

T e k u t e k u てくてくうえだ U e d a

上田の魅力、発見。

上田地域のベーカリーマップも収録

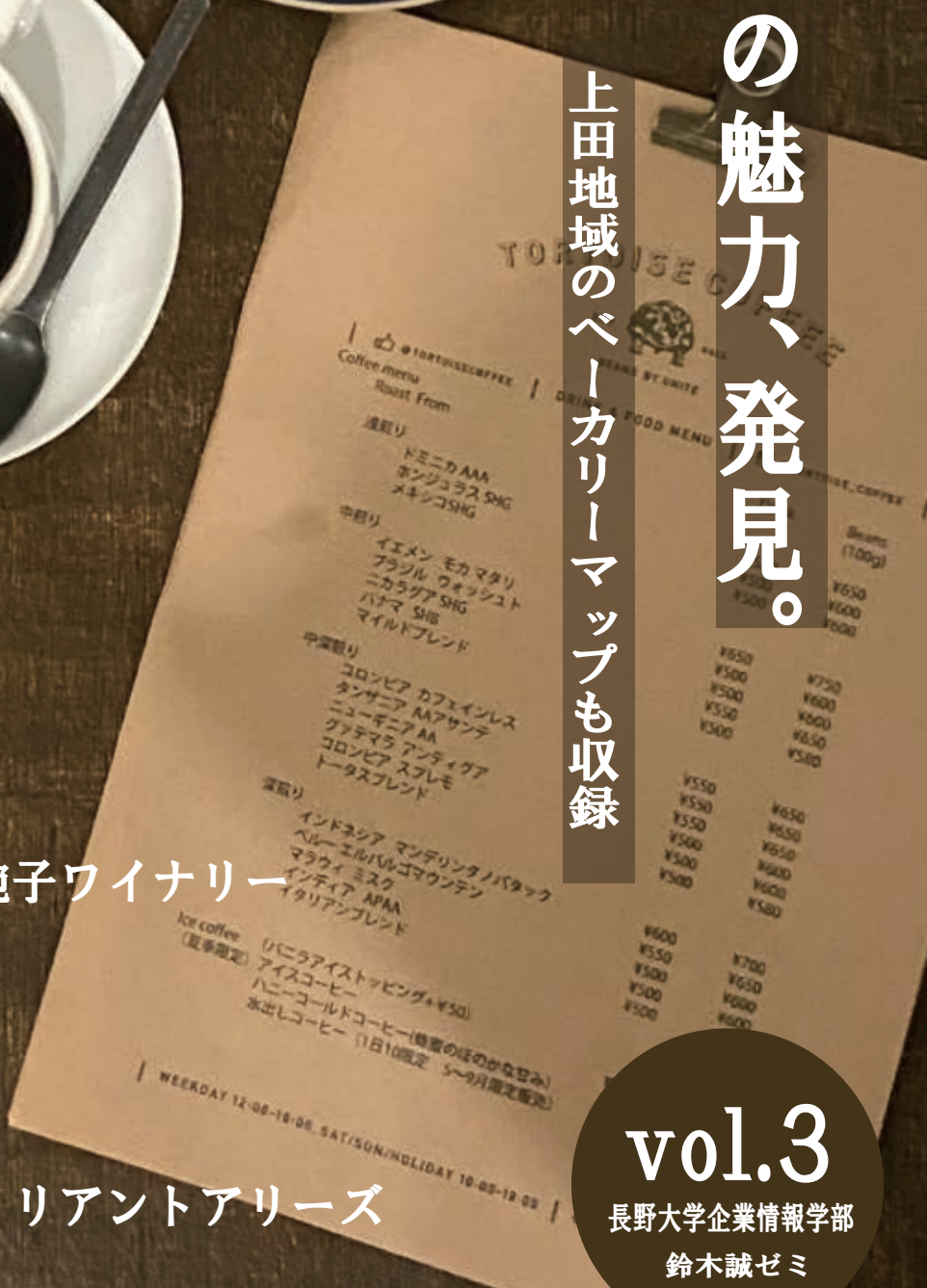
シャトー・メルシャン 梔子ワイナリー

TORTOISE COFFEE

WOOD HOUSE DESIGN

稲倉の棚田

ルートインホテルズ ブリリアントアリーズ

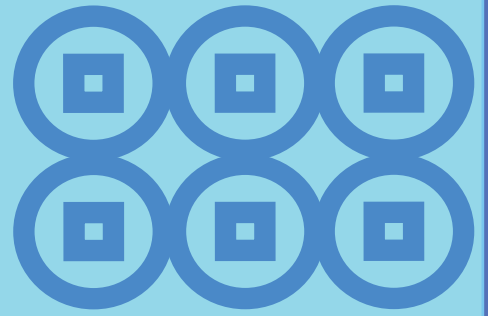


vol.3

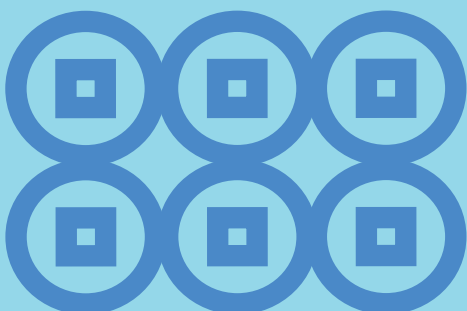
長野大学企業情報学部

鈴木誠ゼミ

もくじ



- ✳ ベーカリーマップ p3
- ✳ シャトー・メルシャン まりこ 梔子ワイナリー p7
- ✳ TORTOISE COFFEE p13
- ✳ WOOD HOUSE DESIGN p19
- ✳ 稲倉の棚田 p25
- ✳ ルートインホテルズ ブリリアントアリーズ p31
- ✳ 小特集(真田家の活躍) p37
- ✳ 大学紹介 p39
- ✳ 編集後記 p41



真田氏ゆかりの名所 生島足島神社



由来

長野大学の最寄り駅である「大学前」駅、そこから一駅分歩いた場所にあるのが、この生島足島神社（いくしまたるしまじんじゃ）です。

この特徴的な名前は『生きとし生けるもの万物に生命力を与える』生島大神と『生きとし生けるもの万物を満ち足らしめる』足島大神、この二神が祀られているからです。日本列島の中央から万物を生み育て、国中を満たし給っているのです。



御由緒

太古より国土の鎮守として仰がれる信濃の古社で、神代の昔、建御名方富命が諏訪の地に向かわれる途すがら、この地にお留まりになり、二神に奉納し米粥を煮て献ぜられたと伝えられ、その故事は今も御籠祭という神事として連綿と続いています。

鎌倉期には北条氏、戦国期には武田氏・真田氏の武将をはじめ、代々の上田城主も神領の寄進・社殿の修繕などを行っています。



境内

中央の池心宮園池の神島、そこに御本社（上宮）が鎮座しており、お祓いお清めの神様を祀る十三社、絵馬が奉納される子安社があります。御神橋の隣の棧橋を渡ると直売所と授与所、そして奉納や結婚式を行う神楽殿があります。御本社（上宮）と向かい合うように諏訪神社（下宮）があります。境内には『夫婦櫓』『家族櫓』『火除櫓』という御神木があり、夫婦円満・家内安全・防災安全をそれぞれ願っています。



御柱祭

六年に一度の「式年大祭」である御柱祭が今年の四月中旬に行われます。東山から切り出した赤松の大木を、里山から神社まで近隣住民総出で曳行していきます。

春の穏やかな陽気の中、笛太鼓とともに「和やかに」進んでいく様子は、一般的な御柱祭の勇壮さとは一味違った様相になります。



ベーカリーマップ

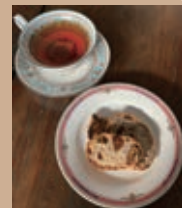


1. 穀蔵

自然に囲まれた居心地の良い雰囲気のお店。店主は25年以上日々勉強しながら楽しんでパン作りをしている。

中でも一番の人気商品は「ミックスライ」。バターや砂糖を一切使わず、イチジクやレーズンなどのドライフルーツを使ったオーガニック素材のパンが多くある。ひとつのパンに1週間以上の時間をかけて、粉から挽いて作っている。

- ① 上田市上野2338
- ② 0268-21-8000
- ③ 11:00~18:00
- ④ 火曜・水曜・木曜



- ⑤ ミックスライ
- ⑥ ハーフサイズ…650円
- @genshikobou_kokuzo

2. ルヴァン 信州上田店

自然酵母のパンとレストラン、茶房がある店。北国街道の柳町にあり、散歩するのに良い通りとなっている。

パンは素朴な田舎パンとなっており、原材料には日本の麦を使用している。基本は手作り、一部の麦は石臼挽きとなっており、身体に良く、味わい深い。あんぱんや季節のパン、パイなどもある。

- ① 上田市中央4-7-31(柳町)
- ② 0268-26-3866
- ③ 9:00~18:00
- ④ 水曜・第1木曜



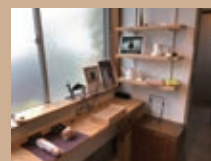
- ⑤ カンパーニュ
- ⑥ 1.2円/1g
- @levain.ueda

3. HITOMA 雑貨とパン

住宅街の一角、ツタが生い茂った特徴的なビル。その二階で「一間」の店名通り、雑貨を販売しながら、小さなスペースでパンを販売している。

商品を翌日に持ち越すことはないため、いつでも焼きたての食感が味わえる。添加物を控えたパンはシンプルながら、どこか優しい味わい。それでいてお値段も120円程でリーズナブル。

- ① 上田市大手2-2-27
26bldg.2F
- ② 050-5899-5542
- ③ 11:00~17:00



- ④ 火曜・木曜・土曜・日曜
- @hitoma_26

4. 信州アップルパイ研究所Q

信州りんごを生果実のままスライスし焼き上げたりんご本来の味・触感が引き立つアップルパイが楽しめる。信州りんごのおいしさを広めながらも信州産だけにこだわらず他県産のりんごも使用することで、一年中いつ訪れても一番おいしい旬のりんごが味わえるお店。

初めて訪れる方は紅玉などの定番、2回目以降の方には季節限定をおすすめしている。

- ① 上田市中央2-4-12
シューナ・ウーノ101
- ② 0268-71-0666
- ③ 10:00~18:00
- ④ 火曜



- ⑤ アップルパイ(紅玉)
- ⑥ 2 inch…330円
- 他のサイズもあり
- @appleq.1019
- @applelabq

5. ピザハウス ミッキーズ

お店の名前の通り、当初は昭和60年にピザ宅配業としてオープンした。クルミなど、他店ではあまりお目にかかれない具材を使用したピザを楽しむことができる。

今回紹介する「揚げパン」が生まれたきっかけは、ピザで使う生地が余り、揚げパンにすることで生まれたそう。お値段もリーズナブルで100~140円となっており、ボリューム満点。学校帰りの学生の間で人気になっている。

- ① 上田市中央2-9-2
- ② 0268-23-6288
- ③ 10:00~21:00
- ④ 月曜



- ⑤ 揚げパン(3種)
- ⑥ きび砂糖…100円
- きな粉…120円
- ココア…140円

今号の「てくてくうえだ」では、上田のパン屋さんを紹介します。
ぜひ、お気に入りの店舗を見つけて、足を運んでみてください。
3～5ページには店舗の詳細情報を、6ページには店舗の所在地を掲載しています。

6. 石窯パン ハル

地元の長野県産小麦を100%使用し、伝統製法の自家培養発酵種で仕込み、店名にある富士山の溶岩石を使用した石窯で焼き上げている。

店内で存在感を放つ「カンパーニュ」は、良い素材とこだわりの石窯でよく焼くことで、外はパリッと、中はもちもち。オリーブオイルに合わせるだけでもおいしい。もちろんその他の食べ方でも、さらにカンパーニュが引き立たせることができる。

- ① 上田市中央2-11-19
グラスブ海野町
Ⅱ号館1階A号
- ② 0268-75-0777
- ③ 11:00～15:00
- ④ 月曜



- ⑤ カンパーニュ…910円
- ⑥ ホール…910円
ハーフ…460円
- Instagram: @ishigamapanharu

7. 太郎吉パン

レストラン「ささや」内に売り場を構える食パン専門店で、素材にこだわった安心安全で健康的なパンを提供している。

国産小麦、長野県産牛乳を使用した人気No.1商品「ふんわりもちっと生食パン」は、何もつけずにそのまま食べてもおいしい。同商品を使って果物を特製クリームと一緒にサンドしたフルーツサンドや、「ささや」のシェフが作る本格料理を、人気の「朝食トーストパン」でサンドした惣菜サンドウィッチも絶品。

- ① 上田市中央2-15-12
ささや1F
- ② 0268-22-0020
- ③ 10:00～18:00
- ④ 水曜



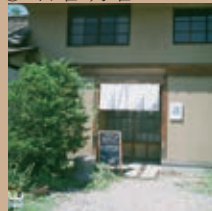
- ⑤ ふんわりもちっと生食パン
- ⑥ 1斤…486円
2斤…972円
- Instagram: @tarokichipan.338

8. リーテンベーカリー

すべてのパンに国産小麦と奄美大島で作られる素焚糖(すだきとう)を使用。使う卵は地元産、自家栽培野菜や提携しているフルーツ農家さんの食材を使うことやフィリングの手作りを心がけ、作り手の見える安心安全なパン屋を日々意識している。

石窯でじっくりと焼く人気の食パンは長野県産牛乳と蜂蜜でしっとりもちり食感。一風変わったバターを使わないクロワッサンも売り切れ必至の人気商品。

- ① 上田市常磐城3-7-37
- ② 080-9991-9971
- ③ 10:00～16:00
- ④ 日曜・月曜



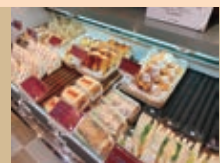
- ⑤ 山型食パン
- ⑥ 260円
- Facebook: @litenbakery

9. ベーカリーココラデ 上田店

長野各地で営業しているベーカリーココラデが2019年に上田にもオープン。毎朝行列必至の人気店。あんぱんやクロワッサンなど定番メニューの他、ボリュームのあるサンドウィッチなどの総菜パンを店内で頂ける。広いカフェスペースを完備。

長野県ご当地パンである「牛乳パン」は生クリームがふんだんに使われボリューム満点。子どもから大人まで幅広い世代に大人気。

- ① 上田市常磐城3-12-47
- ② 0268-75-5328
- ③ 9:00～19:00
- ④ 無休



- ⑤ 牛乳パン
- ⑥ 265円
- Instagram: @bakerycocorade

10. LEVRE and BON

長野大学前にある13.「LBcafé」の姉妹店。パンとスイーツの両方を取り扱っている。お店の中には座ってパンやケーキをゆっくりと楽しめるスペースがある。

一番おすすめのパンは、素材そのものの味を楽しむことができる食パン。発酵に12時間かけているため、うまみ成分が多く、食感はカリッともちっとしている。その他の商品も食パンと同じように生地こだわって作っている。

- ① 上田市神畑281-20
- ② 0268-71-7796
- ③ 9:00～19:00
- ④ 月曜・第1・3火曜



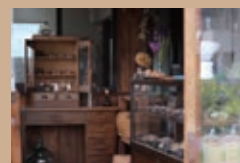
- ⑤ AKO食パン
- ⑥ 290円
- Instagram: @levre_and_bon
- Facebook: @LandB2015
- Twitter: @LEVREandBON

11. 日なた堂ベーカリー

少しのイーストで低温長期発酵させたパンと、米麴から起こした酵母でパンと焼き菓子を作っている。副材料は出来るだけ国産、オーガニック、安心安全で美味しい物を選んでいる。

ライ麦・全粒粉に自家製酵母を使った味わいのあるハードなパンや、メロンパン・あんバターサンドなど柔らかい生地の菓子パン、あおさのりやみそを生地に練り込んだ和風のパンなどラインナップも豊富。

- ① 上田市小泉1182-2
- ② 0268-84-0241
- ③ 11:00~15:00
- ④ 日・月・水~金曜
(火・土曜のみ営業)



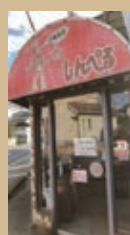
- ⑤ みそとくるみのパン
- ⑥ 250円
- 📍 @hinatadobakery
- 📱 @hinatadobakery

12. しんぺる

三好町の住宅街にある古き良き佇まいのパン屋。昔からの根強いファンに支えられて古くから変わらぬラインナップが続いている。オーソドックスなカレーパンやあんぱんなど、メニューも豊富。

人気メニューは、冬期限定の「みかんパン」。ホイップクリームとたっぷりのみかんをコッペパンにサンドし、甘さと酸味のバランスが絶妙。

- ① 上田市諏訪形1335-1
- ② 0268-22-0640
- ③ 9:00~18:00



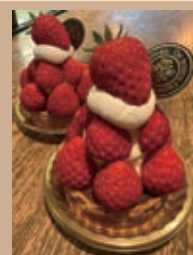
- ④ 日曜・祝日
- ⑤ みかんパン
- ⑥ 170円
- 📍 @uedaseipan

13. LBcafé

神畑にある10.「LEVRE and BON」の姉妹店。ケーキとパンの両方を食べることができる夢のようなお店をコンセプトにしている。

おすすめの商品は、タルトの生地の部分にこだわって作っている、「いちごたっぷりタルト」。お皿にデコレーションをしたり、お店の内装を木をメインとし落ち着いた雰囲気味わえるようにしたりと、商品以外のところにも力を入れている。

- ① 上田市下之郷乙658-2
- ② 080-2193-9411
- ③ 11:30~17:00
- ④ 月曜・第1、3火曜



- ⑤ いちごたっぷりタルト
- ⑥ 450円
- 📍 @lbcafe2019

14. パンドミー

住宅街の中にある街のパン屋。どのパンもリーズナブルな価格で、ふらっと立ち寄れる。店内での飲食も可能。

おすすめは「ミルクパン」。こだわりは、生クリームの使用に加えて、純生クリームを使用し配合することで、クリームと生地の相性抜群となっており、とても大きいサイズで食べ応えがある。人気なパン屋さんであるため、早めに行くのがおすすめ。

- ① 上田市五加1014-1
- ② 0268-39-8001
- ③ 9:00~19:00
- ④ 日曜・第3月曜



- ⑤ ミルクパン
- ⑥ 170円

15. 麦の笑

塩田にある自家製酵母パン屋。地元の季節の果物・野菜・花・ハーブで酵母を作り、長野県産小麦粉などを使ってパンを焼いている。店内併設カフェでは、パンを使ったランチやオーガニックドリンクを提供している。

おすすめのパンは、「クランベリークリームチーズ」。季節ごとに変わる酵母で焼きあげている。中にドライクランベリーとクリームチーズが入った優しい甘さのパンとなっている。

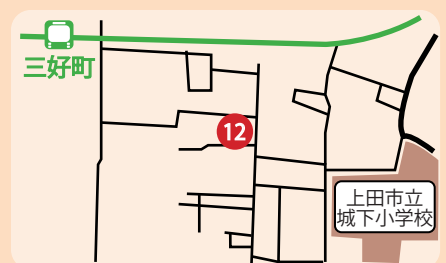
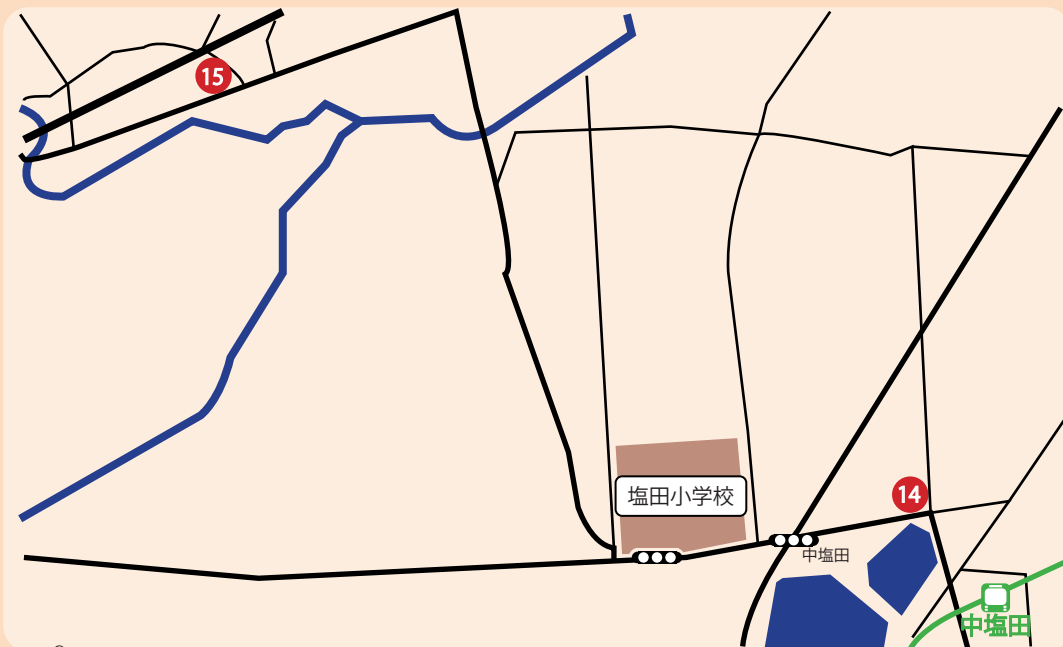
- ① 上田市保野292-2
- ② 0268-71-6561
- ③ 10:00~17:00
- ④ 月曜



- ⑤ クランベリークリームチーズ
- ⑥ 320円
- 📍 @panya_muginoe



- | | | |
|----------------|-----------------|-------------|
| ① 穀蔵 | ⑥ 石窯パン ハル | ⑪ 日なた堂ベーカリー |
| ② ルヴァン 信州上田店 | ⑦ 太郎吉パン | ⑫ しんぺる |
| ③ HITOMA 雑貨とパン | ⑧ リーデンベーカリー | ⑬ LBcafé |
| ④ 信州アップルパイ研究所Q | ⑨ ベーカリーココラデ 上田店 | ⑭ バンドミー |
| ⑤ ピザハウス ミッキーズ | ⑩ LEVRE and BON | ⑮ 麦の笑 |



シャトー・メルシャン ^{まりこ} 梔子ワイナリー

「梔子ワイナリー」は2003年に上田市丸子地区陣場台地に開園した
「梔子ヴィンヤード」内で、2019年にオープンしました。
館内では、「シャトー・メルシャン」のワイン約10種類をテイスティングできるカウンターや
ワインショップ等が設けられており、また、ワイナリーツアーも実施されています。
ワールド・ベスト・ヴィンヤード2020で第30位、
ワールド・ベスト・ヴィンヤード2021で第33位を受賞しました。



^{ひろのり}
小林弘憲さん

山梨県出身

1999年メルシャン株式会社入社

入社してすぐは医薬品部門へ配属、その後ワインの研究へ
2010年勝沼ワイナリー製造課でワイン醸造を行う

2017年本社生産部にて梔子ワイナリーの建設に携わる

2019年より梔子ワイナリーのワイナリー長



ワイン造りに関わることになった きっかけは何ですか？

学生の頃は発酵を中心に学んでいました。具体的に何になりたいか、という展望はありませんでしたが、友達の多くがワインをはじめとする発行関係の仕事を選んでいたため、発酵に関わる会社を志望しました。そこで「メルシャン」という会社がワインを製造していたので、エントリーしたところ、話が上手く進んで入社しました。特に大手企業は調べずに、最初に面接を受けた所に入社したという形です。なので「ワインを造る」という強い意志が最初からあったわけではありませんでした。

入社してすぐは化学品事業部（製薬部門）の研究所に配属されました。研究所では主に微生物の探索として、土壌、湖、葉っぱなどから有用な菌の分離を行っていましたが、将来的には、お酒関係の研究に携わりたいと思い、当時の研究所長に相談したところ、そこからしばらくしてワインの研究部署に移ることが出来ました。

今までに学んだことで最も印象に残っていることはありますか？

入社してしばらくした後、ワインの研究をやるようになって、フランスのボルドー大学に行かせていただく機会がありました。その時に、富永敬俊先生とワインの香りの研究をさせてもらいました。先生の研究およびワインに対する考え方を学びました。そこで学んだことが自分にとっては素晴らしい経験になりました。



ワイン造りにおいて 大切にしていることは何ですか？

その土地でしか採れないブドウを使い、その土地にしかないワインを造る、私が大切にしていることは「この土地の良さをそのまま引き出してあげること」です。

直接何か手を加えるのではなく、収穫したブドウがそのままワインになる。「この味は梔子ワインやードだよ」と皆に思ってもらえるような、そんなワイン造りを心掛けています。



独自のおいしいブドウの 作り方や工夫はありますか？

一般的に雨の多い日本では、ブドウ栽培はビニールハウスや、房の部分にビニールを張って栽培するところが多いですが、ここ椀子ヴィンヤードでは良い風が吹くので病気になりにくく、このような対策をしなくてもいいブドウが採れます。

努力や苦労は好きですが、サステナブル（持続可能）な視点も重要だと考えています。作業および経費の面でも無理がなく、毎年繰り返し行うことが出来る栽培により高品質なブドウが収穫できることが大切だと考えています。

ですので、一番大きな独自の工夫というのは、先輩たちがこの土地を選んだことだと思っています。この土地を選んだ先輩たちに感謝しています。そして私たちの役目は、良質なブドウを収穫するため、栽培管理を適時的確に行っていくことだと思っています。



ワインの魅力は何ですか？

ワインは、様々な土地・様々な品種からブドウのみを使って造られます。つまり、ブドウが育つ土地の気候・風土などがブドウ果実に反映され、その土地の特徴がワインとして表現されます。このことは、ワインの世界で「テロワール（産地の個性）」と呼ばれます。また、ワインは、食事とともに楽しむお酒（食中酒）としても知られています。料理に合わせてワインを選ぶことも魅力の一つだと思います。



若者のお酒離れについて どう思われますか？

確かに、昔と比べると若い方がお酒を飲む量・機会が少なくなったように思います。また、ワインを含めたお酒は、嗜好品ですので飲まなくても生きていきます。ただし、先ほども述べましたがワインは、食事を楽しむさらには会話を楽しむ一つのツールであると思います。あわせて、産地の個性も表現されるお酒だと思います。あまりお酒を飲まない若い方にも地元食材を使った料理と地元のブドウから造られたワインとのマリージュ（飲み合わせ）をご家族・ご友人と試してみることから始めていただけるとありがたいです。とはいえ、「適正飲酒」は大切ですので、飲みすぎないように注意してください。



生食用のブドウとワイン用のブドウ それぞれから造られたワインの味に 違いはありますか？

例えば、生食用ブドウである「巨峰」は、そのまま食べてもワインにしても甘い良い香りがします。また、糖分を残したまま発酵を終えると、甘口になります（糖分をほぼ全てアルコールに変えれば、辛口にもなります）。

対して、ワイン用のブドウの多くは、そのまま食べても甘みはあるものの、ワインにしたときのような香りはあまり感じることはありません。しかしながら、アルコール発酵を行い、ワインとなると様々な香りや味わいが現れてきます。つまり、ブドウの状態では感じにくい香りや味の前駆体が、アルコール発酵を通じて酵母などの微生物の活躍により人間が香味して捉えることが出来る形に変化し、ワインの香味が形成されます。



おすすめのワインの飲み方を 教えてください！

「ワイン」というと少し難しい（敷居が高い）と思うかもしれませんが、飲み方は自由だと思えます。冷やして飲みたい方は、冷蔵庫などである程度冷やしてから飲んでも良いと思いますし、寒い時期にはホットワインと言って温めて飲むワインもあります。また、選び方も自由だと思います。例えば、上田のワイナリーに行つて、マスターに聞いておすすめされたものを飲んでみるとか。自分で何が美味しいか探してみるのも楽しいと思いますし、プロの方に面白いワインや、飲んでおいの方が良いワインを聞いてみるのも良いと思います。



新型コロナウイルスによる 影響はありましたか？

2020年、梶子ワイナリーは「ワールド・ベスト・ワインヤード」というワインツーリズムに関するコンクールで世界30位に選ばれました。このような賞をいただいたので、本来であれば、インバウンドの需要がすごく多くなったと思いますが、残念ながら外出の制限がかかってしまい、土曜日も日曜日もほとんど人の動きがありませんでした。また、今年(2021年)に入ってから、感染症対策に十分配慮しながら営業しているものの、何度も東京に緊急事態宣言が発令されたため、対象地域の方の来場をお断りしている状態でした。長野県でも不要不況の外出は控えるような状況でしたので、プロモーション活動も満足にできませんでした。新しい変異株の出現でまだまだ厳しい状態は続きますが、これからも感染症対策をしながら、来場いただける皆様に少しでも満足していただけるような取り組みをしたいと思います。



新たにチャレンジしていることは ありますか？

まず、より多くの上田市民全体に梶子ワイナリー、梶子ワインヤードのことを知ってもらい、この場所を上田市民全体が一度は行ったことのある場所にすることです。

二つ目は、今育てている品種のブドウ以外で、気象条件を検討しながら梶子ワインヤードを表現できる新たな品種のブドウを考えることです。日本は雨量が多く、収穫時期には秋雨も降るので、乾燥した地域と比較するとブドウを栽培するには厳しい条件となります。しかし、この環境全てを受け入れ、梶子ワインヤードのワインを造ることが大切だと思っています。そのために、ここのブドウの良さ、その良さを素直に表現できるワイン造りを心がけています。同じブドウでも年ごとに表情は全く異なるので、その年(ミレジム)の良さを大切に、ワインとして表現したいと思っています。その年の特徴を出すため、余計には手を入れません。これは、何もしないという意味ではなく、ワイン造りをしていくうえで素直に気象条件、土地を表現することで、様々な違いを育みたいと思っています。



上田市への思いはありますか？

大変ありがたいことに、上田市および地元企業の皆様からは、様々な場面で全面的なバックアップをいただいています。例えば、大屋駅・立科役場行きのバスにおいては、通学・通勤の時間帯以外で、路線バスのルートを一部変更していただいたり、また、梶子ワイナリーに通じる道路においては、大型バスの運行を考慮し、一部改修していただいています。観光事業の一環としてサポートをいただいています。恩返しということではないですが、少しでも上田市の観光・ツーリズムのお役に立てればと思っています。

学生に向けてのアドバイス をお願いします。

学生の皆さんは、いろんなことに挑戦してほしいと思います。その中で楽しいこと、好きなこと、興味があることを見つけてください。楽しくないことは続かないと思います。今すぐにやりたいことが見つからなくても、友達からのお誘いでもよいので、とりあえず何かやってみることがよいと思います。いろんなことに挑戦して自分の好きなことを見つけて、人生を楽しんでください。もしかすると、その好きなことが社会の誰かに役に立っている（自身の仕事になっている）かもしれません。

「チャンスの神様には前髪しかない」ということわざがあるように、チャンスは通る瞬間に掴まないと過ぎ去ってしまいます。自分で動いてみるのが大切だと思います。

もう一つ「聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥」ということわざもあります。経験が少ない皆さんにとって、分からないことが多いのは当たり前だと思います。臆することなく、いろんな人に質問して、より多くのことを吸収してください。



インタビューを終えて

私たちは、二度のインタビューを通して、小林さんの人柄の良さやワインに対する情熱を深く知ることができました。小林さんからいただいた言葉を糧に、これからの人生を充実したものにしていきたいと思います。最後になりますが、貴重なお話をしてくださった小林さんに、心より感謝申し上げます。



〒386-0407
長野県上田市長瀬146-2
電話番号 0268-75-8790
営業日 営業日カレンダーをご確認ください
営業時間 10:00~16:30
(テイスティングカウンター L.O. 16:00)
<https://www.chateaumercian.com/winery/mariko/>

TORTOISE COFFEE

EST.



2015

BEANS BY UNITE



中沢康輔さん

● 上田市出身

● 上田の高校を卒業後、製造業やアパレル業など様々な職を経験

● 31歳でトータスコーヒーを開業

上田にお店を出された経緯は何でしょうか？

上田の高校に通っていたのですが、卒業と同時に就職しました。仕事は飲食関係ではなく、製造業やアパレル業等で23歳から社員として働かせてもらいました。ただ、26歳になった頃から、このままこの仕事をしたいのかという疑問が自分の中に浮かんできました。その際コーヒー店を開きたいと思ったこととか、自分のコーヒーで勝負して、上田を盛り上げてみたい気持ちが湧いてきました。それが、この店を始めたきっかけになります。

名前の由来は何でしょうか？

そんなに深い意味はないのですが、一つは焙煎機の形や色のごつごつしていて緑色であることからカメが浮かんできました。上田市には海がなくウミガメというよりはリクガメに馴染みがあると思ったので、リクガメを英語で発音した「トータス」を店名に入れようと決めました。もう一つは、「トータス」というアメリカのバンドが好きだったことも理由です。



一番のこだわりを教えてください。

一番のこだわりは、自家焙煎コーヒーの豆屋ということですね。お店で淹れたものと、インスタントと、豆を買って自分で淹れるものとは味が違います。昨今では、コーヒー豆を家で挽くことが当たり前になってきて、試してみようという方のハードルが下がってきています。そのため、もっと間口を広げて手軽に、かつ美味しいものを提供する担い手になればと思っていますね。



お店の運営で大切にしていることを教えてください。

コーヒーが苦手な方、家で淹れたことがない方は、「コーヒー専門店の間口が狭くお店に入りづらい」、「コーヒーを選びづらい」などと思っています。そのため、初心者の方が入りやすく、入ってきてもウエルカムという雰囲気作りは心がけています。コーヒー専門店は堅苦しいイメージがありますが、簡単に気楽という空気感大切にしています。また、接客時のお話を通してお客さんの中でコーヒーの知識も広がるとなっています。したがって、コーヒーの面白さや奥深さを伝えることも大切にしていますね。



イベントの開催、参加について お伺いします。

オープン当初、イベントに出ていたのは宣伝という意味合いが強かったです。しかし、出店を継続する内にコーヒーが苦手な方でも入りやすい店づくりを心がけていくようになりました。私の店では三階でなにか違うイベントや、コーヒー店では見られないようなこともやっています。そこに興味のある人達も来やすくなると思います。イベント開催を行っています。コーヒー店に入店したらコーヒーを飲まないといけないと思われています。私の店では三階で行われている古着市や、雑貨屋などの出店イベントだけを目的に来店していただいても、全く構わないですね。上田の商店街にコーヒー店があると多くの人に知ってもらうことに、イベントへの出店や開催することの意味があると思っています。したがって自分を知ってもらい、アピールする場所としてやらせてもらっています。

あとは、このお店に来てくださる際には自然と街中を歩かざるを得なくなります。普段街を歩かない方がトータスコーヒーのイベントを目的に街を歩けば、「こういう店があったんだ」「あの店にかあるらしいから行ってみようよ」というように新しい発見があったり、視野を広げられると思います。そのような意味もあって、イベントへの出店やイベント開催をやらせて貰っています。



他店とのコラボ商品について 教えて下さい。

コーヒーのブレンドに関して言うと私は、「こういうのはどうですか」というように提案したり、営業をかけるのがあまり得意ではありません。そのため、こちらからはあまりお声がけは行っていません。どちらかというとロコミなどでコラボ出来ることを知ってもらった方や、私の店でコーヒーを飲んでおいしいと言った方に、コラボ商品についてお声をかけていただくことが多いですね。





コラボ商品を制作する上で大切にしていることはありますか？

コラボさせて頂くときは、飲食店さんのお店で出すオリジナルブレンドなどを作ることが多いですね。コーヒー豆に関しては、全国に6万件程度のコーヒー豆屋があります。その中で、うちの豆を選んでいたということがあるので、依頼してくださった飲食店さん独自の味わい、オリジナルティーが出るような唯一無二のものを作りたいと思っています。他にも、お店のイメージをちゃんと汲み取るということも心掛けています。



これから、どのようなイベントを開催したいと思っていますか？

今の状況だとなかなかやりづらいなとは思っています。ただ、もう少し状況が落ち着いてきたときには、県外の人たちを呼んでイベントを開催できれば面白いと思います。他にもコロナ前には長野大学の学生達が写真展を開いてくれたこともありました。そういう学生達のようにこのお店をイベントで利用したいという方がいれば、相談にも乗ります。トータスコーヒーではコーヒーを飲む以外にも様々なこともできるということを知らしてもらえれば一番いいかなと思います。



お店を経営してきて苦労した事はありますか？

最初の2年はコーヒー豆専門店と謳っていました。なので、コーヒーを飲まない方からするとお店に行くというのは選択肢にも上がって来なかったと思います。今ではコーヒー以外のメニューも置いていますが、開店当初は認知してもらうのが大変だったというのはありましたね。

あとは、コーヒーを一杯ずつ全てハンドドリップで、注文を受けてから淹れています。しかし、オーダーが重なってしまったときに私一人で淹れることができる数には限りがあります。そのため、どうしてもお客さんを少し待たせてしまうことがあります。だから、いつも効率を良くする方法をオープン当初からずっと考えていますね。ただ最近では、一人でできる限界を感じています。チェーン店のように、すぐ商品が出てくるということではないので、少しお時間は頂いてしまうというのはありますね。その辺は苦労というかご迷惑をかけているところかもしれないです。



コロナ禍でこれまでの経営とは違う事はありますか？

コロナ前だと、もちろん豆を買ってくれる人もいましたし、豆を買わずにコーヒーを飲みに来る方も多かったんです。ですが、去年はテイクアウトが圧倒的に増えました。不幸中の幸いでうちはオープン当初から豆屋さんという形でやってきたので、豆を買いに来た方もいました。さらに、コロナ禍でうち時間が増えたので、今まで興味はあったけど手は出せなかった方も来てくれました。コロナの影響で、カフェという側面だけでなく豆屋という側面も認識してもらえたっていうのがありますね。カフェとコーヒー豆の売り上げの比率がコロナ前は8:2だったのが今は5:5くらいになりました。



どんな時に、やりがいを感じますか？

「おいしいです」とか、「コーヒー飲めるようになりました」などと言っていたのが一番嬉しいですね。この距離感で仕事をさせてもらっているのがダイレクトにお客様の感情がわかります。なので、本当においしいと思ってもらっているのが一番ですね。あとは、リピーターの方が来てくれた時「このコーヒーを飲んでみたらずい美味しくてまた買ってみたいです」と言っていた時には、カウンターの下で小さくガッツポーズしたくなります。お店で美味しいコーヒーを淹れるのは当たり前なので、それが家庭でも納得のいく味にしてみるのは、一番の理想ではありますね。

上田市の魅力はどのようなところにあると思いますか？

37年住んでいます、都会過ぎず、また田舎過ぎてもいないところがちょうどよいかもしれませんね。あとは、天候が安定していますね。極端に嵐が来たり大雪や大雨が降ったりするわけでもなく、寒すぎたり暑すぎたりしないところがおすすですね。ここでお店をやっているのが、松本市や長野市は大きいので見て回るのが大変なのですが、それに比べて上田市は街がぐっと小さいので、一日あたら全部見て回れるのですよ。そのちょうどいいじんまり感が上田の魅力だと思います。

今後の目標や展望はありますか？

目標って言うていいのかわからないですけど、長野大学の方、塩田地域や、青木村の方とかとも面白いことをしたいと思います。これからは若い方がどんどんお店を始めていくと思います。自分たちの活動を見て上田で面白いことをやってる人たちがいるなと思ってもらって、上田で何かをやりたいと考える人たちが増えてくれればすごいいいなと思います。目標というと大それてるんですけど、でもああいいう人たちがいるんだから自分たちもやろうかって思われるようにしたいですね。自分のお店としては、まずは続けることかなと思います。



TORTOISE COFFEE

〒386-0012

長野県上田市中央2丁目5-4

TEL 0268-71-6654

営業時間 平日 12:00~19:00

土日祝 10:00~19:00

定休日 第2・第4水曜日+木曜日

MAIL tortoisecoffeebbu@gmail.com

HP <https://tortoisecoffee.shop/>

WOOD HOUSE DESIGN

「人とモノ、
人と人を繋げるデザインを」



WOOD HOUSE DESIGN 代表

川端 俊弘 さん

福岡県出身

東京の大学に進学し、卒業後に東京の出版社へ就職

3年後に退職し、デザイナーへ転身

東日本大震災をきっかけに上田市へ移住

上田市に移住後、狩猟活動を始め、山学ギルドという団体で活動

現在、WOOD HOUSE DESIGNの代表を務めながら、猟師としても活躍



川端さんへのインタビューは二〇二一年七月五日と十一月八日の二回に分けて行いました。お忙しい中、どちらも一時間以上かけて、私たちの質問に答えてくださいました。

最初は緊張した雰囲気の中スタートしましたが、インタビュを進めるうちに川端さんの気さくな人柄のおかげで場も和み、とても良い雰囲気でのインタビューができました。

デザイナーになるまでの経緯を教えてください。

元々、本が好きだったことから、本を作る仕事をしたいと思っていました。そこで出版社に入社したのですが、編集者の仕事は本を作るための工程管理で、本を作るのはデザイナーの仕事だと知りました。

僕が働いていた部署の隣にあったデザイン部は、他の部署とは違い、私服で十時に来て十五時に帰るという仕事のスタイルでした。それを見て、オシャレでかっこいいなと思っていました。丁度その頃、上司とそりが合わず、仕事を辞めたいと考えていたため、そのことを上司に伝えると「お前会社辞めてどうするんだ」と言われたので、その場の思いつきでデザイナーになりましたと言いました。

どんなことを念頭に置きながら仕事やデザインをしていますか。

基本的にクライアントが、「川端に仕事を出してよかったな」と思ってもらえるように仕事をしています。

多くのデザイナーは、自分が良いと思ったものを「絶対こっちの方がいいです」と押し付けてがるものです。僕自身、クライアントがこうして欲しいと言ったものよりも、こっちの方が合うのではないかと思うときもあります。しかし、クライアントの意向をすべて無視して、自分の作りたいものを作るのは、芸術家だと思っています。

僕は芸術家ではなくて、デザイナーなので、まずはクライアントが良いと思うものを作ります。そこで余力があれば、クライアントの先にいる消費者たちにとっていいなと思ってもらえるものを作っていきたいと考えています。

人とのコミュニケーションにおいて意識していることはありますか。

笑顔心をかけています。笑顔は、クライアントとコミュニケーションをとる時に必要だと考えています。それによって、円滑に自分の意見を伝えることができます。

また、きさくに話しかけることも重要視しています。デザイナーってすごいものを作るけど、上手く話せない人が多いと感じています。ちゃんと話ができないと、イメージの共有や細かい部分の擦り合わせができないので、良いものを作ることは難しいと思います。

そのため、僕は仕事をする際に笑顔できさくに話すことを意識しています。



川端さんにとってデザインとはなんですか。

最初は、本屋に並ぶ本を自分でいっぱい手掛けるぞという思いがありました。しかし、自分にできることとできないことが分かりました。ただ、それでも本が好きということは変わらないので、デザインは好きなものに携われる手段なのかなと思います。

将来デザイナーとしてこういう活動がしたいというのはありますか。

壮大な夢があるわけではないです。健康に注意して、日々楽しく暮らしていきたいですね。

ですが、どんな形でもデザイナーとしての活動は一生続けていきたいと思っています。好きなことを仕事にするという人生は送っていききたいですし、本が好きなので辞めたいとは思っていないです。



川端さんは、デザイナー以外にも狩猟活動も行っているとのこと、狩猟活動及び山学ギルドについてのお話も伺いました。

山学ギルドとは・・・



猟師兼デザイナー、猟師兼料理人、猟師兼花屋の三人で構成された団体です。

「山で遊んで、山で学ぶ」をテーマに里山での生活を日々の生活に還元できればという思いのもと活動しています。

山学ギルドでは具体的にどのようなことを行っていますか。

これまでは、狩猟免許を取った仲間との狩猟活動、田畑を荒らす鹿や猪などの駆除活動を軸に行ってきました。今後はその二つに加え、ジビエ肉の販売や山に入って動物を見てもらうなどの活動にも力を入れていき、様々な人に里山での生活を体験してもらいたいと考えています。

川端さんは主に、「単独猟」という狩猟形態を取っています。

「単独猟」とは、一人で行う狩猟形態のことを指します。逆に人数を集めて行う「集団猟」もあります。

単独猟のメリット・デメリットを教えてください。

単独猟の一番のメリットは、何でも自分で決められることです。人数が多ければ多いほど総意を取るために時間を使ってしまうため、動きが遅くなってしまういます。僕は仕事をやりつつ狩猟活動をしているため、人に都合を合わせて山に入ることができないので単独猟を行っています。デメリットは、集団猟と比べて危険だということです。また、獲物の捕獲率や遭遇率が極端に低くなります。

単独猟をしていて、危険だった瞬間や経験はありますか。

危険なことで一番予想されるのは、動物からの攻撃や反撃だと思います。しかし、動物が先

に猟師を見つけたときは、先に逃げてしまうので攻撃されることは意外とありません。危ない経験というと、山で一人立ち往生してしまったことです。

山の中で不意に獲物を見つけて追いかけていると、危険な場所を通ることがあります。自分がいけると判断して通るのですが、気づいたらもう降りることができない、戻れないという時があります。その時に、仕方なく崖を滑り降りることが何回ありました。

様々な活動の中で大変だったこと、大切だと思ったことを教えてください。

大変だったことはいくらでも。狩猟は自分のやりたいことだから崖から落ちても別にきつくはないです。ただ、仲間や地域の方、狩猟体験に来た方との、相互理解をしっかりとることが大切だと感じました。山に入って活動することは、地元の方からしたら突飛な活動だと思われることもあるだろうし、勝手に山に入ることはできないので、そういったことを理解してもらわないといけません。山は誰かの持ち物かもしれない可能性があるがあるので、地域の方や持ち主の方々にしつかり話をさせて頂いています。ただでさえ鉄砲とか畏とか、ある意味では武器となりうるものを所持し、使っているような人間なので、「ただ獲物を

追って撃ちたいわけではない」という気持ちを伝える、お伝えして、なるべく理解していただくようにはしています。





ライフスタイルについて 教えてください。

自由にやっていると思います。自分のライフスタイルは好きなことを自由にやることだと思います。また、人生の中で羨ましがられるぐらい自由であるように見せています。納期を守れずに怒られるなど大変なことは多々あります。けれども、その様子を人に見せて大変だとは思われたくはないので、極力楽しんでるように見せています。

大学生の時はすごく自由でしたが、会社員になって自由度が低くなりました。これから休む間もなく働き続けるのではないかと思っていました。しかし、自営業で独立してからは自由に時間を使えるようになりました。ただ会社員ではないためお金は自分で生み出す必要があります。毎日仕事をしなければなりません。そのため、仕事をしていない時でもなにかしら考えています。



川端さんが大事にしている座右の銘や、信条は何でしょうか。

僕自身は自分の好きなことを仕事にしたいという考えもありますが、日々の生活も大事だと思います。その日々の生活を支えるものは衣食であり、それを手に入れるために必要なものはお金ですので、お金をしっかりと稼がないといけません。

そのため、山学ギルドの活動は少額ながらもお金を頂いています。それは儲けようとしているのではなく、時間の無駄にならない程度の対価として頂くようにしているからです。ただお金は大事ですが、お金に振り回されないようにしたいとも思っています。それが座右の銘であり、よく言っていることです。

最後にやりたいことの
見つけ方を教えてください。

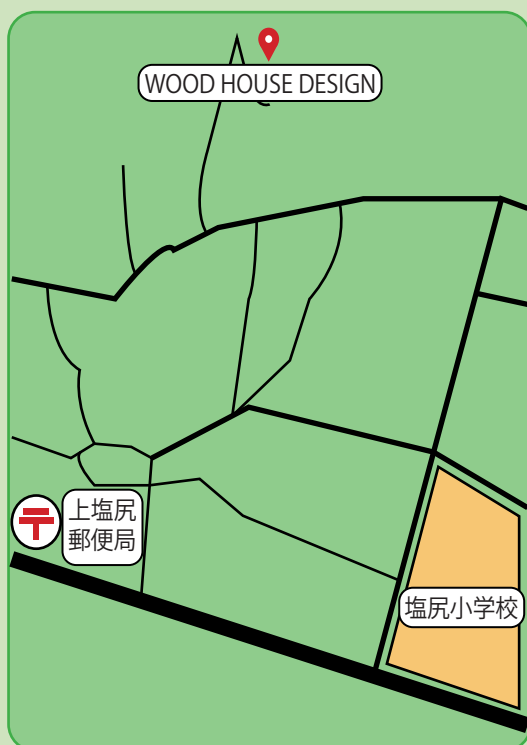
僕は好きなことしか仕事にできないです。好きなこと以外を仕事にしたいと思ったことはありません。

僕は好きなことをどのようにすれば実現できるかを探すタイプでした。狩猟もお金にならないというのが今の基本的な常識です。でも、常識を覆した方が面白くないですか。デザイナーになるときも出版社の同僚に、できるわけがないと言われていました。しかし、デザイナーになりました。そして、二〜三年出入りしていると、「川端は自由でいいよな」と言われるようになりました。

要するに、好きなもの、やりたいものがどのようにすればお金になるか、生活に繋げていけるかを突き詰めるようにしています。



お忙しい中、たくさんの貴重な
お話を伺いました。
ご協力いただき、心より感謝申
し上げます。



WOOD HOUSE DESIGN

住所 〒386-0042
長野県上田市上塩尻9

電話番号 0268-75-0812

HP <http://woodhouse-design.com/>

mail kirikabu@woodhouse-design.com

稲倉の棚田



久保田良和さん



農林水産省の「日本の棚田百選」に選ばれている上田市殿城の「稲倉(いなぐら)の棚田」において保全委員会の委員長を務めている。

稲倉の棚田保全委員会の委員長になった経緯をお教えください。

前職は県の職員として、農地の整備関係の仕事にずっと携わっていました。ある時、息子から、「やっていることが開発になっている」と言われました。どういふことかという、それまで行っていた田んぼに補充整備と区画整理をするということは、原風景を変えていくことになります。そのため普段言っていることと、やっていることが違うという話になりました。そこで、私も県の職員を退職する前の10年間、「あれ、これでよかったのかな？」と考えることもありました。

開発によるメリットとして利便性などがあります。一方で開発しなければ、原風景が保たれます。だから、どっちがいいとか悪いとかではないのですが、「ずっとやってきたことが少し開発にシフトしていないか？」という思いがどこかに残っていて、退職後、棚田に関わり始めました。

稲倉の棚田保全委員会の取り組みはどのようなものですか。

まず、棚田オーナー制度の導入です。食米のオーナーと酒米のオーナーの2つがあります。このようにオーナーとなっていて、消費者の方に直接関わってもらいながら棚田の保全を図っています。

毎年、オーナーを募集して、参画しやすいような環境を整えています。その取り組みもあって、数的にオーナーは毎年増えています。また、都会の人も関心があると思います。現在は、コロナ禍で外に出られない状況がありますが、ここに来れば三密になるわけでもないから、環境が良いと思います。そんなこともあって今は100組ほどオーナーはいますね

また、棚田キャンプというのも行っています。農閑期の棚田の活用のために田植え前と稲刈り後の4月と11月に行っていたのですが、それが好評だったということもあり、常時田んぼを眺めながらキャンプができる貸切サイトと、テントサイトという2つのプランの申込サイトを作りました。

他にも観光案内や地域おこし協力隊の動員なども行っています。



災害以外で苦勞することはありますか。

令和2年1月頃からコロナの話が出てきました。そうすると今の感じのように飲み屋や食べ物、レストラン、ホテルもお客様が来ないので、お米が消費できない状況が続いています。それで全部農協のストックヤードに入っています。要は食べてくれる人がいないから売れないという切実な問題があります。

さらに、稲倉の棚田保全委員会というのは任意の団体です。そのため、国によるコロナの給付金は申請ができません。給付金がもらえないため、運営がさらに容易ではなくなっています。



天候によってどのような変化がありますか。

上田市は日照時間が日本でも2番目か3番目ぐらいに長い場所です。日照時間が長いと雨が降りません。上田市の中でもこの辺は特に降りません。稲倉の棚田も雨より晴れている方が良いです。

しかし、稲倉の棚田は農作物だから雨が全く降らないというのも困ります。そういう意味では上田市は適切な場所です。あと、朝の霧などは甘みが増すなどの作物に良い影響を与えます。



平地と棚田とでは、どのような違いが生じるのでしょうか。棚田の特徴をお教えください。

1つ目は地形が違うということがあります。

棚田というのは段々の田んぼです。もちろん塩田平のようにどこに行っても基本的に平らな場所もありますが、これほどの落差のある田んぼはないかもしれません。そのため、機械を田んぼから田んぼへ移す作業などが平地に比べると大変ですし、危険度が増します。

2つ目は同じ面積で同じものを作っても標高的なことがあつて量がとれませんし、管理が難しいです。自然米なので手がかかり、人手が足りないことがあります。

そのため農業のことだけを考えるのであれば、やらなくても良かったという選択肢もありました。



お米の行き先は、どのようなところですか。

通常、酒米とコシヒカリで約10トン採れます。そのうち酒米は3トン、コシヒカリは7トン程採れています。これらのお米の行き先は2つあります。

1つ目は、酒米ですが、上田の柳町にある岡崎酒造さんへ納めています。そして、稲倉のお酒として販売してくれています。これが好評です。

2つ目は、コシヒカリですが、その行き先は棚田のオーナーさん、棚田に来た人、そして、イベントでの販売をしています。



インタビューを終えて。

私たちは、稲倉の棚田保全委員会の委員長である久保田良和さんにお話をうかがうことができ、非常に有意義な時間を過ごせました。久保田さんのお話からは、棚田がどのように地域貢献を行ってのかを学ぶことが出来ました。また、地域の活性化をしていくうえで若者の力が必要になってくるといってお話をして頂きました。

そこで、私たちも、地域活性化に向けて貢献したいと考えています。この『てくてくうえだ』の特集が稲倉の棚田の発展にお役に立てれば幸いです。

コロナ禍という特殊な状況の中でインタビューにに応じてくださった久保田さんには心より感謝申し上げます。益々のご活躍を祈念いたします。

稲倉の棚田保全委員会

〒386-0004 長野県上田市殿城 2889 - 1
稲倉の里農村交流館

※営業：不定休

TEL : 0268-75-4808 / FAX : 0268-75-4807

Mail: inagura@arrow.ocn.ne.jp

Fb : <https://www.facebook.com/inagura.no.tanada/>

上信越自動車道
⇐ 至長野・須坂方面





ルートインホテルズ

Brilliant Aries



チーム紹介

2017年4月に創部。

長野県上田市に本拠地を置く女子実業団バレーボールチーム。

ルートインジャパン株式会社が運営を行っている。

監督は元全日本代表選手の経歴をもつ井上謙氏が務める。

V2リーグ優勝とV1昇格を目標としている。

「感動と夢、そして元気を届ける」をモットーにしている。

2019-20シーズンからV2リーグに参戦。

同シーズンは4位、2020-2021シーズンは2位で

V1との入替戦となるV.チャレンジマッチに出場。



上田市を拠点に活躍されている
「フリアントアリーズ」から
水谷選手、平原選手、村山選手、横田選手に
インタビューを行いました。

水谷選手×平原選手

Q. 仕事後の練習は大変ですか？

水谷 大変ですが、コロナ前はもっと仕事量が多くて、それで練習もしていたので、私たちはそこまで大変だとは思わないです。仕事している時もバレー部として見られるのでしっかりやろうと思っています。

平原 私は三年目で慣れてきてしまったというかルーティンの様な感じで、一日仕事して練習して、トレーニングしてというのに慣れてきて、体力もついてきたので大変ではないです。でも、トレーニングとかで追い込む時期はきつい時もあります。

Q. 将来の夢はありますか？

水谷 私は自分のやりたいことを見つけて、何歳になってもそれに挑戦していけたらいいと思います。

平原 今はバレーボール以外に一生懸命やりたいたいことが見えていないのですが、今後もやりたい事を見つけて、最終的には人生が楽しくなれたらなと思います。



Q. バレーボールを始めたきっかけはなんですか？

水谷 私が小学校一年生の時に姉がやっていたバレーボールの練習に、母と送り迎えに行っていたことがきっかけです。そのうちボールを触り始めて、自分も一緒に練習に行くようになりました。あとお母さんもやっていたので私もやり始めました。

平原 小学校五年生の終わりから本格的に始めたのですが、きっかけは小学校のスポーツクラブです。色々なスポーツがあり迷っていたなか、体験という形で選んだのがバレーボールでした。また、私が別に所属していたスポーツ少年団のコーチが「バレー始めないか」と言ってくれたのもきっかけの一つです。

Q. 上田市の魅力は何だと思いますか？

水谷 自然が豊かで空気や水がすごく美味しいこと、上田市にはすごく温かい方が多いことです。初め大阪から上田市に来たときは、上田市のことを全然知らなかったのですが、五年も居させていたかくと愛着も湧いて上田市が好きになりました。

平原 天気が良く毎日晴れてることと温泉や観光地がすぐに行ける距離にあり、紹介しやすく行き易いというところが良いところだなと思います。

Q. チームでの自分の役割は何ですか？

平原 私は上田市出身なのでバレーボールを通して上田市を知ってもらって盛り上げていくために何か発信していこうと頑張っています。

チームの中では試合に最初から出るよりも、途中から出るの方が多くですけど途中でリズムとか流れを変えたり、元気な声で応援したり、チームの雰囲気明るくするというのが役割だと思っています。

水谷 私の役割は、チームが今活動できていることが当たり前ではないということを伝えることだと思っています。創部当初は練習が毎日できていたことも、ジャージが揃っていることも全然ありませんでした。なのでそういうことは当たり前じゃないということを、下の子たちに伝えていきたいなと思っています。



平原果歩選手 長野県上田市出身
ポジション: アウトサイドヒッター

Q. 創部当初に比べて知名度が上がったという実感はありますか？

水谷 あります。創部は二〇一七年四月一日ですが、V2リーグに参加してから大方のニュースとかCMにも出させていただいたので、「見たよ」という声はいただくようになりましたね。あと人数が増えました。創部当初は七人だったのだから倍になりましたね。

Q. チームのPRに関して、これからの課題はありますか？

平原 チームの公式SNSは知っていた方がいい方も多いですし、フォロワー数も徐々には増えていきます。ただ、個々人のSNSの活用がなかなかうまくいっていない部分があるので、公式のSNSも一緒に使いながら個々でチームをもっと広げていけたらと思います。一人一人のフォロワーがたくさんいるし、メンバー個人から広げていくのも大事なことで、もうちょっと個人のSNSも一生懸命やっていきたいなと思っています。

水谷 公式のSNSで、試合結果の報告や試合の告知をすることは増えてきているので、日頃の選手の姿をもっと見せたいですね。もっと身近なチームというものを、バレーの試合以外の時にでも、SNSを通じて届けていけたらと思います。

Q. コロナ禍の試合は無観客でしたが、改めて応援の力を感じましたか？

水谷 観客がいないにもかかわらず、試合に対するやる気は変わりません。ただ、負ける時に応援されて「頑張れ！」って言われると、もっと頑張ろうと思うので、応援の力はすごく大きいと思います。

平原 最後の「二二点！」って時に声援があるのとならないのでは全く違います。応援がないとベンチ側で応援しなくてはいけないので、こっちが倍の応援をしなければならないというのがあります。また、無観客だと「一体感がなくて寂しいなあ」という気持ちになったので、応援してくださる人がいるといいのでは全く違うと思います。



水谷真友選手 大阪府出身
ポジション: リベロ

横田選手×村山選手

Q. 社業とバレーを両立する上で難しい点などありますか？

横田 午前中四時間と午後四時間の八時間の労働があります。体力的に消耗するところがあるので、日々の練習での疲れがちよつと抜けづらいつと感じる時もあります。そういったところをオフなどでしっかりとケアをしながら、練習や仕事でそういった疲労を残さないようにしていくことが大変かなと思います。

村山 勤務がある日と勤務がない日で、生活習慣の差が結構出てしまうので、その生活習慣の乱れて言うのが体の疲れに繋がる時があるので、その調整が難しいところがあります。

Q. オフの過ごし方を教えてください。

横田 私の場合、体は休められるように整体に行きマッサージをしてもらったり、温泉に行ってお湯に浸かったり、というようなことに時間を多く使っています。

村山 私と一緒に、温泉に行って、体の疲れを取りエネルギー補給っていう名の美味しいものを食べています。



Q. バレーボールを始めたきっかけはなんですか？

横田 姉がバレーボールをやっていて一緒に練習に行くことがよくありました。その影響もあって始めることになりました。

村山 私が始めたのは中学校一年生の時だったんですけど、一番仲良かった友達が小学校からバレーをやっていて誘われたことがきっかけです。

Q. 入団された理由を教えてください。

横田 私は長野県出身ですが高校から県外に行っていました。ですが中学時代培ったものが高校、大学と私を支えてくれました。なので長野県に帰って私の活躍を、知り合いや支えてくれた方に見てもらいたい恩返しをしたいという思いと、長野県のバレーを盛り上げたいという思いがあったからです。

村山 県外の大学に進学したのですが、長野県に帰りたいという思いがありました。その時に、このチームと練習試合をさせてもらってこのチームに入りたいなと思いました。このチームができていなかったら、私はバレーやっていなかったなと思います。

Q. 副キャプテンになり昨年との役割、気持ちの違いはありますか？

横田

去年までは自分のプレーが中心にあったのですが、今はチームの雰囲気や状態を考慮するようになりました。

副キャプテンとしても、セッターとしてもチームを見なきゃいけない役割なので、チームの雰囲気が悪い時に何か行動を起こしたり自分がゲームの流れを変えるんだという気持ちを去年以上に持っています。

村山

去年は一番年下で自由にやりたいようにやっていました。しかし、今年はプレーで引っ張っていく以上に普段の練習からみんなの気持ちを練習にどう持っていくかであったり、試合で苦しい時こそ声を出したりという役割も大切になると思います。先輩方の力も借りながら自分達のできることを精いっぱいやろうと思っています。



村山美佳選手 長野県御代田町出身
ポジション: アウトサイドヒッター

Q. プレッシャーに負けないための心構えを教えてください。

横田

プレッシャーがかかった時に負けてしまうことももちろんありますが、そういう時は楽しもうという気持ちを持って前向きな感情に持っていくことを意識します。結果を先に考えるより楽しもうという気持ちで、結果が良くても悪くても後悔がないようにやっています。

村山

私はアタッカーなので最後に決めるに行く立場ではありませんが、正直プレッシャーに強いタイプではないと自分でもわかっているのでも点数をあまり見ないようにしています。ですが勝っているときも、負けているときも最後に私が決めて勝つという気持ちでやっています。



横田実穂選手 長野県岡谷市出身
ポジション: セッター

Q. バレーボールを辞めたいと思ったことはありますか？

横田

ないです。辞めたいと思ったことはないです。しかしうまくいかないことはいっぱいありました。その時は本当に嫌になりました。でも結局試合とか練習でうまくいった時の喜びや仲間と一緒にバレーボールをする楽しさを感じたときに、すごくやりがいを感じるので続けることができます。

村山

私はたくさんありました。「一番辞めたいと思ったときは、高校最後の大会の決勝戦前に足首の靭帯を切ってしまったときです。もう間に合わないと思ったし、みんなができるなかで自分だけができないことがすごく辛くて、辞めたいって思いました。しかし今まで頑張ってきたのにやり切れなかったことが悔しくて、続けることができました。今も辞めたいと思うことはありますが、まだ目標を達成できていないですし、チームの仲間と一緒に目標を達成したいという思いが強いので続けられているのかなと思います。

Q. 最後にお伺いします、仲間とは一言で表すと何ですか？

横田

「原動力」とかどうですか？仲間がいるから何でもできるということです。

村山

「縁」。繋いでくれるもの。

インタビュー風景



インタビューを終えて
今日のコロナ禍という特殊な状況の中、インタビューにご協力いただき、ありがとうございます。
ブリリアントアリーズの皆様のこれからのさらなるご活躍、V1昇格を心から応援しています。



チーム所在地

ルートインジャパン株式会社 長野本部
〒386-0005 長野県上田市古里2055-9
<https://www.route-inn.co.jp/>

ルートインホテルズブリリアントアリーズHP
<https://www.route-inn.co.jp/volleyball/>



真田家の活躍

上田市には真田信繁（幸村）という戦国時代に活躍した武将のまつわるものがあります。上田城跡公園はもちろん、お土産やいたるところに用いられる六文銭、上田駅前に点在する真田十勇士の銅像など、様々なところで見つけることができます。このページではそんな、真田信繁（幸村）や真田家について詳しく見ていこうと思います。



● 真田幸綱
亡くなったといわれ
ています。

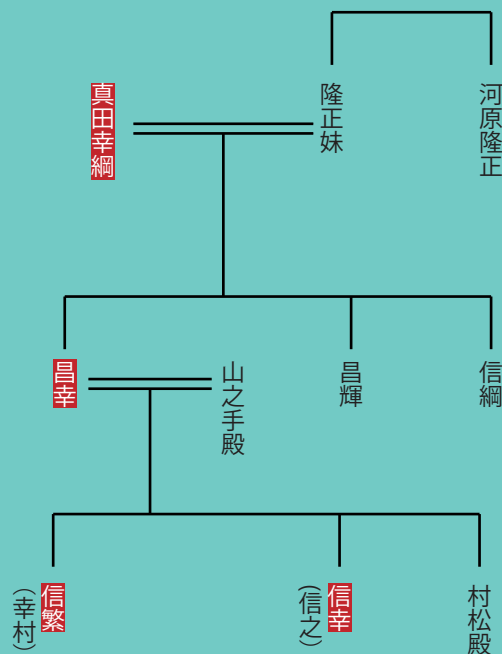


しかし、病に侵され
た幸綱は家督を嫡
男信綱に譲り隠居し
たのち1574年に

歴史の授業に最も多く登場するのは信繁（幸村）ですが、真田氏の名が史料ではっきり出て来るのは、信繁の祖父である真田幸綱です。真田氏は武田氏の家臣で、幸綱の代から武田氏についていました。武田氏の信濃攻略の中心人物として活躍していた幸綱は、武田信玄と上杉謙信の戦いで有名な川中島の戦い（1567年）でも従軍しました。

真田家の始まり 真田幸綱

真田家氏関係略図



● 真田昌幸

信繁の父である真田昌幸は幸綱の三男であったため、本来であれば家督をつくことはできませんでした。しかし、長篠の戦い（1575年）で、真田氏も武田軍として参加し、この戦いで幸綱から家督を受け継いだ嫡男信綱と次男昌輝は戦死してしまいます。そのため、三男であった昌幸が家督を継ぐことになりました。

長篠の戦い後、主家であった武田氏の滅亡により、昌幸は情勢に合わせて織田、徳川、上杉、豊臣と主家を変えていきました。その際、敵対していた上杉、豊臣らに信用してもらったために次男であった信繁に人質としてそれぞれの拠点へ向かうよう命じていました。

先読み、状況把握、地形を利用した戦い方、心理戦に長けていたの昌幸は、二度の上田合戦で徳川軍を退け、上田城を死守していました。

徳川家康が天下を勝ち取った事で有名な関ヶ原の戦い（1600年）後、西軍に属していた昌幸と信繁は二度の上田合戦で徳川の怒りを買っていました。そのため、紀州九度山への流罪となり、再び徳川と相まみえた時の必勝法を信繁とともに練っていましたが、故郷の信州に再び戻ることはなく1611年にこの世を去りました。

戦国時代きつての軍略家 真田昌幸

徳川家臣として真田の名を残した 真田信幸

昌幸の長男であつた信幸は、昌幸を支え、信繁にとつても頼れる兄でした。徳川家康と豊臣秀吉が和睦し、真田は徳川の家臣になるよう秀吉にいわれた際には、徳川への臣従の証として、家康の養女であつた小松姫と婚姻を結びました。小松姫の実の父であり、徳川四天王の一人であつた本田忠勝にももてなされていた信幸はこの婚姻により、徳川との絆を強くしました。しかし、関ヶ原の戦いで徳川と豊臣が再び対立すると、徳川の家臣となつた信幸は、豊臣についていた昌幸、信繁とは共に戦ふことはできなくなります。徳川が天下を取つたのちは、信州を攻め入つた徳川をことごとく討ち返していた真田に対し、怒りをためていた家康は昌幸と信繁に切腹させようとしていました。大切な家族である二人の命だけは守ろうと家康に切腹だけは避けるよう、義父の本田忠勝とともに懇願したことにより、信幸は父と弟をかばうことができたのです。この時、真田家の跡継ぎの証である幸の字を之に改めたといわれています。

その後は信州上田藩の藩祖として、徳川幕府になくはならない存在となりました。大坂の陣では病床にありましたが信

濃松代藩主として93

歳まで生き

ました。信

幸は真田の名を後世まで残したのです。



● 真田信幸 (信之)

最後まで徳川の前に立ちはだかった 真田信繁

信繁は活躍自体は父や兄に劣つていませんが、父昌幸同様、優秀な軍略家でありました。

主家を豊臣

にした際には、豊臣家重臣であつた大谷吉継に手厚くもてなされ、後には吉継の娘を妻に迎え、豊臣と強い絆で結ばれることになりました。

再び、豊臣と徳川が対立し、徳川が上田に攻め入つた際には戸石城の守りについていました。兄である信幸が戸石城に攻め入ると、信繁とその家臣たちは戦う意思を見せませんでした。その理由の一つとして、戸石城を落としたのち、信幸に戸石城を守りにつかせる可能性を考えたからです。これにより、昌幸と家族での直接対決を避けることができたのです。そして、上田城に戻り、昌幸とともに第二次上田合戦を戦い抜き、徳川を追い返しました。

紀州九度山へ流罪になつてからは、豊臣家を滅ぼそうと、再び仕掛けてくる徳川を討つべく策を練り続けました。昌幸が亡くなつた後、信繁は再び豊臣のために戦うことになりました。しかし、まだ若く大きな実績もない信繁個人の力では豊臣家重臣を動かすことはできず、考えた軍略を実行することはできませんでした。それでも、できる限りの力を注ぎました。完璧に見えた大阪城の防御の弱点を指摘し、出城を築き、大坂冬の陣では大戦果をあげ、徳川側が惨敗するに至つたのです。それでも豊



● 真田信繁 (幸村)

臣重臣を説得することはできませんでした。夏の陣では果敢に突撃し、家康の本陣まで追い詰めますが、徳川側の増援によりあと一歩家康の首に届くことはできませんでした。家康を自刃寸前まで追い詰めた信繁でしたが、1615年大坂夏の陣で命を落しました。

天下を取つた徳川をことごとく苦しめた真田家は、大きな出来事は少ないですが、強大な力に立ち向つた人物として多くの物語やゲームのキャラクターとして、語り継がれていきました。その中に、「真田十勇士」といわれる人々が出てきます。真田十勇士はほとんどが架空の人物ではありますが、真田幸村に仕えたといわれる十人として、様々な派生作品が作られてきました。上田駅の周辺にも、真田十勇士の像が各地にたてられていたり、幸村同様に愛されてきました。真田十勇士の物語での真田信繁(幸村)は「ヒーロー」としての信繁(幸村)として書かれるため、実際の事実とのずれが生じますが、真田の歴史だけでなく、こういった物語を読むこともおすすめです。これを機に、ぜひ真田信繁(幸村)だけでなく、信繁(幸村)以外の真田家、また真田家周辺の人物も調べてみてはいかがでしょうか。

参考文献

『歴史群像シリーズ 真田三代 1513-1658』学研 2013年発行。
『ミミック版日本の歴史② 戦国人物伝 真田幸村』ポプラ社 2010年発行。





大学紹介

長野大学

長野大学は 2017 年に公立大学法人となりました。それに伴い、県内だけではなく県外からも多くの学生が集まり、多種多様な学びの場へと展開していきました。本学には「社会福祉学部」「環境ツーリズム学部」「企業情報学部」の3つの学部があり、個々の目標にあったさまざまなプログラムが行われています。長野大学が最も重視している学びの精神は、地域とともに地域の中で実際に見て触れて感じるというものです。



企業情報学部

企業情報学部では答えの見えない問題・課題の解決をチームで取り組みビジネスの「楽しさ」や「やりがい」を理解しながら企業や組織から必要とされている問題解決能力を身につけていきます。卒業後に目指す職業を見据えて「経営」「情報」「デザイン」の3つの分野・コースから希望の学びを選択し、段階的な学びによって「社会で生きていく力」を獲得します。

鈴木誠ゼミナールの活動

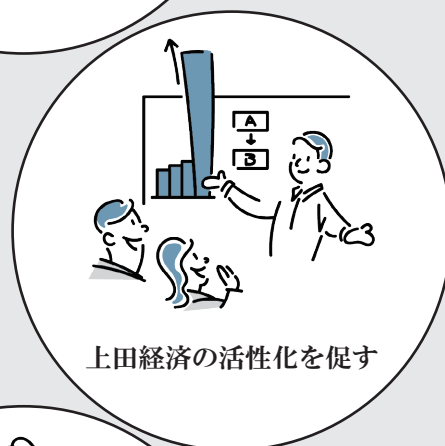
1. 企画立案

グループワークにより、
対話力の向上



2. インタビューの実施

社会調査の手法を習得



3. 記事執筆・デザイン

illustrator 技術・
文章構成能力の獲得

4. てくてくうえだ 発行



鈴木誠ゼミナールは、2年生14人、3年生11人、4年生12人の計37人です。

ゼミナールでは「地域マネジメントプロジェクト」と題し、上田市にある企業の経営者と労働者に着目したプロジェクト研究を展開しています。その一環が「上田で働く人を通して上田の魅力を探求する」をコンセプトに、学生が主役となって上田市を紹介する情報誌『てくてくうえだ』を作成する「タウン誌作成プロジェクト」です。

上田市にある企業の経営者やそこで働く労働者を通して、まず自分たちが上田市のことをもっとよく知ります。その際、普段では顧客に届かない思いやモットーをインタビューで聞き出し、また教科書では知ることができない経営や労働の知見を得ていきます。そして、取材活動から得た知見や経験を一人ひとりの学生が自らのキャリアデザインに活かしていくことを目標としています。その上で、上田経済の活性化に向けて町おこしや地域の課題発見・問題解決につなげることによって若者層をはじめ、あらゆる世代が「住みたい、住み続けたいと思う上田市」になるように促したいと考えています。

編集後記

今年度もゼミ生と協力して、完成させることができました。マップの作成等は大変でしたが、その充実した最後のゼミ活動を送れたので良かったです。(田子翔太)

鈴木ゼミナール、三年間お世話になりました。今年で卒業です。来年からは読者として『てくてくうえだ』を楽しみにしています。(濱辺道登)

今回もグループメンバーと協力しながら、より良いものを作成できました。最後のゼミ活動を楽しく終えることができました。ありがとうございます。(松浦克美)

昨年度の経験を活かして、タウン誌作成を進めることが出来ました。たくさんのかんことを学ぶことが出来て良かったです。ありがとうございます。(渡邊響)

今年は昨年の課題を改善し、より良いものができました。グループではインタビュールに力を入れ内容の濃いものになりました。お疲れ様でした。(島田愛菜)

今回の『てくてくうえだ』ではコロナ禍という状況でありながら、チーム一丸となってタウン誌を作成し、とても勉強になりました。(古田惇大)

初めてのタウン誌作成で慣れないこともたくさんありましたが、無事完成させることができました。協力ありがとうございました。(十屋翔)

初めてタウン誌の作成に携わり、分からないことも多く大変でしたが、貴重な体験ができたと思います。ありがとうございます。(田原沙耶)

今年は後輩のサポートやアドバイスをしながグループで協力し、楽しくタウン誌作成をすることができたので良かったです。(青木二芽)

このゼミが発足してから三年間、何らかの形でタウン誌づくりに関わってきました。毎年山あり谷ありですが、成果として形になるとやはり感慨深いものがあります。めでたし。(勝拓実)

引き続きコロナ禍でのゼミ活動が続きましたが、今年も素晴らしいタウン誌ができたと思います。上田市がさらに好きな場所になりました。(井出大貴)

今年は去年学んだことを活かして編集作業を行うことができ、無事にタウン誌を完成させることが出来ました。ありがとうございました。(河村優里)

初めてのことでばかりで苦戦しましたが、タウン誌の作成は新しく知ることも多く、とてもいい経験になりました。助けてくださった先輩方に感謝です。(近藤涼花)

初めてタウン誌を作りましたが、何もなかったところから新しいものを生み出す楽しさとやりがいを感じました。ありがとうございます。(多胡大輝)

タウン誌の作成は経験がなかったものでわからないことが多く不安でしたが、グループの先輩方の的確な指導のおかげで達成することができ、貴重な体験ができました。(鶴田和也)

卒業した先輩方に教えてもらったことを活かしながら作業ができたと思います。学生最後のゼミ活動が充実したものでなりよかったです。(崎塩友海)

ゼミを通していろいろなことを知り、学ぶことができました。ありがとうございます。これからも上田の魅力を発見していきます。(橋本義則)

今年度は前期から対面でゼミを行うことができた点が大きかったなと感じています。各班、そして各個人が能力を発揮しながら制作ができました。(出井寿珠)

3年生として上手いかわからないことも多かったですが無事入稿することができ良かったです。コロナ禍で大変な中でしたが協力ありがとうございました。(高田渉)

みなさんが取材してきた情報を、限られたスペースの中に掲載する作業に苦労しました。読者になった立場で、どのような情報を載せたら読みやすいのかを試行錯誤しました。(岡村秀真)

記事の作成を通じて、たいへん有意義な経験をさせていたいただきました。ご協力いただいたたくさんの方々、本当にありがとうございました。

取材先のこだわりや上田の魅力が伝えられるとても良いタウン誌ができたと思います。取材を快く受けていただいた中沢さんありがとうございました。

大学最後のゼミ活動でしたが、これまでの経験を活かして満足の内容にできたと思います。4年間のよい思い出になりました。(沼田聖那)

今回は初めて雑誌をつくる機会が難しいこと苦労することもありましたが、先輩方に教えてもらいながら頑張れました。いい経験になりました。(佐々木聖太)

初めてのタウン誌作成でしたが、先輩のサポートのおかげで完成させることができました。タウン誌作成の経験で多くのことを学びました。

昨年の経験を活かして、今年の活動はスムーズに進めることができましたと思います。この活動を通して得た経験をこれから活かしていきたいと思っています。(大瀧駿介)

特集ページを担当させていただき、去年よりやるべきことが多い一年でしたが、楽しくできました。この経験を社会人になっても生かしていきたいです。(山中島伶奈)

最後まで楽しんで『てくてくうえだ』の作成に取り掛かることができました。地域のことを知ることができ、とても良い経験になりました。(村田充)

今年度は去年度の経験を活かし、効率よく作業することができました。お忙しい中、インタビューに協力してくれた方々に感謝申し上げます。

グループ活動では、協力する大切さや技術などを先輩方から学びました。上田市と一体になって魅力を伝えられる成果物を作ることができて良かったです。(内田遥)

今年はグループリーダーとして活動させていただきました。いろいろな人との出会いがあり、とても楽しいゼミ活動ができてよかったです。(渡邊晴幸)

コロナの影響もあつた中で、満足のいくタウン誌を作成することができました。ゼミは最後になりますが、この経験を今後活かしたいと思います。

初めてのタウン誌作成で大変なこともありましたが先輩方のおかげで完成させることができました。ここで得た経験を今後活かしていきたいです。(川地純太)

今回作成したタウン誌を通じて、さらに上田を好きになつてもらえれば嬉しいです。タウン誌制作にご協力してくださり、ありがとうございました。(岡崎里佳)

満足のいくものができました。タウン誌作りに関わった皆さんありがとうございました。鈴木ゼミに入って良かったです。ここで培った経験を活かします。(竹澤憂花)

今回のゼミの活動を通して上田の魅力を改めて知ることができました。このタウン誌を通してより多くの人に上田の魅力が伝わると嬉しいです。(黒柳壮左)

今回タウン誌を作成するにあたって多くの人に助けられながら作成しました。取材先の方をはじめ、鈴木ゼミ全員に助けられ感謝しています。(海老原稜大)





てくてくうえだ

長野大学企業情報学部 鈴木誠ゼミナール

〒386-1298 長野県上田市下之郷658-1

TEL 0268-39-0001 (代)

発行 2022 年 1 月