

★浜松キャンパスから自転車で約20分!

蜷塚貝塚と浜松市博物館 (by もみの木)

浜松での生活が始まったばかりの皆さんはまだ知らないかもしれませんが、実は浜松には縄文時代の歴史的史跡・蜷塚貝塚があります。その隣には浜松市博物館があり、古代から近世までの浜松の歴史を知ることができます。場所は静岡大学の学生寮の近くで、浜松キャンパスからでも自転車や徒歩で行けちゃいます。これから大学生活を送る地域のことを知れば、これからの生活がもっと楽しみに、そして活き活きとしたものになるかもしれません。観覧料は大人300円とお手軽で、大人から子供まで楽しんで学べるように展示内容も工夫されているので、皆さんもぜひ一度訪れてみてはいかがでしょうか。



★音楽に触れよう♪ (by しまりす)

せっかく「音楽のまち浜松」に来たのなら、この機会にたくさん音楽に触れてみてはいかがでしょうか? 今回は私がオススメする音楽の楽しみ方を紹介します(^\_^)

♪生活に音楽を取り入れる

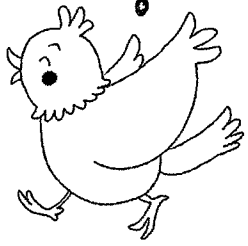
朝起きた時、入浴中、寝る前…たった10分音楽を聴くだけで、気持ちをリラックスさせてより良い1日を送ることができます。その時の気分にあった曲を流して、ちょっぴり特別な時間を過ごしてみては?

♪音楽系のサークルに挑戦!

浜松キャンパスには管弦楽、合唱、軽音楽など、音楽系のサークルがたくさん。サークルに参加することで音楽を楽しむ機会もぐっと増えます! オススメは、私も入っているアカペラサークル Aal-Lied♪

♪コンサートやLIVEに行く

サークルに入るのはハードルが高い…なんて人も、時々生の音楽に触れてみるのはどうですか? 浜松駅近くのアクトシティでも、たくさんコンサートが行われていますよ♪生で音楽の力を感じることで、音楽をより楽しめるはず!



★コミラボ案内 (by ゆきんこ)

皆さんはコミュニケーションについて困っていることはありませんか? コミュニケーション・ラボ(コミラボ)では、コミュニケーションに関する毎回異なるテーマに関して、それぞれで考え、他の参加者と一緒に話し合い、実際に練習してみる、ということを行っています。また、コミュニケーションに関するだけでなく、スケジュール管理や片づけなど、生活に役立つテーマを行う回もあります。コミラボは毎月保健センター・集団支援室(工学部7号館2F)で行っています。気軽に参加できる雰囲気なので、気になる方は是非太田祐子先生に連絡してみてください。また、各回の詳しい内容は事前にポスターやウェブでお知らせするので、こちらも是非チェックしてみてください。

こみさぼニュースレター  
 <編集> こみさぼ倶楽部  
 <発行> 静岡大学 学生支援センター  
 修学サポート室「こみさぼ」  
 ☆お問合せやご感想は下記まで。  
 こみさぼ(修学サポート室浜松)  
 コーディネーター 太田祐子  
 e-mail:  
 ota.yuko@shizuoka.ac.jp  
 Tel: 053-478-1504

★運動って大事! (by かわむー)



「運動した方が良い」誰しも一度は聞いたことのある言葉だと思います。運動をした方が良いことはなんとなくわかりますが、なぜ運動をしなくてはならないのでしょうか。これには大きく2つの理由があります。

1つ目は、「生活習慣病の予防」という点です。健康な状態を維持するには、食べ物から摂取したエネルギーと運動により消費したエネルギーがバランスよく保たれることが必要です。しかし運動を行わないと摂取したエネルギーが消費されないで、使われなかったエネルギーは脂肪として体に蓄積されます。この状態が繰り返されると、生活習慣病になるリスクが高まります。

2つ目は、「筋力や体の機能の維持」という点です。人間は持っている機能を使わないと驚くようなスピードでその機能が低下していきます。中学や高校で運動部だったひとは、部活を引退した後に体力や筋力の衰えを感じたことのある人もいると思います。筋力や体の機能の低下は様々な病気のリスクを高めます。また運動は、気分転換やストレス解消、認知症や不定愁訴の低減など精神面にも良い影響を与えてくれます。

このように、運動は身体的にも精神的にも自身の健康にとっても良い影響を与えてくれます。普段なかなか運動をしない人もこれを機に自身の生活に少しずつ運動を取り入れてみてはいかがでしょうか?

<一言メッセージ>

\*\*\*\*\*  
 一年生の皆さん、入学おめでとうございます。最初は高校との違いに戸惑うかもしれませんが、大学は様々な気づきを得られる場所です。皆さんが充実した大学生活を送ることを期待しています。(by ゆきんこ)  
 \*\*\*\*\*  
 自分にとっての楽しいこと・わくわくすることを探して、充実した学生生活を送ってください。(by いやかん)  
 \*\*\*\*\*

Welcome!

\*\*\*\*\*  
 浜松には美味しいものがたくさん! 自転車を飛ばして、美味しいものをどんどん探しに行こう!  
 (by じょん)  
 \*\*\*\*\*  
 新入生の皆さん、入学おめでとうございます! 泣いても笑っても最後の学生生活です。思いっきり楽しんで充実した4年間にしよう♪  
 (by かわむー)  
 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
 浜松市北区にある竜ヶ岩洞という鍾乳洞は、不思議な形の鍾乳洞や迫力のある滝などもそうですが、鉱物や化石が売っているお土産売り場も面白いのでおすすめです。(by もみの木)  
 \*\*\*\*\*  
 人生の夏休みともいわれる大学生活、今しか出来ないことにたくさんチャレンジするのも、何もしないでぼーっとしてみるのも、きっとどちらも大切なこと。焦らずに自分に合った大学生生活の送り方を見つけてみてください!  
 (by しまりす)  
 \*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*  
 大学にある教員をはじめとする人脈・大学施設などの資源・図書館といったサービスをそれぞれ最大限活用して、自分の知識を深められるように努力してみてください。(by けん)  
 \*\*\*\*\*  
 受験、合格発表、入学準備、人によっては引越、新学期のガイダンス、履修登録、友達作り etc. 目の回る忙しさの中で、頑張りすぎていませんか? 時には深呼吸して肩の力を抜いてくださいね。(by ゆう)  
 \*\*\*\*\*