神社に行くことができる。神社の近くにはスーパーなどがあり、目印も多いため、地図を見れば迷うことなく行けるだろう。  
階段を上った先には石で作られた鳥居があり、鳥居のすぐ左には手水舎（てみずしゃ）、

正面には社殿。社殿の中に刀身だけの劔（さや）が納められているという。  
社殿には礼拝の方法が表記されているため、作法が分からないという人でも安心して参拝できることも嬉しいポイント。  
境内には金刀比羅神社、神明神社、神楽殿も配置されている。  
秋には社殿に行くまでの道にきれいな黄色の落ち葉が辺り一面に広がっており、季節に合った景色を楽しむこともできる。  
毎年9月には活気のある例大祭も行われている。興味のある方はぜひ行ってみたいだろうか。

舎があり、左手にはお地藏様が並んでいる。手水舎の先にある階段を上ると本殿があり、右手側に進むと弁天堂、左手側には観音像が配置されている。毎月16日午後2時より観音堂にて読経会が開かれており、自由に参加することができるため、気になる方は参加するのもオススメ。都指定文化財である十一面観音像は予約をすれば拝観することができる点も見逃せない。



4 神社  
大塚八幡神社



5 公園  
和田公園



6 公園  
久保下橋公園



1 清鏡寺の目玉とも言える観音堂。赤い登りが印象的だ。2 最観音堂への参道は階段が多め。  
清鏡寺  
東京都八王子市大塚378  
☎ 042-676-8801  
2 アクセス/大塚帝京大学駅から徒歩5分



1 大塚八幡神社の社殿。階段横には狛犬がおり目を引かれる。2 階段を上った先には鳥居。  
大塚八幡神社  
東京都八王子市大塚518  
☎ 042-797-3559  
アクセス/大塚帝京大学駅から徒歩5分

宣言!

# 2018年の抱負

## 私、僕は〇〇してみせます!



山本 梨夏子 (19) 東京都出身  
外国語学部 外国語学科



甘崎 勝 (18) 広島県出身  
経済学部 経済学科



松本 生礼 (19) 東京都出身  
外国語学部 外国語学科



丸谷 拓士 (20) 長野県出身  
経済学部 経済学科



白井 祐貴 (20) 滋賀県出身  
教育学部 初等教育学科



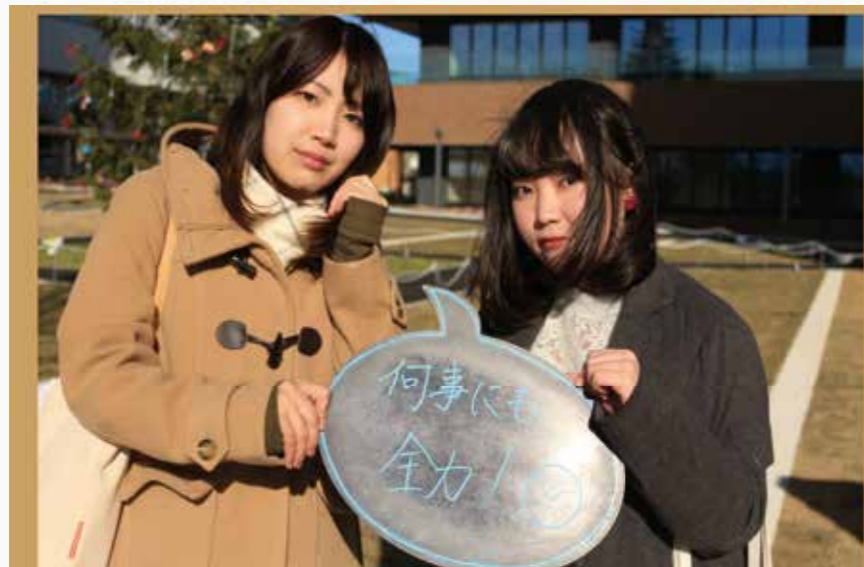
原田 涼太 (19) 東京都出身  
経済学部 経営学科



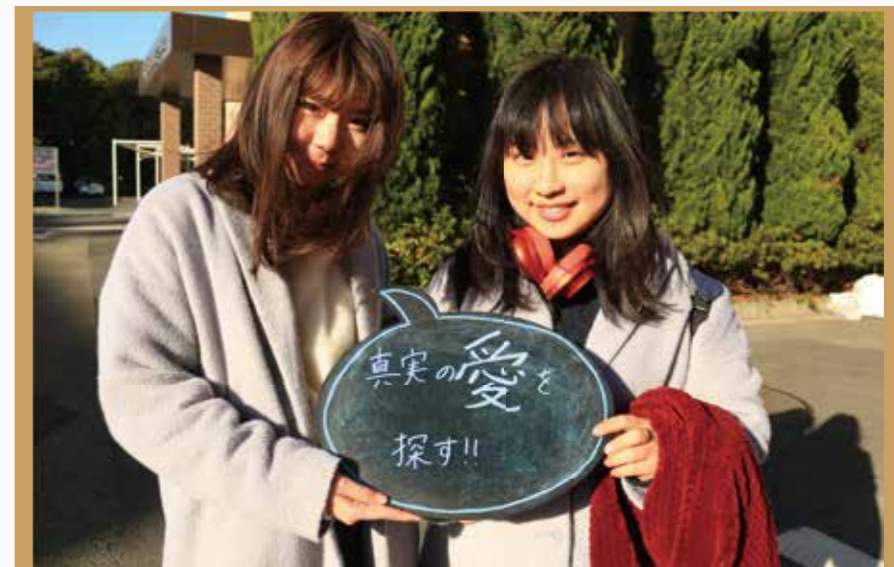
大石 拓海 (19) 東京都出身  
外国語学部 外国語学科



森重 幸一 (20) 埼玉県出身  
法学部 法律学科



荒木 奈来 (22) 東京都出身 杉原 るな (22) 神奈川県出身  
法学部 法律学科 法学部 法律学科学科



庭山 舞花 (19) 新潟県出身 金井 梨恵 (18) 新潟県出身  
教育学部 初等教育学科 教育学部 初等教育学科

# アカペラ

**Rollipop** は帝京大学唯一のアカペラサークル。会員は70名で、積極的に学外のライブに参加している。今回は、サークルの会長を務める中野さんに取材した。

**まず始めにアカペラとはどんなものか聞いてみた。**

「アカペラは大体5〜6人体制で、伴奏からコーラスまで全て声で行います。人の声だけで曲を一曲作り上げる、これこそがアカペラ最大の特徴ですね。」

学祭やアカペライベントなどに出演するときはバンドとして、その曲のためだけにメンバーを集めて練習するという。

**続けて中野さんはアカペラの魅力をこう語る。**

「始めやすいことが一番ですね。アカペラは全てが声なので、例え同じ音だとしても一人一人の個性が出るんです。練習していく中で、この人とこの人の声は合うな、とか色々な発見があるんですよ。同じ歌でもグループが違えば、違う。みんなそれぞれのもの作り上げていることを実感できるのは、とてもやりがいがあります。アカペラをあまり知らない人は、アカペラってバラードしか歌わないと思ってるかもしれないですが、それは偏見で(笑)。実際にポルノグラフィティとかも歌いましたし、歌おうと思えば洋楽もできます。アカペラは曲になっていれば、そしてやるうと思えばできるんです。」

**そう熱く語る中野さんにアカペラを始めたきっかけを聞いた。**

「ずっと運動部でした。ただ音楽鑑賞やカラオケが好きだっただけで音楽の経験もなかったです。吹奏楽とか合唱は今までやってきた経験者が多いから、大学からは、はじめづらいと思うんです。でもアカペラはあまり高校の部活にあるものではないし、盛り上がりつつくるのも大学からなので音楽をやってみたいなと思ってる人みんな足並みそろえて始められるんです。気軽に挑戦できる。僕はそこに魅力を感じます。」



今まで披露した楽曲の楽譜を見せてくれた。

**そんな中野さんが今まで歌った中で一番思い入れがある曲は何なのだろうか。**

「思い入れもあるのはスピッツのチェリーですね。やっぱりサークルに入って一番最初に歌った曲なので。」

でも一番難しかったのは、PentatonixのDaft Punk Medleyかな。(Pentatonixは世界で一番有名なアカペラグループで、この曲の動画再生回数は2億回を超えています。)

難しかったけど、出来上がった時の達成感や喜びは大きかったですし。音を耳で聞いて、楽譜を読む。それだけで十分できるんです。歌うのが好きという気持ちと、やってみよう!という思いさえあれば。そういうことも実感できました。」

中野 馨也 (19)  
文学部 社会学科 2年



先日のクリスマス会の様子 1番右が会長の中野さん

**ここで、ズバリ中野さんにとってアカペラとは?と聞いてみると、「学校に来る理由ですね」と返ってきた。**

「サークルに為だけに学校に来ているわけではないけど、学校に来る原動力です。そう思えるくらいアカペラが楽しくて、やりがいを感じられます。そして何よりサークルメンバーに会いたくなって思いますね。サークルのメンバーは、ただ音楽が好きという思いが集まっています。共通の部分がある人たちと一つのものを作り上げていき、そこから人との繋がりが増えることは凄いなと思うし、僕にとって大きなことでしたね。また、中央/明星/実践女子/帝京の四大学合同でシャッフルバンドもやっているんです。大学を超えて曲で繋がる。これも他大学の人たちと知り合えるチャンスです。自分の交流の場はとも広がりましたね。」

**学校に来る理由はアカペラだ。とまで語った中野さんにRollipopの雰囲気聞いた。**

「とてもアットホームです。学年が同じもの同士固まるなんてこともなく、縦との繋がりが強いです。先輩が先輩をいじるなんてこともよくあります(笑)とても良いサークルですね」

**最後に今後の目標について話してもらった。**

「実は今まではライブとかに出演もしていませんでした。でも今の四年生から変化してきて、外に出て目立ってこういう雰囲気になりました。僕は会長として、こういう部分を無くさずに支えていきたいと思っています。でも中にはあまり目立ちたくない人もいると思うので、ただ歌を楽しみたい人たちも楽しめるように、全ての人が笑顔で過ごせるサークルにしたいと思いますので、歌好きな人たちは是非Rollipopへ!」





Snap 011 田中 葵 (19) 東京都出身  
医療技術学部 スポーツ医療学科 1年



Snap 008 田口 峻登 (20) 長野県出身  
外国語学部 外国語学科 1年



Snap 005 増沢 翔平 (20) 長野県出身  
教育学部 教育文化学科 3年



Snap 003 羽井 光希 (21) 埼玉県出身  
経済学部 経済学科 3年



Snap 001 中島 あいな (18) 神奈川県出身  
医療技術学部 スポーツ医療学科 1年



Snap 012 澤田 流季 (20) 富山県出身  
医療技術学部 スポーツ医療学科 3年  
佐々木 樹 (21) 秋田県出身  
医療技術学部 スポーツ医療学科 3年



Snap 009 柳 和磨 (20) 岩手県出身  
経済学部 経済学科 2年



Snap 006 茅嶋 彩花 (19) 東京都出身  
医療技術学部 スポーツ医療学科 1年  
廣澤 瑞季 (19) 神奈川県出身  
医療技術学部 スポーツ医療学科 1年



Snap 013 佐々木 鞠菜 (20) 東京都出身  
経済学部 観光経営学科 2年



Snap 010 山本 隆 (20) 埼玉県出身  
経済学部 経済学科 2年



Snap 007 半田 誠 (20) 群馬県出身  
法学部 法律学科 2年



Snap 004 山森 湧斗 (22) 新潟県出身  
経済学部 経営学科 4年  
秋山 弘明 (22) 静岡県出身  
教育学部 教育文化学科 4年



Snap 002 邢 宇 (22) 中国出身  
経済学部 経営学科 3年





大根田 千尋 (21) 東京都出身  
経済学部 観光経営学科 3年



水野 風音 (19) 神奈川県出身  
医療技術学部 スポーツ医療学科 1年



神子 沙耶 (19) 千葉県出身  
医療技術学部 スポーツ医療学科 1年



楠倉 優希 (19) 東京都出身  
医療技術学部 スポーツ医療学科 1年



正木 瑠香 (19) 静岡県出身  
外国語学部 外国語学科 2年



長屋 琴音 (18) 東京都出身  
法学部 法律学科 1年



北澤 心珠 (18) 長野県出身  
経済学部 観光経営学科 1年



河合 菜月 (19) 千葉県出身  
医療技術学部 スポーツ医療学科 1年



大橋 雅 (19) 埼玉県出身  
経済学部 経営学科 1年



新名 太一 (21) 東京都出身  
経済学部 経済学科 3年



リシュウセツ (20) 中国内モンゴル出身  
法学部 法律学科 2年

冬はコレ!

小物

20選!



シュウトウトウ (26) 中国出身  
経済学部 経営学科 2年



後藤 義博 (20) 東京都出身  
経済学部 経済学科 3年



川澄 葵 (19) 埼玉県出身  
経済学部 経営学科 1年



北澤 心珠 (18) 長野県出身  
経済学部 観光経営学科 1年



五十嵐 健大 (21) 東京都出身  
経済学部 経営学科 3年



尾入 彩香 (21) 大阪出身  
経済学部 観光経営学科 3年



市川 桜 (18) 埼玉県出身  
医療技術学部 スポーツ医療学科 1年



長屋 琴音 (18) 東京都出身  
法学部 法律学科 1年



相原 葵 (19) 静岡県出身  
医療技術学部 スポーツ医療学科 1年

フリーペーパー+Tとは

学生4人の「帝京大学をもっと好きになる」というコンセプトから始まった。雑誌名の『+T』には、「このキャンパスでのつながりすべてが、あなたの+になる」という意味が込められている。毎号帝京生をクローズアップし、学生同士の出会いやつながりのきっかけになることが目標。



#16 雨のち帝京

雨の日でも楽しく過ごす方法を紹介。バス停からソラティオスクエアまで、雨の日でも濡れないルートを探す面白企画も！



#15 ヒトリだからその楽しみ方

1人でも楽しい！大学での過ごし方を提案。さらに、1人カラオケ、1人焼肉など1人でどこまでできるか挑戦する企画も！



#14 高幡不動 VS 聖蹟桜ヶ丘駅 VS 多摩センター

大学最寄りの3駅について調査！スポットを紹介する他、バスの本数など比較してみました！



#13 帝京大生のファッション

帝京大学生のファッションを、アイテム別コーディネートを始め5つのコンテンツで取り上げます！



#4 僕らから君たちへ

4年生の先輩に入学から卒業までをインタビュー！就職活動のヒントになるかも？



#3 帝京を盛り上げる者たち

青舎祭で活躍したサークルにインタビュー！青舎祭の裏話が知れるチャンス！



#2 京王みちくさんぽ。

京王線沿線4駅のオススメスポットを特集！美味しいオムライス屋さんも！



#1 帝京人

帝京大学生ひとりひとり違った色を持っている…帝京大学生の先輩4人にインタビュー！

帝京大学八王子キャンパスのHPからもアクセスできます！



▼アクセスはこちらから！



URL: <http://www.teikyo-u.ac.jp/hachioji/kouhou/plus-t.html>



#19 帝京の秋、〇〇の秋

芸術の秋など、〇〇な秋にちなんだそれぞれの内容をまとめて紹介しています。



#18 夏のいろいろ

学校生活と仕事をテーマに4人の帝京生にインタビュー！普段と仕事の時のギャップに注目です！



#17 ON/OFF

夏をより楽しくするためのヒントに…夏にオススメの映画など、4つの企画で紹介！



#8 Eight Fes' 13

+T 主催の音楽フェスを開催！色々な音楽サークルを巻き込んで大盛り上がり！



#7 恋と結婚

恋と結婚ってどう違うの？結婚した先輩カップルにインタビュー！51人に聞いた恋に関するアンケートも！



#6 わくわく！ワークショップ

おいしい料理写真の取り方など、気になる6つのワークショップをピックアップ！



#5 ワタシ+夏

学外で活躍する部活・サークルに密着取材！価値観や自分の世界を広げたい人におススメ！



#12 HERO ここに見参！

帝京大学にいる HERO を12人紹介！新しい自分を発見するきっかけになるかも？！



#11 帝京生っていくら得できる？

帝京生であることの特とは？お金を始め21のお特をまとめた1冊！



#10 友達の作り方

友達の作り方を紹介！大学で友達ってどう作ればいいのか悩んでいる方にオススメです。



#9 スキマごはん

帝京大学付近の16の飲食店をピックアップ！授業や昼休みなど、スキマ時間に行ってみては？



PDF®で  
中身も見れます！

編集後記 vol.20

進行状況や各企画の募集をtweet!  
@kanpan\_plus

ご意見・ご感想は下記のアドレスへ!  
kanpan.company@gmail.com

Chief Editor/Writer  
Yoshie Sakai  
夏が恋しいです。

Designer  
Kurumi Amino  
古いと思ったら結婚線薄いと言われて悲しくなってます。

Writer  
Moca Shirota  
寒すぎる毎日です。ホットドリンクが手放せません・・・

Photographer  
Rina Yazaki  
一人旅してみたいです。

Writer  
Saya Ishigaki  
今がものすごく楽しく、充実しています！

Designer  
Chihiro Nakazima  
今年の抱負は車の免許を取ること！

Designer  
Aika Ozaki  
冬は加湿器を手放せません。

Cover girl  
Sae Tagawa

# 帝京大学イルミネーション



期間限定  
2018年1月25日まで

## テーマ 「結ぶ」

八王子キャンパスでの生活は新たな興味関心と繋がる場であり、様々な人々との出会いの場でもあります。そのような人それぞれの「結びつき」を想像し幼稚園、小学校のみなさんと共にオーナメントを作りました。

このイルミネーションは、協賛企業の皆様にご協力を得て点灯しています。



#020 7

発行年月：2018年01月 発行：+J編集部 〒192-0395 東京都八王子市大塚359 E-mail：kanpan.company@gmail.com  
協力：帝京大学八王子キャンパス広報グループ E-mail：h\_koho@teikyo-u.ac.jp