

Hello, Hachigaku!



#13

ハロー、ハチガク!

八王子学生委員会

TAKE FREE

maru maru
学生コーナー
今回のテーマ①
子ども

学生が、
この学園都市を
加速させる。



01. はじめに
02. 八王子学生委員会の主な活動
03. ★学生天国★～インタビュー特集～
05. ○○学生コーナー 今回のテーマ①「子ども」
 - 東京家政学院大学 森のようちえん
 - 工学院大学 SCP
07. ○○学生コーナー 今回のテーマ②「スポーツ」
 - 中央大学 バレーボール部 ●帝京大学 パーベククラブ
 - 工学院大学 クロスミント部 ●日本文化大学 柔道部
11. 八王子Voice 高校生に聞いてみた! 八王子のこと
13. 集え!八王子の腹ぺこたち! ●CICOUTÉ BAKERY ●LAMP COFFEE



Hello, Hachigaku! #13

発行/八王子学生委員会

〒192-0083 東京都八王子市旭町9-1 八王子スクエアビル11F 八王子市学園都市センター内

TEL.042-646-5740

FAX.042-646-2663

発行日/2024年11月

八王子学生委員会 メンバー紹介

個性の楽しいキャラクターが
揃ってるよ～!!



委員長



マイブーム
ドライブ行くこと!
ラーメン巡り!

千葉 瑞姫
Mizuki Chiba
帝京大学 経済学部 3年
八王子を学生の力でもっと盛り上げていきます! よろしくお祈りします!!

副委員長



マイブーム
ドラマ鑑賞

利根川 育実
Ikumi Toneyama
横浜国立大学 データサイエンス学部 2年
八王子の魅力、学生のパワーを発信します!

編集長



マイブーム
アニメを見ること

望月 優吾
Yugo Mochizuki
東京薬科大学 生命科学部 2年
八王子の魅力を発信すべく、全力で活動していきます!

副編集長



マイブーム
散歩しながら風景の写真を撮ること

竹之内 美優妃
Miyuki Takenouchi
帝京大学 教育学部 1年
八王子市をもっといろんな人知ってもらえるようがんばります!



マイブーム
油そばを食べに行くこと

石谷 結依
Yui Ishitani
創価大学 理工学部 4年
最終学年なので、活動を通して八王子を楽しみ尽くそうと思います!



マイブーム
ドライブ

和田 雄平
Yuhel Wada
専修大学 ネットワーク情報学部 4年
頑張ります!



マイブーム
Minecraftでマルチプレイすること

古賀 大幹
Daiki Koga
工学院大学 情報学部 3年
学園都市八王子を盛り上げます!



マイブーム
Mrs.GREENAPPLEの曲を聞くこと

森 花純
Kasumi Mori
東京都立大学 システムデザイン学部 3年
頻繁には活動できていませんが、楽しみながら八王子の魅力を発信していきたいです!



マイブーム
グミを食べること

青木 日和
Hiyori Aoki
中央大学 国際経営学部 3年
よろしくお願いします!



マイブーム
お風呂にいい香りのバスボムを入れること

矢島 悠暉
Haruki Yajima
慶應義塾大学 総合政策学部 2年
八王子に学生の力でもっと活気を与える!!



マイブーム
メイクすることとお気に入りの髪をたべること

山際 花野
Kano Yamagawa
山梨美容芸術短期大学 美容総合学科 2年
八王子をもっと学生の力で活性化させていきたいです!



マイブーム
ラーメン屋めぐり

高見澤 真歩
Maho Takamizawa
東京都立大学 人文社会学部 1年
がんばります!!



マイブーム
おいしいごはんを食べること

阿部 裕仁
Hirochito Ake
帝京大学 経済学部 1年
入ったばかりで分からないことも多いけど、即戦力になれるようがんばります!



マイブーム
映画館に行くこと

服部 深央
Mio Hattori
東京都立大学 人文社会学部 1年
八王子の魅力を伝えられるよう頑張ります!

メンバー
大募集中!!
まずはDMしてみてね!



八王子学生委員会

みなさんは八王子学生委員会を知っていますか? 私たち八王子学生委員会は、学生同士はもちろんのこと、学生と市民のみなさんがもっとも交流できるように活動している団体です! 自分が通っている大学以外の学生とも交流してみたい! やってみたい企画やイベントがある! 大学生活でなにかやってみよう! そんな人はぜひ八王子学生委員会へ!

✉ @HSC_gakuten
✉ hsc@hachigaku.jp
☎ 042-646-5740



八王子学生委員会
ウェブサイト



八王子学生委員会
Instagram

※2024年10月現在のメンバーのうち掲載許可をいただいた方のみ掲載しています。



地域合同学園祭 ★学生天国★の主催

「★学生天国★」は、学生同士の幅広い交流はもちろん、学生と市民との交流、学生の活動を発表する八王子地域合同の学園祭。八王子学生委員会が主催し、企画から運営まで行います。誰でも気軽に楽しく交流できる場を目指しています。



テーマ決め、企画書の作成、参加団体の募集から学生が行っています!



八王子市長への表敬訪問、協賛金の募集。



参加団体への事前説明会の開催、町会など関係者への挨拶。



八王子学生委員会の

主 な 活 動

情報誌「Hello,Hachigaku!」の作成

八王子で活躍する学生の紹介や八王子学生委員会メンバーおすめのカフェ・飲食店を取材しています。学生の視点でより八王子の魅力を発信していけるように頑張っています。



情報誌の構成、取材内容、記事編集などを行っています!

八王子いちよう祭り 学生広場の企画・運営

八王子三大祭りのひとつ「八王子いちよう祭り」の学生広場の企画・運営をしています。毎年八王子の大学から参加団体を募集しています。陵南公園では色々な展示、浅川市民センターではステージを企画しています。



スーパースポーツで子どもたちに遊んでもらいました。

学生広場の企画・運営と同時に八王子学生委員会も出店しています!

八王子学生委員会のその他の活動

■「BIG WEST」取材協力

学園都市八王子の魅力発信のために、大学コンソーシアム八王子が発行している新入生向け情報誌「BIGWEST」の取材に協力。



■市民学生連携部会での活動

大学コンソーシアム八王子『学生企画事業補助金』申請学生団体の事業審査、中間報告会での採択団体へのアドバイス、成果報告会での司会・受付などの運営支援。



■市民企画事業補助金評価員としての参画

八王子市協働推進課で実施している『市民企画事業補助金』への申請団体を大学教授・市民代表者・企業関係者との意見交換を通じて評価。



はじめに

八王子学生委員会発行の情報誌Hello,Hachigaku!13号をご覧いただき、誠にありがとうございます。私たち八王子学生委員会は、学生主体で八王子の魅力を向上させるべく活動している団体です。

本誌は、八王子にある大学等に通う学生の活動などの紹介を通じて、読者に学園都市八王子の魅力を再発見していただくことを目的にしております。特に本号では、八王子での新生活に慣れてきた学生の皆さまが、改めて八王子の魅力を感じることができるよう、地元の高校生に八王子の魅力を聞いてみました。

取材にご協力いただきました方々には、深く感謝いたします。貴重なお話ありがとうございました。

八王子学生委員会は今後も学園都市としての特性を活かし、学生と市民の方々と繋いでいく活動を続けていきます。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

八王子学生委員会



マスコットキャラクター
はっちゃん丸

八王子学生委員会の

新入生に聞いてみた!



服部さん



竹之内さん

🍌 大学生になったら違ったイメージについて教えてください!

服部 思っていたよりも自由な時間が増えたことです。趣味やバイトなど、自分の時間を好きに使えるのがとても楽しいです。

竹之内 自分にとっての興味関心に対して、進んで知りに行こうとすればその見返りは思ったよりも大きく返ってくることです。日々、自分の選んだ環境の中で努力して自分の憧れの人になれるよう精進する毎日を送っています。

🍌 高校生へ一言お願いします!

服部 高校生活は思っていたよりあっという間に終わってしまうので、悔いのないように全力で楽しんでください!

竹之内 青春時代で得た様々な経験は大学生になっても活かされます。高校生の皆さんが今していることを、全力で楽しく続けてほしいと思います!

🍌 大学生活への抱負

服部 勉強を頑張りたい、趣味も全力で楽しみたいです。また、今だからこそできる様々なことに挑戦してみたいと思っています!

竹之内 自分のやりたい職業に就き、私が憧れている人と同じ土俵に立てるよう、自分の技術技能を磨いて、今しかできないことを考え、悔いのない大学生活を送りたいです!

★学生天国★

つむぐ

2024年

5月12日
開催しました!!

SUN

★学生天国★は2005年にスタートし、今年で19回を迎えました。「学園都市八王子」における学生同士の幅広い交流はもちろん、日頃学生とふれあう機会の少ない市民の皆さんと学生の交流を目的としたイベントです。

★学生天国★のイメージカラーは「黒」。「黒」からは沢山の色が飛び出す可能性があると意味を込めています。私達八王子学生委員会は★学生天国★が各学校の魅力あふれる校風を発信する場となること、また、学生を通し、そして地域の方々と繋ぐ大きな架け橋となるように願っています。

★学生天国★に参加された皆様はインタビューに答えてくれました!!

★学生天国★の最新情報は八王子学生委員会のホームページへ!!



展示団体

創価大学理工学部 丸田ゼミ

Q. 普段はどのような活動をしていますか?

八王子のお米を原料にしている「高尾の天狗」という日本酒の製造過程で廃棄される「米粉」を再利用して、主にプラスチック製品を作っています。ストラップクリップやごみ袋、スプーン、フォーク、お箸などを作っています!

Q. ★学生天国★ではどのような展示をしましたか?

丸田ゼミの活動を知ってもらうための展示を行いました。「米粉」を再利用して作るごみ袋は、正式な八王子市での採択を目指しているの、市民の皆さんに実際に触ってもらい、アンケートを取りました。

Q. 今後の展望はありますか?

想定していたよりもアンケートに沢山答えて頂けたので、これからも★学生天国★でアンケートを取って、皆さんのフィードバックを貰いたいです。



展示団体

東京薬科大学 iGEM TOYAKU

Q. 普段はどのような活動をしていますか?

生物版口ポコンと言われる国際大会(iGEM)に出場するための活動をしています!

Q. ★学生天国★ではどのような展示をしましたか?

「合成生物学」を一般の人にも知ってもらうための展示を行いました。子ども向けに、生物の勉強ができるカードゲームや、「合成生物学」の絵本を作り、展示しました。大人の来場者には、「合成生物学」の説明や、私たちの活動を紹介したポスターを作成し見てもらいました。また、社会問題についての意見などを付箋で貼ってもらいました。

Q. 今後も続けていきたいことはありますか?

★学生天国★では、様々な年齢層に向けて展示を行えたと思います。今後も多くの方々に自分達の活動を紹介していきたいです。



最新情報はホームページへ



ステージ出演団体

帝京大学 書道部



Q. 普段はどのような活動をしていますか?

私たちは、大学指定の強化クラブとして活動しています。全国大会に向けた作品制作に加え、大きな紙を使い、チーム全員で一つの作品を作り上げる書道パフォーマンスにも力を入れています。

Q. ★学生天国★ではどのようなステージをしましたか?

帝京大学書道部ならではの「書道パフォーマンス」を披露しました。音楽に合わせて筆を走らせ、観客の皆様へ視覚と聴覚の両方で楽しんでいただけるステージを提供しました。

Q. 今後の展望はありますか?

ステージでのパフォーマンスを通じて多くの方々に集まっていただけることが嬉しいです。今後も★学生天国★に参加し、さらに多くの人々に「書道パフォーマンス」を楽しんで

いただきたいと思います。また、演技にあたっては、新しいアイデアを積極的に取り入れていきたいと考えています。



最新情報はホームページへ



ステージ出演団体

工学院大学 アカペラサークル-Σ-

Q. 普段はどのような活動をしていますか?

学祭やサークル内発表に加え、式典や外部イベントなど、様々な場所で演奏しています。

Q. ★学生天国★ではどのようなステージをしましたか?

3バンドで1時間ほど演奏しました。

Q. 今後の展望はありますか?

今年は2年生から大学院生まで幅広く出させていただいたので、来年は全学年で参加したいです。外部イベントということで、他大学の人と関われたのが良かったです。アカペラを通して、色々な人との交流を増やしていきたいです。



最新情報はホームページへ



ボランティア

帝京大学 ボランティアサークル あめんぼ〜ず



Q. 普段はどのような活動をしていますか?

イベントのボランティアはもちろん、週に1度の交流会と、月に1度のイベントがあります! 交流会で絆を深めた後のボランティアはより活発的です!!

Q. ★学生天国★ではどのような活動をしましたか?

様々なブースに散らばり、ボランティアをしました。イベントステージの司会等も行いました。

Q. ★学生天国★に参加した感想は?

学生が一丸となって開催している祭りということで、外部との交流が新鮮でした。楽しかったです。来年が楽しみです! 様々な大学の人と関わったのも良かったです。

Q. 思い出に残ったことは?

皆さんの反応をダイレクトに見ることができ、また祭りの成功に向け、一丸となって取り組んでいることを実感できたことです!

Q. 最後に一言

学生だけで創り上げる祭りというのはとてもすごいことで、それに携われることができて嬉しかったです。ありがとうございました!



最新情報はホームページへ





A 学生プロジェクトというサークルや委員会とは異なる団体であり、実験室や資金を提供されるので参加を決めました。活動も週1回

SCPに入るきっかけは何でしたか？

A 工学院大学に属する学生プロジェクトの1つであり、Science Create Projectの略称です。子どもたちに科学の楽しさを知ってもらうことを目的に活動しています。

SCPとは？

子どもたちに科学の楽しさを伝えるため様々なイベントに参加している工学院大学SCP。新しい演目の企画や準備で忙しい中、インタビューにお応え頂きました。



科学の力で、子どもを笑顔に。

A 土日にあるイベントに向けての準備や新しい演目の作成をしています。
B スライムを作るイベントでは、参加者の皆さんに分かりやすく説明するにはどうすればいいか、薬品の分量が十分かなどを注意して準備をしています。
C イベントの参加は、「せいせき春のビルまつり」や「しんじゅくこどもまつり」、「八王子環境フェスティバル」等々、幅広い分野に挑戦しています。

毎週の放課後の活動では何をされていますか？

A メインターゲットは子どもたちです。科学に対する苦手意識を無くし、楽しさを知ってもらうことを目的としています！

どのような人に向けて活動をしていますか？

なのでバイトや勉強とも両立ができます！
A 学校の先生になりたいという夢があり、SCPの活動では小さい子どもたちへの対応が多く、教員志望の私には役に立つと思ったので参加しました。



A 工学院大学らしさを追求しながら活動していきます。また、自らが主催するイベントで工学院大学を広めていきたいとも考えております。他の学生プロジェクトや企業ともコラボしてまいります。

今後の展望は何ですか？

A イベント開始直後は不慣れなところもあるけど、事前に行った準備のおかげでイベントがスムーズに進んだ時はとても嬉しいですね。
B 子どもたちがイベントを通して科学を「面白い！楽しい！」と感じてくれた時です。イベント体験後、お子さんが保護者の方と楽しそうに話している姿を見るととっても良かったです。

イベントの達成感がありますか？

A イベント開始直後は不慣れなところもあるけど、事前に行った準備のおかげでイベントがスムーズに進んだ時はとても嬉しいですね。
B 子どもたちがイベントを通して科学を「面白い！楽しい！」と感じてくれた時です。イベント体験後、お子さんが保護者の方と楽しそうに話している姿を見るととっても良かったです。

イベントの演目は同じものが多いいですか？

A 毎回同じではありません。新しい演目を自ら作成し成長するために、なるべく別の種類で行っています。

イベントをする上で大切にしていることは何ですか？

A 来場してくれた子どもたちの安全を第一に考えています。その上で、それぞれ子どもの年代に合わせて初歩的な知識から深い知識まで分かりやすく説明することを大切にしています。また、お互いに親しみを持つってもらうためにも目線を合わせることは心がけています。

イベントをする上で大切にしていることは何ですか？

A 来場してくれた子どもたちの安全を第一に考えています。その上で、それぞれ子どもの年代に合わせて初歩的な知識から深い知識まで分かりやすく説明することを大切にしています。また、お互いに親しみを持つってもらうためにも目線を合わせることは心がけています。

様々なイベントに参加して科学の面白さを子どもたちに伝えています!!
最新情報はホームページやSNSをチェックしてね! メンバーも募集中です。

ホームページ Instagram @scp_kogakuin



東京家政学院大学の「森のようちえん」は、子どもを対象とした自然体験活動を、児童学科(R7年度よりこども教育学科)の学生が主体となって企画・運営する活動(授業)で、タケノコ堀りや焚火、工作など、季節に合わせた自然遊びを年間を通じて行っています。保育士や幼稚園・小学校・特別支援学校の教員免許取得を目指す学生が、幅広い年

「森のようちえん」って、

自分たちで準備した遊びを通して、子どもたちと自然の中で触れ合える。「森のようちえん」は、子どもたちにとっても、学生にとっても楽しく学べ、たくさん経験できる環境です! 「森のようちえん」で活動されている東京家政学院大学の皆さんにお話を伺いました。



子ども達と、自然の中で遊ぶ。



年齢の子どもや特別な支援が必要な子どもとの直接的な関わりを通じて、子どもとの関わり方や自然体験活動の指導法を実践的に学んでいます。
入って良かったこと
「チェリー」まだ実習のない1~2年生の頃から、子どもと触れ合う経験が増やせることです。また、子どもたちと関わっていく中で、仲良くなって笑顔が増え、子どもの方から声をかけ

てきてくれるようになるのが本当に嬉しくて良かったなと思いました。
この団体でできた繋がり
「森のようちえん」の魅力
「ねねっち」自然と関わることで子どもたちが得られる知識や経験があると思います。引きこもりがちなゲームやICTを置いて、「自然で遊ぶのは楽しいよ」ということを子どもたちに伝えられる点がいいなと思います。
「チェリー」子どもと「自然の中で」遊んで、それが新たな発見となるのが魅力です。子どもたちも自然で遊ぶことで、色々な経験ができ、私たちも子どもの変化や接し方、自然に対する経験が身に付けられるので良いと思います。
「あーちゃん」1年生から子どもたちと関わること、先輩・後輩との距離が近くなれることです。
「ちーちゃん」色々な年齢、特性のある子と関われる点と、実際に体験しないとわからないことを、先輩や先生たちのいる心強い環境で、実習前に挑戦できる点がこの活動の良さだと思います。

「ねねっち」教育の専門的なことを少人数で学べると思う。先生たちとの距離が近く、先生一人一人に質問をしやすいい環境なので、おすすめです。
「チェリー」先生との距離が近くて相談しやすいこと、特別支援の勉強ができるのが魅力です。
「あーちゃん」自分たちじゃ思いつかないような遊びや、子どもたちが楽しめることを、授業で体験できるのがいいです。

「ねねっち」子どもたちとの繋がりができたり、授業が異なる学年の人とも、この活動が話す機会となり、情報共有に繋がりました。
「チェリー」先輩と顔見知りになって学校で声をかけられるようになりました。

大学の魅力

森のようちえん概要

- 対象 大学近隣に居住する3才~小学校3年生
- 定員 25名(応募者が多数の場合は抽選となります)
- 指導スタッフ 佐藤冬果(児童学科助教)・児童学科学生(1~4年生)
- 開催日時・時間 月1~2回、土曜日14時~16時(年間を通じての活動です)
- 開催場所 東京家政学院大学 町田キャンパス
- 参加費 活動に必要な材料費・傷害保険料など
- 参加者募集 例年、3月初旬~下旬頃に大学HPにて次年度の参加者を募集します

「森のようちえん」に参加してみませんか? 詳細はホームページ

ホームページ

Instagram



「水遊び」がテーマの日に取材してきました!!



山田 家にいることが好きじゃないので外に出て何かするのって、結構大変なんじゃないかなって思ってた。でも、部員が多いと団体がいいなって思ってた。部員が多いと、練習のモチベーションも上がるし、先輩の指導も受けることができる。それに、部員が多いと、試合のときも応援してくれる人がたくさんいる。それが、部員が多いっていいところかなって思ってる。

池田 私が入部した時はゼロでしかなかった。でも、先輩の指導のおかげで、今では部員として活躍している。先輩の指導は、本当に丁寧で、自分の弱点を指摘してくれる。それに、先輩の経験から、試合のときの対応も教わることができる。それが、部員として活躍しているのっていいところかなって思ってる。

塩澤 高校生の時にアメフトをやっていた。アメフトは、体力を使うスポーツで、試合のときは、本当に大変だった。でも、アメフトを通じて、チームワークの大切さや、努力の大切さを学んだ。それが、バレーボールに転向したきっかけになった。バレーボールは、アメフトと違って、技術的な要素が多い。でも、アメフトで学んだチームワークや努力の大切さは、バレーボールでも活かせる。それが、バレーボールに転向したのっていいところかなって思ってる。

山田 トレーニングは、高校から始めた。東海大学や日本体育大学が強いので、帝京大学で強豪を倒したいと思っていました。帝京大学は、個人は強いですが、人数が少ないので、団体ではそこまで強い印象はなかったです。でも、部員が増えれば、団体でも強い印象になるかなって思ってる。

塩澤 高校生の時にアメフトをやっていた。アメフトは、体力を使うスポーツで、試合のときは、本当に大変だった。でも、アメフトを通じて、チームワークの大切さや、努力の大切さを学んだ。それが、バレーボールに転向したきっかけになった。バレーボールは、アメフトと違って、技術的な要素が多い。でも、アメフトで学んだチームワークや努力の大切さは、バレーボールでも活かせる。それが、バレーボールに転向したのっていいところかなって思ってる。

帝京大学 バレーボール部

最新情報は SNSをチェック!!



@teikyo_barbell

山田 家にいることが好きじゃないので外に出て何かするのって、結構大変なんじゃないかなって思ってた。でも、部員が多いと団体がいいなって思ってた。部員が多いと、練習のモチベーションも上がるし、先輩の指導も受けることができる。それに、部員が多いと、試合のときも応援してくれる人がたくさんいる。それが、部員が多いっていいところかなって思ってる。

池田 私が入部した時はゼロでしかなかった。でも、先輩の指導のおかげで、今では部員として活躍している。先輩の指導は、本当に丁寧で、自分の弱点を指摘してくれる。それに、先輩の経験から、試合のときの対応も教わることができる。それが、部員として活躍しているのっていいところかなって思ってる。

塩澤 高校生の時にアメフトをやっていた。アメフトは、体力を使うスポーツで、試合のときは、本当に大変だった。でも、アメフトを通じて、チームワークの大切さや、努力の大切さを学んだ。それが、バレーボールに転向したきっかけになった。バレーボールは、アメフトと違って、技術的な要素が多い。でも、アメフトで学んだチームワークや努力の大切さは、バレーボールでも活かせる。それが、バレーボールに転向したのっていいところかなって思ってる。

山田 トレーニングは、高校から始めた。東海大学や日本体育大学が強いので、帝京大学で強豪を倒したいと思っていました。帝京大学は、個人は強いですが、人数が少ないので、団体ではそこまで強い印象はなかったです。でも、部員が増えれば、団体でも強い印象になるかなって思ってる。

塩澤 高校生の時にアメフトをやっていた。アメフトは、体力を使うスポーツで、試合のときは、本当に大変だった。でも、アメフトを通じて、チームワークの大切さや、努力の大切さを学んだ。それが、バレーボールに転向したきっかけになった。バレーボールは、アメフトと違って、技術的な要素が多い。でも、アメフトで学んだチームワークや努力の大切さは、バレーボールでも活かせる。それが、バレーボールに転向したのっていいところかなって思ってる。

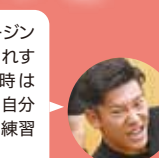
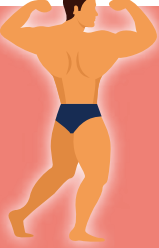
山田 家にいることが好きじゃないので外に出て何かするのって、結構大変なんじゃないかなって思ってた。でも、部員が多いと団体がいいなって思ってた。部員が多いと、練習のモチベーションも上がるし、先輩の指導も受けることができる。それに、部員が多いと、試合のときも応援してくれる人がたくさんいる。それが、部員が多いっていいところかなって思ってる。

池田 私が入部した時はゼロでしかなかった。でも、先輩の指導のおかげで、今では部員として活躍している。先輩の指導は、本当に丁寧で、自分の弱点を指摘してくれる。それに、先輩の経験から、試合のときの対応も教わることができる。それが、部員として活躍しているのっていいところかなって思ってる。

塩澤 高校生の時にアメフトをやっていた。アメフトは、体力を使うスポーツで、試合のときは、本当に大変だった。でも、アメフトを通じて、チームワークの大切さや、努力の大切さを学んだ。それが、バレーボールに転向したきっかけになった。バレーボールは、アメフトと違って、技術的な要素が多い。でも、アメフトで学んだチームワークや努力の大切さは、バレーボールでも活かせる。それが、バレーボールに転向したのっていいところかなって思ってる。

山田 トレーニングは、高校から始めた。東海大学や日本体育大学が強いので、帝京大学で強豪を倒したいと思っていました。帝京大学は、個人は強いですが、人数が少ないので、団体ではそこまで強い印象はなかったです。でも、部員が増えれば、団体でも強い印象になるかなって思ってる。

塩澤 高校生の時にアメフトをやっていた。アメフトは、体力を使うスポーツで、試合のときは、本当に大変だった。でも、アメフトを通じて、チームワークの大切さや、努力の大切さを学んだ。それが、バレーボールに転向したきっかけになった。バレーボールは、アメフトと違って、技術的な要素が多い。でも、アメフトで学んだチームワークや努力の大切さは、バレーボールでも活かせる。それが、バレーボールに転向したのっていいところかなって思ってる。



ボディービル

主に筋肉の大きさを競う競技。身体の厚みが重要で、丸々としたギョツと凝縮された筋肉が求められます。筋肉は大きいほど良く、体脂肪は少ないほど良いです。

ポーズの種類は12種類でポーズの練習をするだけでも息切れするくらい疲れます。大会の時はポーズが得意な選手は、自分の体が一番よく見えるように練習しています。

フィジーク

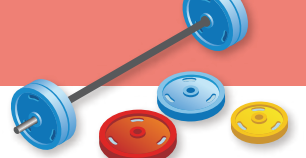
全体的なカッコ良さ・肉体の美しさ・バランスが見られる競技。

レギンス

女性選手のフィジークみたいなものです。

パワーリフティング

スクワット、ベンチプレス、デッドリフトの3種目の合計の重量を競う競技。



学生コーナー

今回のテーマ② [スポーツ]

- 中央大学 バレーボール部
- 帝京大学 バレーボール部
- 工学院大学 クロスミントン部
- 日本文化大学 柔道部

中央大学 バレーボール部

最新情報は ホームページを チェック!!



秋季リーグ戦、全日本インカレが控えている。目標は、優勝です。
榎本 正真 東日本インカレでは中盤負けたなと感じることもあったが、大逆転し、この結果を残すことが出来て、4年生の意地を感じました。これから4年生について行って4冠を目指したいです。
園村 支えてくれる人たちが振り返ることが出来たと思います。高2のとき、一度助走の仕方が分からなくなつて、挫折を経験したことがあります。その時は、一度バレーのことを忘れて、別の趣味を見つけた。しばらくしたらまた出来るようになったので、気分転換も大事だと思えます。
榎本 高2のとき、一度助走の仕方が分からなくなつて、挫折を経験したことがあります。その時は、一度バレーのことを忘れて、別の趣味を見つけた。しばらくしたらまた出来るようになったので、気分転換も大事だと思えます。
榎本 高2のとき、一度助走の仕方が分からなくなつて、挫折を経験したことがあります。その時は、一度バレーのことを忘れて、別の趣味を見つけた。しばらくしたらまた出来るようになったので、気分転換も大事だと思えます。

榎本 高2のとき、一度助走の仕方が分からなくなつて、挫折を経験したことがあります。その時は、一度バレーのことを忘れて、別の趣味を見つけた。しばらくしたらまた出来るようになったので、気分転換も大事だと思えます。
榎本 高2のとき、一度助走の仕方が分からなくなつて、挫折を経験したことがあります。その時は、一度バレーのことを忘れて、別の趣味を見つけた。しばらくしたらまた出来るようになったので、気分転換も大事だと思えます。
榎本 高2のとき、一度助走の仕方が分からなくなつて、挫折を経験したことがあります。その時は、一度バレーのことを忘れて、別の趣味を見つけた。しばらくしたらまた出来るようになったので、気分転換も大事だと思えます。

榎本 高2のとき、一度助走の仕方が分からなくなつて、挫折を経験したことがあります。その時は、一度バレーのことを忘れて、別の趣味を見つけた。しばらくしたらまた出来るようになったので、気分転換も大事だと思えます。
榎本 高2のとき、一度助走の仕方が分からなくなつて、挫折を経験したことがあります。その時は、一度バレーのことを忘れて、別の趣味を見つけた。しばらくしたらまた出来るようになったので、気分転換も大事だと思えます。
榎本 高2のとき、一度助走の仕方が分からなくなつて、挫折を経験したことがあります。その時は、一度バレーのことを忘れて、別の趣味を見つけた。しばらくしたらまた出来るようになったので、気分転換も大事だと思えます。



左から
アウトサイドヒッター(キャプテン)
榎本 晃選手 4年
主務(マネージャー)
園村 英斗さん 4年
アウトサイドヒッター
榎本 颯真選手 2年



日本文化大学 柔道部

なぜクロスミントンを選んだのですか？
 照喜名 元々バドミントンをやっていたのですが、何か新しい事に挑戦したいと考えていた時に、工学院大学の冊子にクロスミントンの記事を見つけた。バドミントンとテニスが融合したスポーツという事を知り、今までやってたバドミントンと似た、新しいスポーツだと思い、始めました。
 クロスミントン部としての今までの実績はありますか？
 照喜名 国際大会のダブルスで準優勝したペアがいます。

日本文化大学柔道部の活動や特徴を教えてください。
 小川 日本文化大学柔道部には、初心者向けと経験者向けの2つのコースがあり、練習内容も異なります。
 佐藤 普段は試合に向けた練習のほかに、1D柔道の練習会等の準備、撮影、練習への参加などもしています。
 1D柔道とはどのようなものですか？
 小川 1D柔道とは、知的障がいを持つ方が行う柔道です。日本文化大学柔道部では1D柔道の選手と月に2回程合同練習を行っています。
 関澤 一般の柔道とはルールが違うため、ルールと安全面に考慮しながら練習を行っています。
 1D柔道と一般の柔道とはどのように違うのでしょうか？
 小川 今年のGWに国際1D柔道の合宿があり、その際に行われた大会は危険度の低い寝技で行われました。関澤 ルールが異なるため、1D選手との試合はいつもと違う動きをするよう意識しています。国際合宿には言語の壁もありましたが、柔道で交流ができました。
 顧問の濱本先生が1D柔道に積極的に取り組んでいらっしゃるそうですが、取り組むきっかけや、やっていて良かったことを教えてください。

小川 濱本先生の道場に知的障がいの子どもたちが通っているのがきっかけだと思います。先生は柔道を教えるだけでなく、柔道を通して様々な方向から学ぶよう指導しているため、多様性を大切にする思いもあったと思います。
塚崎 先生の取り組みを尊敬していますし、自分にとっても良い経験になっています。
柔道部に入部したきっかけは？
小川 将来警察官になることを目指しているため、体と精神を鍛えたいという思いで入部しました。
佐藤 国際合宿にボランティアとして参加した際、出来る事が少なかったため、もっと手伝えることを増やしたいと思い途中入部しました。
塚崎 進学の際、本気で柔道に取り組み、自分に合った練習方法を取り入れた部活だと思い、選択しました。
関澤 将来の夢である警察官への近道であり、自分の力を伸ばすことも出来ると思い入部しました。
佐藤 1D柔道選手やその保護者、練習に参加してくれる現役の警察官や海外選手との繋がりが出来たことです。



練習の合間にインタビューさせていただきました。



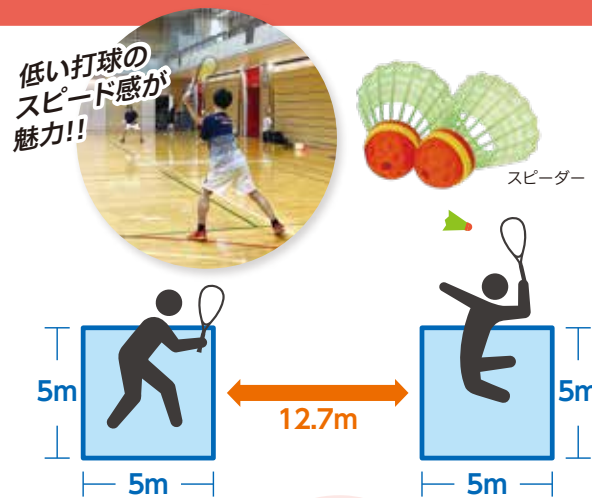
塚崎 現役の警察官と組み合ったり、話ができるため、仕事を身近に感じ、将来を考えることが出来た事です。
関澤 先輩方や海外の方との繋がりで、国際合宿で世界中に繋がりが作れたのが良かったと感じています。
国際合宿で撮影や準備もするようになったのは、どのようなことをするのですか？
小川 その日に撮影したものを翌日MV風に流すというのをしています。1D選手は練習や試合に集中出来ないことが多いので、全員がしっかりと映るよう気を配っていました。また、海外の選手もいるので、「ミミ相」などに英語表記を設置したり、お寿司パーティーや駄菓子詰め合わせを配るなど、「よっこそ」という気持ちで伝わるよう取り組みました。
佐藤 メタルのデザインや道着の形のトロッパーを作成する部員もいます。
海外の選手や「ミミ相」を撮るのも大切なこと
が、あれば教えてください。
関澤 笑顔で積極的に話しかけて、ハイタッチなどでコミュニケーションを取ることを心がけました。
柔道部として、また、個人としての今後の目標は？
小川 柔道は一人で行うものではないので、遊んでいる他

の学生を見て心が揺らいでも、周りを思い、一緒に練習していくことが柔道部としての目標かと思っています。個人の目標は、精神面で弱い部分を鍛えていきたいです。
佐藤 体の使い方が未熟で倒されることも多いので、技をひとつずつ習得したいと思っています。
塚崎 まずは東京の予選で勝ち、全国大会に出場して良い成績を残すことが目標です。
関澤 やるからには勝ちたいと思っているもので、ひとつでも多くの勝利を掴みたいと考えています。
高校生に向けて一言お願いします。
小川 私は1D柔道を経験して、色々な方面から物事を見る大切さを学びました。高校生の皆さんも、挑戦の中で夢が見つかることもあるので、失敗を恐れずにチャレンジしてもらいたいです。
佐藤 初心者にも丁寧に教える部員や先生がいるので安心して入部出来ると思います。日本文化大学柔道部に興味を持ってくれたら嬉しいです。
塚崎 慌てず慎重に決めることが大事だと思います。何事も気になったことはやってみてほしいです。
関澤 何気なることがあれば1歩踏み出してチャレンジしてみる事が大事だと思います。



工学院大学 クロスミントン部

クロスミントンとはどんなスポーツですか？
 照喜名 ネットのないバドミントンのようなもので、12.7m離れた場所に5m×5mのコートがあって、そこで、スピードという、バドミントンでいうシャトルを打ち合うスポーツです。バドミントンに似ているのですが、ネットがない代わりにコートに貼られているのが特徴です。低い球も打てるので、スピード感が魅力です。



なぜクロスミントンを選んだのですか？
 照喜名 元々バドミントンをやっていたのですが、何か新しい事に挑戦したいと考えていた時に、工学院大学の冊子にクロスミントンの記事を見つけた。バドミントンとテニスが融合したスポーツという事を知り、今までやってたバドミントンと似た、新しいスポーツだと思い、始めました。
 クロスミントン部としての今までの実績はありますか？
 照喜名 国際大会のダブルスで準優勝したペアがいます。

す。国内大会では、優勝経験もあります。国際大会でも、予選突破はしています。
クロスミントンは、まだあまり普及していないスポーツだと思いませんか？大学から始める初心者でも大丈夫ですか？
 照喜名 私たちの部活は、ガッツガツやる時もあります。みんな初心者なので、誰でも入れるような雰囲気です。友達作り感覚で入部して、クロスミントンの面白さに気づき、続けていく人が多いですね。
クロスミントン部の目標は？
 照喜名 試合で勝ち上がりたいという目標もありますが、みんなにクロスミントンを知ってもらいたい、というクロスミントンの普及というのも目標に掲げてやっています。
試合に勝つために、重視している練習などはありますか？
 照喜名 フットワーク(足運び)の基本からやっています。新入生が入ってきた時期などは特に基礎練習を重視して、初心者も打てるようになる練習をしています。でも、練習時間外は同級生たちと好きに打ち合いをしたり、楽しくやっています。
他の大学との交流試合はありますか？
 照喜名 大学でクロスミントンをやっているところは少ないのですが、桜美林大学さんとはよく練習試合や交流試合をやっています。
クロスミントンをやっていて、自分の力になったことや楽しいことはありますか？
 照喜名 体を動かすことは健康にも良いですし、気分も良くなります。気軽にできることや、年齢に関係なく大会に出られるので、おじいちゃんもいけば小さい子もいるし、そこで交流できるのも楽しいです。個人的にはやっぱり、スマッシュが決まるのが一番楽しく喜びます。スポーツの快感があります。
合宿で行う集中トレーニングなどありますか？
 照喜名 合宿は1年に1回は必ずやっています。約3日間しっかり練習します。ただ、夜はみんなカードゲームをして遊んだり、温泉に行ったり、観光も兼ねて楽しんでいます。
国際キャリア科の先生が顧問とのことですが、力になってもらっている点はありますか？



照喜名 キャリアの先生なので、就活に困ったら相談に乗ってくれたり、社会人と練習できる機会を作ってくれたりします。
クロスミントン部の今年の目標を教えてください。
 照喜名 1つはやっぱりクロスミントンの普及です。技術面では、レベル感がある人それぞれだと思いますが、まずは楽しくやってみてほしいです。自分の目標としては予選を突破していいことです。
高校生の皆さんに向けて何か一言お願いします！
 照喜名 一緒にクロスミントンやりましょう！

最新情報は
SNSをチェック!!



@KCCSpeeders



Instagram



クロスミントン部 副部長
山 理人さん (2年)

クロスミントン部 部長
照喜名 朝人さん (3年)

八王子のおすすめラーメン

中華そば専門店 びんびん亭

創業三十年の受け継がれてきた味

「八王子ラーメン」を追求した、究極の一杯を堪能できる大人気店。高尾、西八王子、八王子、日野、高幡不動の5店舗を展開しているので、お近くのお店で伝統の味をお楽しみください。

「びんびん亭」のこだわり

特製醤油に魚介をブレンドして煮出した秘伝のタレ。継ぎ足し続けることで深い旨味が引き出されています。麺もスープに合う最良の配合と太さにする事で、コシがありスープとのバランスがとても良いです。

おすすめメニュー

王道の八王子ラーメンはもちろんですが、「薬味ラーメン」もおすすめですよ!! 醤油ベースのタレに透明なラード、そして刻み玉ねぎが八王子ラーメンの特徴ですが、薬味ラーメンには、その刻み玉ねぎがたっぷり使われています。健康にも良い一品です。お腹の空いた学生は、迷わず特大ラーメンを頼みましょう。つけ麺も人気メニューです。夏におすすめ。



特大ラーメン

高校生にひとこと

たくさん食べて、
たくさん学んで、大きく
なってください!!

伝統の味を家で
「お土産ラーメン」大人気!
直営店ならオマケで
玉ねぎ一個プレゼント!



薬味ラーメン

●八王子市安町1丁目8-17 ●TEL.042-649-1572
●営業時間 11:00~0:00(本店) ●定休日 年末年始



ホームページ

にんにくや 堀之内店

一番はお客さんの喜んだ顔が見たい! 味よりトーク。豚ガラでも鶏ガラでもなく人柄! そんな「にんにくや」さんはスタッフもみんな楽しそうで賑やかな大人気ラーメン店。背脂たっぷりの豚骨スープと細めのストレート麺が相性抜群のラーメンは絶品です。大半のお客さんが常連で、運動部の寮が近所にある中央大学や帝京大学の学生が多いです。

Q.「にんにくや」さんのこだわりを教えてください。

バランスを重視して、毎週でも食べたい味を目指しています。食材にもこだわっていてチャーシューは国産豚を使用しています。

Q. ラーメン屋を始めたきっかけは?

昔スパゲッティ屋さんでバイトをしていて、お客さんから「美味しかった。ありがとう」と言われたのが嬉しくて、飲食店をやろうと思いました。ただ、大学まで行ってラーメン屋をやるのはどうかと思い、親に相談したところ、父親が「親の役目は選択肢を増やすことだ」と押ししてくれたのも大きな理由です。

Q. ラーメン屋をやっている良かったことは?

何百人もの常連がいて、大学生の時に常連だった卒業生が、プロ野球やオリンピックに出場したりしています。たまにテレビとかで当店を紹介してくれるのを見ると、ラーメンの味よりも人のつながりを感じて良かったなと思います。

Q. 今後の目標は?

お客さんの笑顔を見ていたいからなるべく現場にいたいんです。お客さんに楽しんでほしいし、自分も楽しんでいます。

Q. おすすめの食べ方は?

ニンニククラッシュ! 量はお客さんのお好みでどうぞ。



背脂たっぷりの豚骨スープ



正油ラーメン

●八王子市堀之内3丁目6-10
●営業時間 19:00~翌2:30 ●定休日 不定期



@ninnikuya_h



Instagram

八王子の おすすめスポットは どこですか?

セレオ八王子

JR八王子駅直結! セレオ八王子では多摩地区最大級の食品売場、ファッション、雑貨を取り揃え、レストランフロアではバラエティに富んだメニューをご用意しております。10月に無印良品やジーユーがオープンいたしました。



セレオ八王子北館

南館には便利な
家電量販店も
あります!!

学生生活に便利なショップも揃っています。イベント情報や最新ニュースはホームページをチェックしてください!!



高尾山

高尾山は日帰りでゆっくりと登山を楽しめる初心者でも安心して登れる山です! 春頃にはあちらこちらで春の風物詩である桜が咲き、夏頃には自然の緑が青々と茂り、秋ごろには秋の風物詩である紅葉に染まり、冬には山全体が銀世界へと変わる風景を身近で楽しむことができます! ケブルカーやリフトもあるので、途中まで登ることもできます!



清滝駅



日本一の急勾配を誇るケーブルカー

アクセス

京王線・高尾山口駅
から、ケーブルカー乗
り場・清滝駅まで徒歩
約5分。



八王子 Voice

高校生に聞いてみた! 八王子のこと

「八王子」に関することについて、今回は高校生の皆さんにご協力いただき、アンケートを取りました。高校生から見た八王子。皆さんもぜひ、その場所へ行ってみてください!

アンケート協力校 八王子学園八王子高等学校
ボランティア部

八王子城跡

小田原北条氏の三代目・氏康の三男、北条氏照が築いた山城です。八王子城は関東屈指の山城であり、日本遺産に登録されています! 散策すると豊かな自然と共に八王子城と関連した歴史について知ることができます。春には梅や山桜、夏にはサイハイラン、ユリ、秋には紅葉、冬には数年に一度、降雪をみることもできます!

アクセス 「八王子城跡ガイド施設」

JR高尾駅北口1番バスのりばより、西東京バス乗車。バス停「霊園前・八王子城跡入口」下車、徒歩約15分。土曜日・日曜日・祝日のみ、JR高尾駅北口1番バスのりばより、「八王子城跡」行が運行されます。



大学生になったら やりたいことは?

アルバイト代を握りしめて、憧れの地に
通いたいです!!

アルバイト

留学

旅行

研究室での活動

サークル

どんな大学生に なりたい?

勉強やボランティア活動を
優先的にしたいです

遊びたい

勉強に熱中したい

バイトやボランティアなど
様々な経験を積みたい

青春を謳歌したい

高校生の時にできなかった
ことをたくさんやりたい

学科の子とみんなで高め合いたいです!

バイトと友達作りを頑張りたい

のんびり過ごしたい

八王子を 漢字一字で表すと?

賑

大学や高校の数が多く
活気にあふれていて
賑やかだから

緑

自然が豊か

絹

絹が有名だから

愛

八王子市民はみんな
八王子が好きだと思うから

明

明るいから

多

色々な人がいて
楽しいから

隣

自分が隣の市に
住んでるから

豊

自然やお店、交通網
なども豊富だから

森

自然が多いため

LAMP COFFEE



学生も主婦もサラリーマンもご老人も、一人でも複数人でも、みんなが気軽に来られるあたたかい場所。忙しい現実から離れた落ち着いた空間で、好きなスタイルで喫茶店を楽しんでみてください。

Q. カフェのコンセプトや特徴

港井さん 人が集まる場所、コミュニティになればいいなと思っています。コーヒーは敷居が高いように感じられがちだけど、気軽に、ディズニールンドミたいな(笑)ちょっと現実から離れられる感じにできたらいいな。子供にとっても駄菓子屋や公園のような、とりあえず行こう!と思える大人のたまり場を目指したいです。

水島さん 色々な繋がりや出会いもあって、会話を楽しむ人もいれば、作業される方もいて、好きなスタイルの喫茶店を楽しめる場ですね。話すだけがコミュニケーションというわけではないことに気づきました。

Q. お店を始めようと思ったきっかけ

港井さん 会社に勤めていた時に、自分の好きなことじゃないと仕事を続けられないなと感じて、高校生の頃から好きだったコーヒーと空間デザインを合わせて、このカフェを始めました。

Q. 今後の展望・夢

港井さん 150~200席くらいの店を北口に持ちたいですね。(変更あり) 仕事をする場、子どもを連れていつ来ても大丈夫な場、個人的な場、少し時間をつぶせる場、いろんな需要を満たせるような空間ができたら面白いなと思っています。



グリーンモカと店内のアンティーク。抹茶の苦味とモカの甘さが調和した一杯。

プラナチャイはやわらかさとスパイスが共存する大人の味。



水島さんは高校生の頃からLAMP COFFEEに通っており、アパレル会社の独立を港井さんに相談する過程で、ここで働くことに。このお店のTシャツの作成も水島さんの会社で行っています。

Q. インテリアについて

〇〇系といったコンセプトはなく、港井さんの好きなものからこのお店にハマるものが置かれています。日本のものや北欧のもの、イギリスのものなど国や時代を超えて様々あります。

Q. カフェのメニューについて

甘いものから苦めなもの、スイーツ系からこだわりのコーヒーやティーなど、本当に多様な系統のドリンクメニューがあります。人によって好みがたくさんある中で、港井さんの「色々な人の好みを一緒に探したい」という想いが込められています。

LAMP COFFEE (ランプコーヒー)

●八王子市安町1丁目8-14恵比寿マンション
●TEL.042-649-5198
●営業時間 平日 11:00~20:00 / 土日祝 11:00~19:00



ホームページ



Instagram

JR八王子駅から徒歩5分



八王子学生委員会の
腹へこメンバーが
おすすめのお店を
ご紹介します!!

CICOUTÉ BAKERY



お客さんに寄り添った店舗の内装や販売方法に温かさを感じるパン屋さん。ここにしかない特別なパンを楽しむことができます。店長の北村千里さんにパン作りのこだわりや、人気メニューをお伺いしました。

Q. 「CICOUTÉ BAKERY」の名前の由来はなんですか?

フランス語にシクテという料理用語があり、パイ生地や空気の穴を開けて膨らみを良くする作業という意味です。Cで始まる造語を使用したいという思いが店名の由来です。

Q. 経営するにあたって大切にしていること。経営理念はなんですか?

ものづくりが好きで、自分の好きなことで生計を立てたいという思いから地域を支えるパン屋さんを営んでいます。以前、陶芸をやっていましたが、陶芸作品はすぐ食べられないしパンで表現することにしました!

Q. なぜ八王子に出店されたのですか?

もともと実家で販売を行っていたのですが、節目の10年にパン専用のオープンを導入し、お客様の入りやすさを重視した結果、新天地にてお店を運営することを決めました。

Q. パン屋さんを営む上でのやりがいを教えてください。

「パンを作ることが好きで、パンそのものも好き。」この想いで営んでいます。毎日同じ作業では一定のクオリティを保つことができません。酵母の変化に合わせた作業を日々行う必要があるのがやりがいです。

Q. 「CICOUTÉ BAKERY」のこだわりを教えてください。

全部国産の小麦。北海道と長野で採れた小麦を店の石臼でひいています。そんなこだわりの小麦は、毎年農家さんの畑に訪れて選んだものです。また、パンを焼くのも、その日の1番良いタイミングで1回のみ焼いています。商品にもこだわりがあり、季節のサンドの販売も行っています!

Q. 人気商品について教えてください。

1番の人気商品はCパケットです。「CICOUTÉ」のCをなぞらえて、この形にしました。黒糖マカダミアンとチーズも人気なのでぜひお試しください。

Q. おすすめの食べ方はありますか?

購入後すぐ食べる方は、ちぎってそのまま食べるのがおすすめです! 翌日以降に召し上がる方は、高温のトースター

で再度焼くことで、チーズがじゅうじゅうになります! 霧吹きでお水をかけて焼いても、おいしくいただけます!

Q. 秋の人気商品

季節によってパンの種類を大きく変えることはないのですが、その代わりにサンドの中身を変えています。秋のサンドは、れんこんとフムスサンドです。無漂白のれんこんはローストしたものを使用しております。フムスとはひよこ豆のペーストのことでアジア中近東あたりでよく食べられています。りんごのタルティーヌも人気商品です。千菓産のピーナッツペーストを使用しており、りんごはローストされています。最後にカラメリゼをすることでより美味しくいただけます。



りんごのタルティーヌ

Q. 裏メニューなどありますか?

日曜日限定でフレンチトーストを販売しております。他店舗のふわふわフレンチトーストとは異なり、ハード系のパンを使用しているのでおやつにもおすすめです! 量り売りしています。



フレンチトースト

Q. 内装のこだわり

スケルトン仕様の店舗を改装してあります。改装時にはお客さんたちと一緒にほこりどめの塗装をしました。工場のような無機質な空間と木の温かみを意識していて、棚や扉、トイレなども小学校の廃材を再利用しています。パンのこげちゃんデザインのアクセントとして見ていただきたいと思います。



れんこんとフムスサンド

1番人気のCパケット

CICOUTÉ BAKERY (チクテベーカリー)

●八王子市南大沢3-9-5 101
●TEL.042-675-3585
●営業時間 木・金・土・日 11:30~16:30
月・火・水 定休日

営業時間・定休日は変更する場合がございますので来店前にSNSをご確認ください。



ホームページ



facebook



Instagram