

SEITOKU TIMES

Wa

在学生のための情報誌

No.225 INDEX

- 学友会の紹介 [P2](#)
- クラブ・同好会紹介 [P3](#)
- コロナ禍におけるオンライン授業
受講場所の利用時間と
利用方法について [P4~5](#)
- 学生部(8号館クリスタル)
ホール4階)の紹介 [P6](#)
- 学生部・キャリア支援課
(7号館地下1階)の紹介 [P7](#)
- うちでできる
かんたんストレッチ [P8](#)

令和3年度 Wa225号です。学友会、クラブ加入方法について掲載しています。
コロナウイルス感染症拡大防止のため、なかなか通常の大学キャンパス生活にはなっていませんが、
コロナ禍におけるキャンパス生活にも早く慣れ、一人ひとりが意識して気持ちよく過ごしましょう。
困ったことがあったら、いつでも学生部にご相談ください！



学友会とは？

学友会は、本学教職員、全学生で構成されていて、なかでも学友会役員が中心となって活動しています。
学友会役員は【本部】【部長会】【聖徳祭】の3つの部署に分かれて活動しています。現在は新型コロナウイルス感染症の影響でオンラインでのみ活動を行っておりますが、通常時はクリスタルホール2階の学友会室（ジャンティの奥）で皆さんのことをお待ちしておりますので、気軽にお訪ねください♪



本部

学内の「環境向上」を目標に活動中！落ち葉掃き等の清掃活動や、ペットボトルキャップを回収する「エコキャップ回収活動」にも取り組んでいます！学友会の支えとなる部署として、イベント等が円滑に行われるよう、サポートを行っています♪

部長会

学内で、年数回行われるクラブ・同好会のパフォーマンスや発表の場【○○フェスタ】等を運営し、クラブ・同好会が盛り上がるように活動しています！

クラブ・同好会等についてのご質問がありましたら、以下のQRよりご連絡ください。

新入生はもちろん、在学生からのご質問も大歓迎です♪



2020年度 オンライン聖徳祭

聖徳祭

2021年度
11月6日(土)・7日(日)
実施予定

例年は各クラス2名ずつで選出される「聖徳祭実行委員」の皆さんにご協力いただき、事前の会議や、当日の運営を行っています。

今年もコロナウイルス感染症拡大防止のためオンラインで実施する事になりました。

みなさんでぜひ企画にご参加ください!!

学友会 SNS

学友会SNSでは、イベント情報や会議のお知らせに加え、クラブ関係や学園祭情報、普段の学友会のお仕事風景も発信していますので、ぜひチェックをお願いします♪



Instagram



Twitter

クラブ・同好会紹介

聖徳大学には、47のクラブ・同好会があり、日々楽しく活動しております！

気になる団体がありましたら、学友会へご連絡ください♪

現在は新型コロナウイルス感染症拡大防止をふまえ、順次活動を再開しています。

※活動写真は過去の物を使用しています。

sports

運動系クラブ・同好会

- *剣道部
- *硬式庭球部
- *スキー部
- *ダンス部
- *バスケットボール部
- *バドミントン部
- *バトン部
- *バレーボール部
- *ハワイアンダンス部
- *ハンドボール部
- *ラクロス部
- *クラシックバレエ同好会
- *レクリエーション同好会
- *弓道同好会
- *水泳同好会

オススメ
ポイント

レクリエーション同好会



バトン部



どの団体も経験者・未経験者問わず大歓迎です！
大会への出場や地域のイベントに参加するなど、楽しく活動しています♪
皆さんも一緒に青春の汗をながしませんか？

culture

文化系クラブ・同好会

- | | |
|-------------|---------------------|
| *アテレコ研究部 | *エレクtoon同好会 |
| *E.S.S. | *オペラ研究同好会 |
| *茶道部 | *教育研究同好会 |
| *児童文化研究部 | *弦楽同好会 |
| *写真部 | *香料研究同好会 |
| *手話研究部 | *生涯学習研究同好会 |
| *書道研究部 | *中国文化研究同好会 |
| *聖徳大学BBS | *日本舞踊研究同好会 |
| *ハンドベル研究部 | *ブリティッシュミュージック研究同好会 |
| *美術部 | *ボランティア同好会 |
| *フォークソングクラブ | *礼法同好会 |
| *漫画研究部 | *文芸研究同好会 |
| *ミュージカル部 | *音楽療法研究同好会 |
| *S.E.T. | *キャリア研究同好会 |
| *TRPG同好会 | *吹奏楽同好会 |

オススメ
ポイント

日本舞踊研究同好会



書道研究部



主に11月に行われる聖徳祭へ向けて活動を行っています！
地域の施設や保育園などと交流したり、ライブハウスで演奏を行ったりするなど、団体ごとに様々な活動をしています。

その他の活動団体

- *吹奏楽研究会
- *陸上競技部

オススメ
ポイント

様々な学部の学生が楽しく活動しています♪
吹奏楽研究会は警察音楽隊との共演や式典での演奏、
陸上競技部は年間たくさんの大会に出場し、
活躍しています！

陸上競技部



学友会 SNS

Instagram



Twitter



現在、コロナウィルスの影響で各団体の活動は準備中ですが、加入することは可能です！学友会のSNSで各団体を紹介していますので、ぜひご覧ください♪

加入方法

入部！

学友会経由で
部長と連絡を取る

入りたい団体を
見つける

クラブ・同好会紹介

- ・ホームページで紹介しています。
- ・紹介動画も載せておりますので、是非一度ご覧ください！！



コロナ禍における オンライン授業受講場所と食堂の利用について

現在、新型コロナウイルス感染症対策の観点から座席の間引き等を行っております。
一人ひとりがルールを守って利用しましょう。

◇自習室 1号館5F

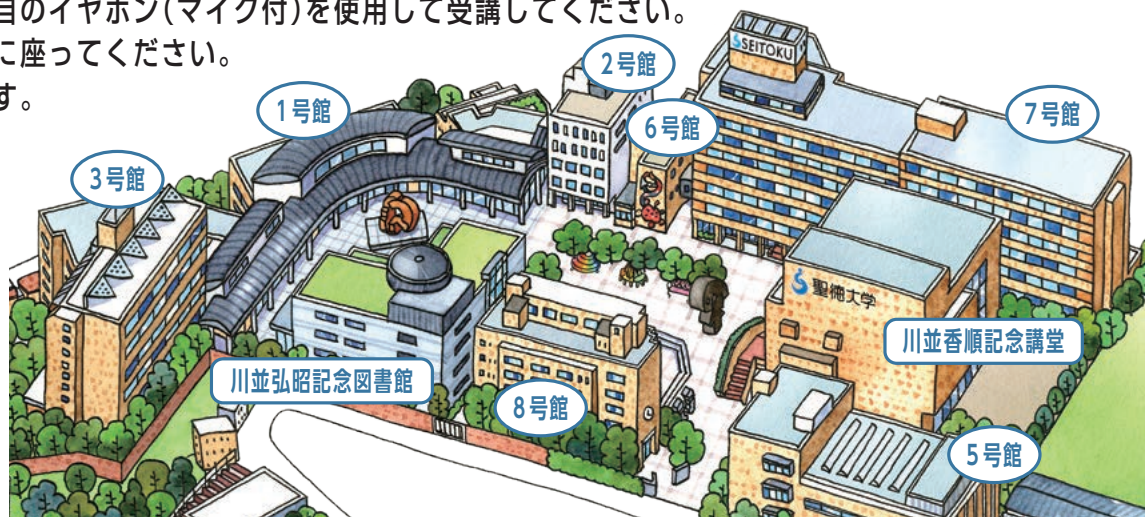


◇リュミエール 1号館5F



学内でのオンライン授業を受講する場合のルール

- 自分のノートパソコン、タブレット、スマートフォンで受講可能です。
- 受講の際は各自のイヤホン(マイク付)を使用して受講してください。
- 決められた席に座ってください。
- 飲食は禁止です。

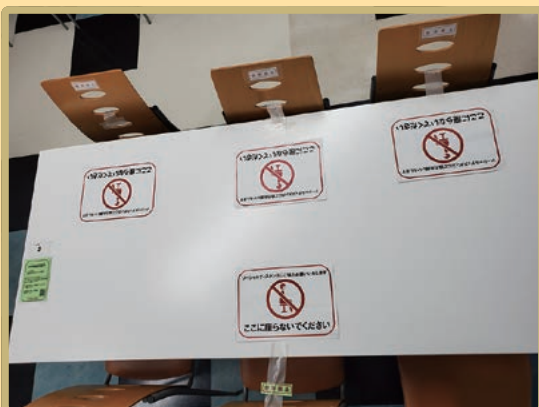


食堂利用可能場所〈オンライン授業受講場所〉

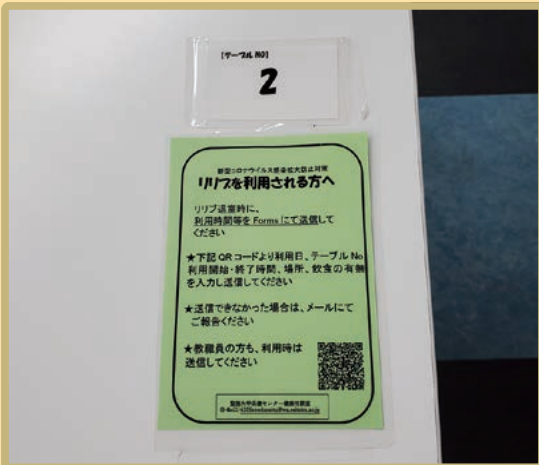
◇アミティエ 8号館(クリスタルホール) 3F



◇リリブ 7号館地下1F



※ 食事時間以外はオンライン授業受講場所として利用できます。



利用上の注意点

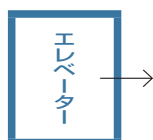
- テーブル椅子は移動させずに利用してください。
- 石鹸による手洗い、設置してあるアルコール消毒液で手指消毒を行ってください。
- 着席場所のQRコードより利用時間等を送信してください。
- 利用可能な座席でしゃべらずに食事をし、済みしだい次の授業教室へ移動してください。

時 間		アミティエ		リリブ	
		食事	オンライン授業	食事	オンライン授業
1限	9:00~10:30	×	○	×	○
2限	10:45~12:15	○	×	○	×
昼休み	12:15~13:00	○	×	○	×
3限	13:00~14:30	○	×	×	○
4限	14:45~16:15	×	○	×	○
5限	16:25~17:55	×	○	×	○

★ソーシャルディスタンス、黙食にご協力ください！

★ルールを守って気持ちよく利用しましょう！

学生部 (8号館クリスタルホール4階)



お気軽に
ご相談ください!



学生部	①番 窓口	実習支援課	実習、免許、資格申請 など
	②③番 窓口	教育支援課	授業・成績、保護者会、学生証の発行、各種証明書の発行、 学籍管理(入学・退学・休学・復学・転学科)など
	④⑤⑥⑦番 窓口	学生支援課	奨学金、国際交流、学生寮、学外研修、落とし物、 ボランティア、クラブ・同好会、入学式・卒業式・謝恩会 など
	7号館 地下1階	キャリア支援課	就職関連 (詳細はP7)
	⑨番 窓口	経理課	授業料・寮費、自動販売機・コピー機・チャージ機、 会計に関する事
	⑧番 窓口	知財戦略課 地域連携課	研究所、研究紀要・資料、地域連携、社会貢献 など

卒業後の進路については キャリア支援課にご相談ください！

キャリア支援課は学生の皆さんの卒業後の進路（就職または進学など）を支援しています。

まだ卒業後の進路が決まってない方だけに限らず、「自分のやりたいことがわからない」「就職と進学で迷っている」「働きたい仕事はあるけど、そこからどう動けばいいかわからない」等、小さなことからでも構いませんのでどうぞ自由に利用してください。



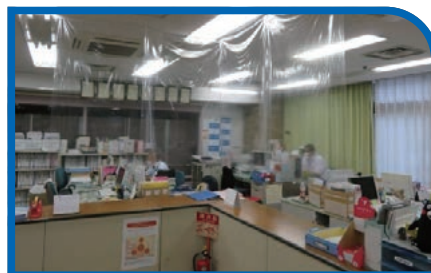
ガイダンスから個別相談まで幅広い就職支援を展開

キャリア支援課では一般企業へ就職を考えている方、幼稚園・保育園・小学校など教育の現場で活躍したいと考えている方、その他にも医療・保健系や福祉系など進路希望先に合わせた就職支援を展開しています。3年生の春から夢実現プロジェクトを実施しており、進路希望先に合わせ、キャリア支援課主催のガイダンスや学内説明会の開催、企業や園の方を招いた説明会の開催などオンラインでのイベントが盛りだくさんです。また学生一人ひとりに合わせた支援である「個別相談」では、進路相談から選考に通るための書類添削や面接練習など、就職活動に関してひとりひとりのニーズに合わせてじっくりと時間をかけてアドバイスしています。



新型コロナウイルス予防のオンライン支援も充実

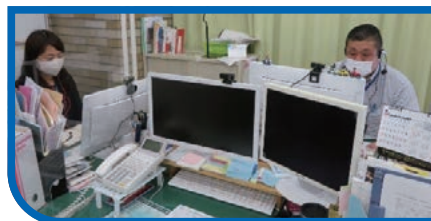
新型コロナウイルス流行を受け、キャリア支援課では感染予防のために飛沫感染防止用にビニールカーテンやアクリルボードを設置しています。また、職員のPC各1台にWEBカメラがあるため、オンラインによる支援も可能となっています。現在は個別相談も対面とオンラインどちらにも対応ができ、連日学生の予約が入るほど好評をいただいています。また、現在オンライン会議システムZoomを利用した在学生向けの「オンライン窓口」を開設しています。何を聞けばいいかわからないという在学生はまずは気軽に窓口からご相談ください。



・在学生専用URL

<https://zoom.us/j/4114348545?pwd=cEZtd1ZDTTIWbmxxME9mT1UrQnFZUT09>

ミーティングID：411 434 8545 パスコード：Seitoku



就職活動の準備を今のうちに

就職活動の準備に早すぎることはありません。今のうちにできる活動準備をご紹介します！

1. 自己分析

自分が得意なこと、好きなことはなんですか。反対に嫌なこと、苦手なことはありますか？自分のこだわりを知ってこそ就きたい企業・仕事は定まってきます。自分の得意なこと、好きなことがわからない、という方はぜひ周りの方（友人や家族、先生など）に聞いてみましょう。きっと自分が無意識に考えていること・行動していること、またそこから受ける印象等を教えてくれるはずです。

2. 業界分析、企業研究

自己分析を通して自分のやりたい仕事、携わりたい業界が見つかった方は、ぜひそれが実現できる企業探ししましょう。働く際に何を大事にしているか、また仕事の種類、その量や質も企業や園によって様々です。まずは調べる、そして知ることを始めましょう！

3. インターンシップ、ボランティアへの参加

興味のある企業を見つけたらぜひそのインターンシップまたはボランティアに参加してみましょう。現場で働いている社会人の方から直接お話を聞く機会や実際に自分がその仕事を体験することができますので、企業を更に深く知ることができます。中には1年生や2年生からでも参加できるプログラムもありますので興味湧いたら積極的に参加して企業への理解を深めましょう。

オンライン授業での運動不足を解消!!

うちでできる かんたんストレッチ

自宅での学習中は、座っている時間が長くなってしまい、
つつい運動量が減ってしまうという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
今回は、椅子をつかった簡単なストレッチをご紹介します。
ぜひ学習の合間に取り組んでみてください。

※持病や障害のある方は、事前に医師に相談してからはじめてください。
※運動前に血圧や体調をチェックし、その日の体調にあわせて運動量を調整してください。
※疲労感や関節・筋肉の痛みがあるときは中止し、医師に相談してください。

それぞれ10～20秒数えてから戻しましょう



① 腕上げ



両手を組み、腕を上にはばして
手のひらを返します。

② 体のねじり

左右行う



両手を前で組み、
体をねじります。

③ ふともも裏伸ばし



左右行う

浅く腰掛け、片方の足は曲げて
もう片方の足は伸ばします。
背中を伸ばしたまま、
体を前に倒します。

④ お尻伸ばし

左右行う



片方の膝を曲げて、
胸に近づけるように抱えます。

⑤ ふくらはぎ伸ばし

左右行う



片方を後ろに引き、
前方の膝を曲げます。

⑥ 背中伸ばし



手を組み、腕を前方に
押し出しながら
背中を伸ばします。

⑦ 脇腹伸ばし

左右行う



片手を上げ、
もう片方の手は腰に添え、
体を横に倒します。

⑧ ふともも前伸ばし

左右行う



片方の膝を曲げ、
足首を持ちます。

この学園だより Wa は皆さんの情報誌です!!

今後も内容の充実に努めてまいりますので、ぜひ皆様のご意見・ご感想をお寄せください。
ご意見・ご感想は、クリスタルホール4階学生支援課「Wa 担当者」まで

発行/聖徳大学・聖徳大学短期大学部

千葉県松戸市岩瀬550
☎ 047-365-1111 (代)

発行人/川並 弘純
編集/学生支援課