



公益財団法人 松濤学舎
佐賀育英会

令和8年度 学舎通信

For your SHOTO Vol.11

文責 舎監 下村昌弘

令和8年9月1日発行



松濤学舎 HP

日本の中高生は海外を目指しているーあなたもいつ海外にいるか分からない時代ー

国際卓越研究大学として、東北大、東京科学大、京都大の3校が選ばれました。国の10兆円規模の大学ファンドの運用益から最長25年間の長期資金支援を行い、企業的経営を行いながら世界トップクラスの研究を実現するのがねらいです。

この寮にいる人たちは必ずしも3校に在籍しているわけではありませんが、資質的にはその大学にいてもおかしくない人たちがばかりだと思っています。

ところで世界のトップ大学は英語が公用語で、英語で論文を書くことが求められます。中国の大学が日本の3校より上位にいますが、それは英語論文の数と質の高さによるものだそうです。

さて、こうした中、日本の中高生のトレンドは海外のトップ大学を目指す流れにあるのだとか…。



日本人は世界で最も多くの文献を母語である日本語で読めるそうですが、それが逆に英語での研究力の伸び悩みにもつながり、それに気づいた若者たちは早くから英語教育に飛び込もうとしているとのこと。そうか！ 那样的に英語圏での自己鍛錬を志し佐々木麟太郎さんもスタンフォード大に進学し、マーリンズに入団表明をしましたね。

<https://news.yahoo.co.jp/articles/>

もう十数年前になりますが、IT 企業の知人から聞いたことがあります。「上司が急にフランス人になってミーティングが英語になって困った。今は毎日駅前留学している」と。また、英語がイマイチだった教え子の一人は自動車メーカーにエンジニアとして就職していましたが30過ぎにアメリカ勤務を命じられ今はオハイオにいます。

松濤学舎には英語に触れる機会が“なにげに”設けられています。すごいことだと思いませんか。これを利用しない手はありません。レッスンを“他人事”にしないでください。きっとあとあと効いてくるはず。夏休み明けたら一念発起して頑張ってみるのもいいのでは…。

朝食の効用再考ーひと月間で習慣にー

大学生は朝に弱い。できるだけ2時間目以降の授業を取り、朝はゆっくり起きたいという気持ちも分からないではありません。厚生労働省の調査を見ても20代の3割以上が朝食を取っていないとされています。各年代層で突出)。しかし、言うまでもなく朝食には多様な効果があり、欠食があとあと様々な健康リスクにつながる事が分かっています。

朝食の効用と欠食のリスクを簡単にまとめてみると次のようになります。



朝食の効用

- ☆エネルギーや栄養の補給
- ☆体温、代謝を上げて速やかに活動できる
- ☆体内時計をリセットして体や生活リズムを整える
- ☆睡眠の質を上げる
- ☆午前中の疲労間の軽減やパフォーマンスの向上
- ☆脱水を予防



朝食欠食のリスク

- ★糖尿病や資質以上症、肥満
- ★筋肉量の低下、サルコペニア
- ★動脈硬化
- ★便秘
- ★メンタル不調



残念ながら大学生の調査は目にしたことはありませんが、小・中学生を対象にした研究結果で

は朝ごはんを食べる子供は学力が高く、体力測定の結果がよいとされています。「早寝・早起・朝ごはん」のキャッチコピーは皆さんも聞いたことがあるでしょう。

幸い、松濤学舎では専門の栄養士さんのもと献立が考えられプロの調理人さんが準備してくれるよう体制を整えています。

特に朝食に欠かせないのはタンパク質。筋肉はタンパク質を取ると合成され、空腹時に分解されます。タンパク質は肉や魚に加え、ごはんにも含まれます。糖質と一緒に取れる主食も大事です。

返金を目的に「〇〇円分食べるといいよ」と“悪魔のささやき”をする輩もいるようですが、「食費を含めて寮費を納めているのだから返金しなくてもいいです」とお話ししてくださる保護者の方もいらっしゃいます。正直なところ、物価高騰の折、寮費を上げるか、返金額を下げるかの検討もしているところではあります。

それはさておき、まずは生活習慣の確立と健康維持の観点からしっかり食事は摂ってください。

どんなに朝食の重要性が分かっているでもギリギリまで寝ていたい、食欲がわからないという人もいます。でも一カ月続けると習慣化できます。悪いループにはまりかけている人にとって、9月・10月は学生生活を建て直すいいチャンスです。

◎防災レポート◎

各部屋のドア上には非常用持ち出し袋が備え付けられています。その中には写真の内容物が入っています。どうやら建物が倒壊して避難しなければならないレベルの災害が想定されているようですが、現実的には学舎の躯体はしっかり残っているがライフライン（水や電気）の供給が止まるといった状況を想定した方がいいのではないかと思います。



そこで折に触れてお願いしているのは「自助・共助・公助」。まずは自助努力で3日分の水と食料。今回はそれに加えてトイレが使えなくなった時のことを考えてみます。



必要なのは断水・停電時などの緊急時に水なしで使える簡易トイレ用品。（左写真を参考）

凝固剤で尿などの排泄物をすばやく固めて密閉するものです。最近は凝固剤と処理袋がセットで1500円～2500円程度で販売されています。いざというときの防災備蓄に、お金のあるときに個人でもひと箱準備しておくかと安心です。

月	日	曜	行事等
9	1	火	★防災訓練（安否確認メール）
9	5	土	語り琵琶『耳なし芳一』（浴恩館）
9	11	金	寮祭（バス旅行会津方面）1泊2日
9	13	日	就活勉強会オンライン打合せ
9	27	日	★就職活動のための社会勉強会

★は全員に関係するもの。

130周年東京佐賀県人会補助スタッフ募集！

日時：10/18(日)17時～19時

場所 ホテルルポール麹町

内容 受付・誘導

特典 会費無料・ホテルごはん食べ放題・飲み放題

希望者は9/14(月)までに寮長・副寮長へ

※詳細は8/1(土)9:03にメール着



【武蔵野の風】大学の夏休みは今が折り返し。もう後半戦残り僅かの人もいるかもしれない。でもまだ夏の思い出を作る時間はある。前回は滝行の話を書いたが、今回は、夏の振り返りとしてお祭りの話を。▼お盆の時期に江戸三大祭りの一つ、富岡八幡宮例大祭（通称水かけ祭）の神輿担ぎに寮生2人と参加した。隅田川の東岸に佐賀町という町があるが佐賀つながりということで松濤学舎に参加要請があった。▼鉢巻きに「佐賀」、法被の背中に「佐賀」。佐賀町の担ぎ手は800人というから四方八方「佐賀」だらけ。圧巻。こんなにたくさん「佐賀」という文字を目にしたのは初めてだ。みんな佐賀が好きなのか？と思うとなんか嬉しい。▼続いて先週末、富士吉田市で開催されたロードレースに出場。夏のレースに出たことがなかったの で用心して10K。基本坂道で頭から水をかぶったように汗をかいだ。この夏はどうやら「滝行」といい「水かけ祭」といい、びしょ濡れに縁があったようだ。しかし頭から濡れるというのにはある意味爽快。▼加えて憩いの弓具店から弓を送ってもらった。時間を整えて今度は弓を引こう。夏も終わるな。まだまだしたいことはたくさんある。お楽しみはこれからだ！みんなもEnjoy！（弓口）



これは新潮文庫、国木田独步『武蔵野』の表紙絵の一部です

