



BLENDERSの Q & A



Q BLENDERSの 魅力はなんですか？

BLENDERSではチアダンスに加えてアイドルコピーダンスも踊っているので色々なジャンルに挑戦できるのが魅力です！また、先輩後輩関係なく仲が良いのも魅力の一つです！

Q 活動頻度と活動場所、 所属人数を教えてください！

毎週水曜日18:15～21:15にKKC・OICを拠点に活動しています！人数は1回生約20人、2回生20人、3回生22人の約60人です！

Q 普段どんな練習を していますか？

例として学祭前の練習スケジュールをご紹介します！



18:15～18:35
柔軟、
基礎練習

18:40～19:05
1、2回生チア/
3回生ユニット・チア

19:10～19:30
1、3回生チア/
2回生ユニット

19:35～19:55
2、3回生チア/
1回生ユニット

19:55～20:30
1、2、3回生チア

20:35～21:15
通し練習2回

最初は学年ごとに
練習していきます!!!

各演目の進み具合などを考えながら、
練習メニューも自分にちで考えます！

今年の学園祭に出演予定の BLENDERSに意気込み を聞いてみました!!!

今年も3キャンパスすべての学園祭に出演予定です！学園祭ではユニフォームだけでなくアイドル衣装を着たりとより華やかで迫力のあるパフォーマンスを観ていただけたらと思います！



サークル長さんからのコメント



BLENDERS代表を務めています3回生のK.K.です。
BLENDERSでは、観てくださる方に笑顔と勇気をお届けすることをモットーに、日々チアダンスとアイドルコピーダンスの練習に日々励んでいます。
60人での迫力のあるパフォーマンスを是非観にきてください!!

RUC

リツコレ in Summer

立命館所属団体コレクション

RUC夏号のリツコレで表紙を飾るのは、
立命館チアダンスサークルである

BLENDERS ☆ ≡

裏表紙（20ページ）では普段のBLENDERSの練習に密着させて頂いたので是非こちらもご覧ください！



2025年度の立命館大学学園祭（衣笠祭典）

主な出演 イベント

学内
イベント

OIC 新歓ステージ
いばらき×立命館 DAY
衣笠アートヴィレッジフェスティバル
GLOBAL WEEK
学園祭

学外
イベント

大阪関西万博ステージ（2025年）
部活動試合等のハーフタイムショー
地域のお祭り

Contents

- 心霊スポット
- 夏祭り、花火大会
- 秋の履修登録
- 熱中症対策 などなど



in Summer RUC CO-OP

No.252 2026.6.22

発行 / 立命館生活協同組合理事会
編集 / 立命館生協 RUC 編集委員会
京都市北区等持院北町 56-1
TEL.075-465-8280
URL <https://www.ritsco-op.jp/>



読者アンケート

目次 夏号 2026.6.22

P1
リツコレ「リツコレin Summer」

P2
目次

P3
暑すぎる夏は、ちょっと冷えすぎる場所へ
～避暑地としての心霊スポットという新提案～

P4
夏の醍醐味、祭りへGO!!!

P5
関西最大級!? 花火大会を御紹介!!!

P6
グランピング・キャンプ編

P7
海外留学への準備編

P8,9
日本人がやりがちな海外でのNGマナー

P10,11
しくじり大学生 ～俺みたいになるな！ 夏編～

P12,13
油断しがちな秋学期
～1回生が後悔しないための履修登録のコツ～

P14,15
暑くなってからじゃ遅い！ 早めの熱中症対策

P16
食事から夏バテ対策!!

P17
総代会

P18,19
GI活動報告

P20
BLENDERSのQ&A



暑すぎる夏は、 ちょっと冷えすぎる場所へ ～避暑地としての心霊スポットという新提案～

このページでは、夏にぴったりな“心霊スポット”の魅力とその実態を調査しています。立命館大学の各キャンパスからアクセスしやすい大阪・京都・滋賀の心霊スポットをご紹介します！実際に訪れた学生の背筋が凍るリアルな体験談を掲載しています。予算もあまりかからないので、身近にスリルを味わうことができます。安全面には十分注意しつつ、今年の夏は心霊スポットでさむ～い時間を過ごしませんか？



K.Tさん

西河原公園

(大阪府茨木市)
怖さレベル☆☆☆(中級者向け)

訪問日: 2024.5.29 予算: 交通費
交通手段: 電車
移動時間: 阪急総持寺駅から徒歩約20分

心霊スポットに興味があった私は、彼女に振られて傷心中の友達を連れて、大学近くの心霊スポットである総持寺西河原公園に向かいました。

そこは元々神社だったのですが、無理やり交差点を作ったりと縁起が悪い地域で、そこでは四つん這いの女の霊が出るとの噂がありました。迷信だろうと呑気に公園にかかる橋を歩いていたら、橋に上がる階段をものすごい勢いで登る影が見えました。僕は友達を置いて風の如く逃げ出しました。彼女に振られた友達はあまりの速さに置いてかれ、メンタルがズタボロになり泣いてしまいました。



Y.Nさん

比叡山ドライブウェイ

(滋賀県大津市)
怖さレベル☆☆☆(初心者向け)

訪問年月日: 2025年10月??日 予算: 交通費
交通手段: 車 移動時間: 車内なのでなし

当日は日没後に現地へ車で向かいました。周囲は街灯も少なく、ヘッドライト以外に視界を確保する手段はほとんどありませんでした。道はカーブが多く、対向車も全く見られない状況でした。あるカーブを曲がった直後、前方の路肩に人影のようなものが立っているのが視界の隅に見えました。最初はただの歩行者か何かだと考えましたが、こんなに暗く不便な場所に歩行者がいるはずありません。僕たちは急に怖くなり、急いで元の道を引き返しました。あの時僕たちが見たものは一体なんだったのだろう…



K.Hさん

清滝トンネル

(京都府京都市右京区)
怖さレベル☆☆☆(上級者向け)

訪問年月日: 2026.2.1 予算: レンタカー代1000円。一緒に行った四人で折半 交通手段: 車 移動時間: 駐車場より徒歩1分

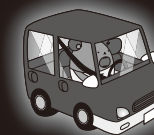
京都最恐トンネルと知られる清滝トンネル。車を降りて向かったのは有名な直角カーブミラー。本来とは違って下に向いている。自分の死ぬ時の顔が映ると言われていて、映らない場合は1週間以内に死ぬとか。トンネルに入り車での走行の際は女がボンネットに落ちてくるという噂があるように雰囲気が違う。写真を撮ると緑色のオーブが映り込む。拡大すると顔のようにも見える。これは出口まで写真を撮ったら付いてきた。出口まで誰かついて来たってコト?!

レンタカーなら生協で!!

大学生協のレンタカーは免責補償料金込みの値段なので、万が一のことがあっても安心です！トヨタレンタカーと日産レンタカーの大手2社と提携を結んでいるので、安心して利用することができます。

レンタカーの申し込みは
各キャンパスのトラベルカウンターまで!

- 衣笠: 至徳館ショップ(カウンター)
- BKC: リンクショップ(Travel)
- OIC: OIC Shop



大学生協の
お得なレンタカー
情報はこちら→

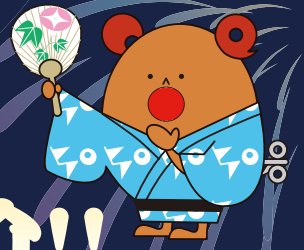


夏の醍醐味

関西最大級!?

祭りへGO!!!

花火大会を御紹介!!



祇園祭

日本三大祭りの1つである祇園祭では、屋台が出店される7月15日、16日が特に混雑します!!! 今回はこの2日間を楽しむためのコツを紹介します♪

開催日時

7/1水~31金

開催場所 八坂神社、四条河原町周辺 屋台露店 (7/15、16) 烏丸通、室町通、新町通など周辺



祇園祭のもう一つの名物として有名なのが屋台です! これを目当てに祇園祭に来る人が多く、18時頃から混雑し始めるため注意しましょう!



四条河原町の通りは普段バスや車でいっぱいイメージがありますが、祇園祭ではここが歩行者天国になります! 新鮮な感覚を味わいながらお祭りを満喫しましょう!

祇園祭の山鉦は、豪快でお祭りの主役と言っても過言ではありません。歴史と迫力が詰まった京都の名物なので、ぜひ機会があったら見てみて下さい!



天神祭

日本三大祭り、また大阪三大夏祭りの1つである天神祭!!! 大川に多くの船が行き交う船渡御が行われたり、花火も打ちあがったりと、屋台以外も楽しむことができる天神祭を紹介します♪

開催日時

6月下旬から7月25日に
様々な行事が行われます
●クライマックスは...

開催場所 大阪天満宮
屋台露店 (7/24、25) ・大阪天満宮周辺・大川沿い・桜之宮公園周辺・天神橋筋商店街周辺

7/24金・25土

花火が上がらない7月24日が比較的空いているかも...? かなり広いエリアに屋台が立ち並びます!



船渡御は7月25日に行われます! 他にも様々な行事が行われているので、ぜひチェックしてみてください♪

花火は7月25日19:30~21:00に約3000発が打ちあがる予定です!



みなさん! 花火大会がやってきますよ!! 今年は友達や恋人と、花火大会で特別な夏の思い出を作りに行きましょう。夜空いっぱい広がる大迫力の花火、胸に響く音と光の迫力は実際にいった人だけが体験できる瞬間です。今回は京都、大阪、滋賀で行われる関西でも最大級の花火大会をそれぞれご紹介させていただきます。また、花火大会では欠かせない浴衣レンタルについても大学生目線から紹介します!

びわ湖 大花火大会

開催 8/6(木)
19:30~20:30

場所 琵琶湖岸 (滋賀県大津市)
花火打ち上げ数: 約1万発

圧倒的な自然感を楽しむことができました! ファミリー層がとて多かったです。場所を確保するためにレジャーシートは必須です。琵琶湖のゆったりとした雰囲気を楽しみつつ、周りに建物がほとんどない場所で花火を見ることができたので視野が広く、迫力がすごかったです。虫対策しないと蚊に食われます。

京都・保津川 花火大会

開催 8月上旬~中旬

場所 保津川河川敷 (京都府亀岡市)
花火打ち上げ数: 約1万発

花火の音が京都の山々に反響して、とても迫力があります。川沿いなので夏でも涼しい微風を感じることができるのと同時に、屋台と京都の街並みが合わさって京都らしさを存分に味わうことができます。少し高台で見た方が全体を見ることができて綺麗でした。

なにわ淀川 花火大会

開催 10/17(土)
19:00~

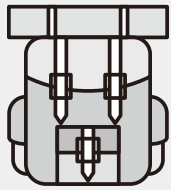
場所 淀川河川敷 (大阪府大阪市)
花火打ち上げ数: 約2万発

街中から花火を見ることができ、ビルに花火が反射していたのがとても綺麗でした。屋台がとて多く、奮発してたくさんの食べ物を用意したため友達とわいわい盛り上がりながら花火を楽しめました。若者がたくさんいる雰囲気はとても良かったのですが人の量が半端じゃなかったため、今年は有料席を確保しておきたいなと思います。

浴衣レンタル

花火大会で浴衣をレンタルする際は「アクセスの良さ」「返却時間」、女性の方は「ヘアセット込みか」を確認しておきましょう。値段の相場はヘアセット込みで5000円~8000円が相場となっているようですが、花火大会の時期が近づくと特別プランになり、値上げされる可能性もあるので1ヶ月前から予約しておくのがおすすめです。その他にも、歩きやすい下駄を選ぶこと、汗拭きシート、モバイルバッテリーを持って行くなどが注意すべきポイントです。浴衣を着ると、花火大会の特別感が一気に上がります! 浴衣を着て花火大会の思い出を沢山写真に収めましょう!

グランピング・キャンプ編



長い夏休みは、普段はできない特別なことに思い切って挑戦できる最高のチャンスです！
グランピングやキャンプに行って、SNSから離れた生活、自然に触れる体験をしてみませんか？

特徴



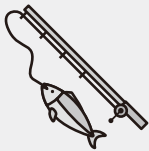
グランピング

- 手ぶらでOK！
- ホテル同様の設備
- 食事は用意されていることが多い
- 初心者向け
- 気軽に自然を体験できる
- 値段が高い(約15,000円～)



キャンプ

- テントなどの道具や準備が必要
- 用意した寝袋などで寝る
- ご飯は自分で調達
- 自分で作り上げるため達成感を感じられる！
- 値段が安い！(約3,000円～)



持ち物

- 着替え等の身の回り品

ポイント！

施設に設備が揃っているため
旅行感覚でOK！



宿泊用品

- テント
- 寝袋(シュラフ)
- マット

生活用品

- ランタン
- モバイルバッテリー
- タオル
- 着替え

調理用品

- コンロ
- ガスバーナー
- 鍋・フライパン
- 食材・飲み物

事前準備が重要!!

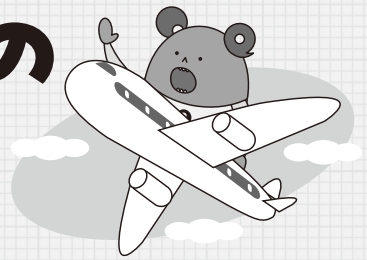
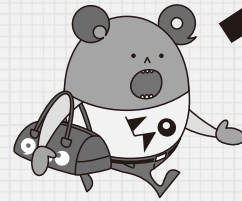


おすすめポイント

グランピングは準備の手間が少なく、気軽に自然を楽しめるのが魅力です。友達同士での旅行や、アウトドア初心者には特におすすめです！

キャンプは自分たちでテントを立て、火をおこし、料理を作るなど、すべてを一から作り上げる体験ができます！ 普段スマートフォンや便利な環境に囲まれている大学生にとって、自然の中で過ごす時間は新鮮で、達成感や思い出にも繋がります！

海外留学への準備編

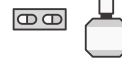


留学に行くと、今まで知らなかった自分の一面が見つかるかも…？ このページでは、海外留学に欠かせないものやあると便利なものをまとめました！ ぜひチェックして下さい♪

持ち物リスト(夏向け)

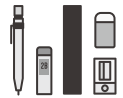
必需品

- パスポート
- ビザ
- クレジットカード
- 現金(空港等で現地通貨への換金を忘れずに！)
- 入国審査時に必要な書類
- 航空券
- 海外保険と保険証書
- 携帯
- Wi-FiまたはSIM
- 緊急連絡先やホストファミリーのプロフィール
- 充電器
- 変換プラグ
- 常備薬
- 洋服
- アメニティ
(歯ブラシ、シャンプー、リンス、ボディソープなど)
- 化粧品関係
- 上着

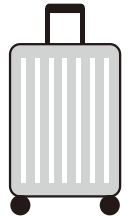


あると便利なもの

- 洗濯ネット
- 小分けの洗濯用洗剤
- 電子辞書
- 文房具
- 日焼け止め
- サングラス
- エコバッグ
- お茶(バックのお茶やペットボトル)
- 室内履き(スリッパ)
- 耳栓(飛行機用)
- 折りたたみ傘
- お出かけ用のカバン
- 日本の食べ物
- 酔い止め
- 飛行機用の枕
- 汗拭きシート
- スマホストラップ(盗難防止)
- 帽子
- 水着



機内持ち込みはできないので、保安検査場を通過してから購入しよう



留学のよくあるお悩み

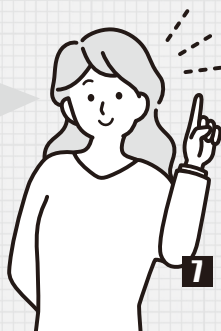
言語の壁が心配…

留学に行くなら誰しもが抱える悩み！ですが実際に行ってみると、現地の人々が優しく接してくれます。そもそも言語を勉強しに行くので、最初から喋れる必要はありませんよ(*^^*)

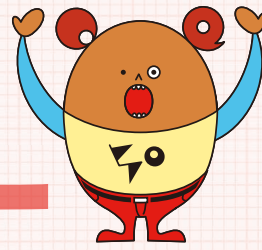


日本が恋しくなりそう…

正直なところ、食文化などが合わないと思ってしまうこともあります。そのために、上記に書いてあるような日本の食べ物を持っていくのがおすすめです♪



日本人がやりがちな



海外でのNGマナー

海外にはそれぞれの国の文化やルールがあり、海外で共通するマナーや日本とは異なる点をまとめました！
渡航先の人に不快な思いを与えないように、海外の文化についても準備万全にしてから向かいましょう！

1. レストランでチップを払わない



海外ではチップもサービス料の一部！払わないと「サービスに満足しなかった」と受け取られてしまうことも。チップの料金は購入金額の15~20%程度が多いです。
レストラン等飲食店で払うのが最も一般的ですが、ホテルやサービスを受けた際に必要な場合もあります。ただ、クレジットカードで支払う場合、支払い端末の画面にチップを払うか否か、払うなら何%払うかの選択肢が表示されることが多いため、現金で支払う場合のみチップも払い忘れないように気をつけましょう！

2. 電車・バス



日本の公共交通機関では静かにするのがマナーですが、海外では電話をしたり会話を楽しんだりすることが自然な国もあります！無言でいると冷たい人と思われるため、「待つ」のではなく「自分から」話しかけるといった行動をする文化が多いです。

3. ジェスチャー

同じジェスチャーでも文化によって意味が真逆になることもあります。ジェスチャーで思いが伝わることもありますが、意味に迷ったらジェスチャーは控えるのが安全です。



OKサインはフランス・ブラジルでは「侮辱」の意味を持ちます。

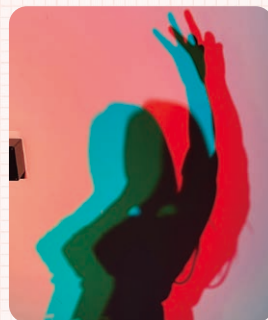


手招きは韓国において犬を呼ぶ意味となり、目上の人に使ってはいけません。



指をさす行為は攻撃的に見えるため、手のひら全体で方向を指すようにしましょう。

4. 距離感や声の大きさ



海外では会話の距離が近く、声の大きさと「威圧的」と感じられることがあります。一方、日本人のように小さすぎる声は「自信がない？」と思われることも！また、パーソナルスペースを尊重するのも重要なポイントです。

5. 食事のマナー



日本での常識が海外では非常識な行為になる場合があります。特に、アジアと欧米では食事のマナーが大きく異なります。麺をすする、皿を持ち上げて食べる、といった行為は欧米では控えましょう。



海外で迷った時の心得

- 周りをよく観察する
- 迷ったら人に聞いたり、インターネット等で調べたりする
- 相手の文化をリスペクトする
- 失敗しても気にしすぎない
- 積極的にコミュニケーションをとる



大事なポイント

日本ではあまり馴染みがない「宗教」に関しても注意が必要です。トラブルのもとになることもあるため、最低限下記のことは覚えておきましょう。

宗教施設での過度な露出：マナー違反のため服装には気を付けましょう。

宗教儀式の撮影：非常に失礼な行為です、絶対にやめましょう。

頭や足の扱い：宗教によっては他人に触れられることが禁止されている場合があります。



体験談

チップを支払わなくてトラブルに！

アメリカ留学中、レストランでのチップの存在を知らずに店を出てしまい、店員さんに追いかけられました…。恥ずかしい思いはしましたが、良い経験になり、文化の違いを知るのは重要だと感じました。

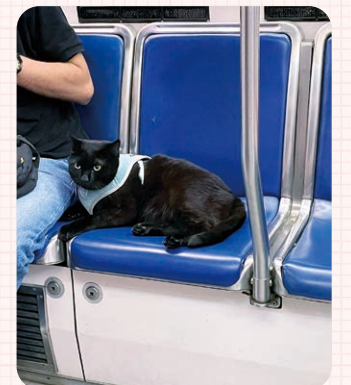


手招きでトラブルに！

フィリピン留学中に友達を呼ぶ際に手招きをしたら、相手の人が嫌な顔をしてしまいました。後で聞くと、失礼な意味になると知り驚きました。

まとめ

大切なのは「違いを理解し、尊重すること」です。また、マナーは「相手を思いやる気持ち」から生まれます。知ろうとする姿勢が良いコミュニケーションに繋がるため、新しいことをどんどん学んでいきましょう。



しくじり大学生



俺みたいになるな! 夏編

夏は青春イベントのオンパレード。海、BBQ、サークルの合宿など、イベントが盛りだくさんです。大学生活が1番盛り上がる季節!と思う人もきっと多いはず。ですがテンションが上がりすぎるからこそ「やらかした…!」と思うような“しくじり”がつきものです。今回は、大学生のリアルすぎる夏の失敗談を紹介します!



海の巻

最高のコンディションだったのに...
あれさえ確認しておけば...

友達とレンタカーで海に行く予定を立てました。気合を入れて筋トレをし、体のコンディションは最高でした。当日になり、到着したのが昼過ぎだったのですが、午後から急激に曇り空になってしまい、あまり楽しめませんでした。しっかり天気予報を確認していれば良かったです。



終電の巻

真夏の夜、舐めていました

下宿の最寄り駅から2個離れた駅周辺で遊んでいたのですが、うっかり終電を逃してしまいました。最初はまあ歩いて帰ればいっか程度に考えていたのですが、思ったよりも気温が高く、汗だらけになりながらコンビニを見つけては暑さから避難することを繰り返しながら帰る羽目になりました。もうやりたくはないですが、友達とガラガラ笑いながら帰るのは楽しかったです。



アウトドアの巻

川遊びでひやっとした~

友達と川で水遊びをしに行きました。その日はとてもテンションが上がっていて準備を整えてから、すぐに川に入りました。しばらくしてからズボンに違和感があると気づき、確認するとポケットの中にスマホがそのまま入っており、完全に川に浸かっている状態で背筋が凍りました。その後なんとかスマホは復旧しました。



美味すぎた水

サークルの先輩に誘われ、山登りに行きました。自分なりに十分な準備をしたつもりでしたが、山を登っていくと直射日光がどんどん強くなっていき、持ってきた水が尽きてしまいました。そのせいで300円もする水を購入する羽目になりましたが、めちゃめちゃ美味しかったです。

まさかのエンジントラブル

レンタカーを借りて買い物にいきました。すっかり日も暮れた頃に車に戻ったのですが、ヘッドライトをつけたままにしており、バッテリー切れで車のエンジンがかかりませんでした。その結果、修理が来るまで暑さから耐えることになってしまいました。僕の特大しくじりです。

サークルの巻

背中には気をつけよう

長期休暇中にサークルの用事で学校に自転車で向かいました。その日はすごく良い天気ですTシャツを着ていたのですが、学校に着く頃には汗だらだら状態になってしまいました。汗で背中に模様ができおり、それをサークルの同期に見られるという恥ずかしい思いをしました。次からはバスを使おうと決心しました。



財布の紐が緩みすぎた

僕は軽音サークルに所属しているのですが、長期期間中で練習後にサークルの同期とご飯に行ったり、お出かけしたりと何かと出費が増えました。そしてサークルの特大イベントである合宿が近づき、口座を確認すると合宿費用にかかるお金が5000円足りていませんでした。月の仕送りを前借りすることになり、親に鼻で笑われました。

合宿は帰るまで合宿

3泊4日のサークル合宿の3日目の夜に飲み会がありました。これを機にたくさんの先輩と話そうと思うとともに、初めての合宿飲み会だったため全力で楽しみました。結果朝5時まで起き続け、2時間仮眠し、起きるのがしんどすぎて帰る支度を5分で済ませないといけない状況になってしまいました。楽しかったけど後先考えた行動をしていきたいです。

油断しがちな
秋学期

1回生が後悔しないための

履修登録のコツ

ここでは履修登録のコツについて紹介していきます。特に大学生活に慣れてきた1回生や、春学期の履修登録で失敗してしまった人は特に読んで欲しいです。以下のページを参考に充実した時間割を作りましょう！

秋学期の履修登録に失敗しないポイント3選

その1 1限を減らす

ここは特に通学に時間がかかっている自宅生の方には気をつけてもらいたいポイントです!!! 秋セメスターは朝に冷える日が多くなるので春セメスターよりも早起きが大変に感じる人も多いはず。授業に遅刻してしまうと単位に関わり、授業の内容も遅刻した分抜けてしまうので、朝が得意ではない人は1限を減らしてみてもいいかもしれません。

私は自宅生で1限からある日はいつも7時前に家を出ているのですが、1回生の秋セメスターは、寝坊して起きたら家を出る時間だったことが2、3度ありました。秋セメスターになると朝が冷える日が多くなるので春セメスターよりも朝早く起きるのがとてもつらく感じます。授業に遅刻しないためにも朝が弱い人はなるべく1限を減らした方がいいと思います!

文学部2回生F.S.さん

その2 抽選に落ちた場合の授業を考えておく

「抽選科目の申し込み」と「本登録」の期間は1週間ほどズレていますが、抽選は外れることも多いのが現実。結果が出てから本登録科目を慌てて考え始めると、自分に合う授業をじっくり選ぶ余裕がなくなって失敗しがちです。コツは、抽選科目を申し込み時に、「もし落ちたらこれを取る!」という第2候補を考えておくこと!そうすることで焦ることなく履修を組むことができます!

私は1年生の春学期に抽選科目を5つ申し込み、運よく全て当選したため、秋学期も特に落選時のことを考えずに申し込んでしまいました。その結果、今回は5つ中2つしか当たらず、本登録科目の候補を全く考えていなかったため、短い登録期間の中で焦ってしまい、取りたかった授業が取れずとても後悔しました。抽選科目を申し込み際には、落選した場合の本登録科目の候補をあらかじめ考えておくことをおすすめします!!

文学部2回生S.Y.さん

その3 成績評価方法を確認する

成績評価方法は大きく分けて、筆記の定期試験とそれ以外の小テスト・レポート・平常点評価の2つに分けられ、授業によって割合が異なります。定期試験は学期末に1週間程度実施されるため、定期試験の割合が高い授業を多く取り過ぎると試験前に多くの授業の試験勉強を詰め込むこととなります。逆にレポート評価の授業を取り過ぎると、抱えるレポートの数と総字数が多くなり、とても大変です。

僕は法学部で、専門科目で既に多くの筆記試験を抱えていたので、教養科目ではレポート評価の授業を履修するようにしました。こうすることで、定期試験前は専門科目の勉強に集中することができました。また、最終レポートの提出期限が定期試験の後に設定されていたため、レポート課題には余裕を持って取り組むことができ、結果的に全ての単位を取得することができました!

法学部2回生Y.K.さん

先輩からのアドバイスも取り入れてみよう!

バイトと勉強をうまく両立しよう!

私は約2時間半かけて通学している自宅生なのですが、アルバイトは2つ掛け持ちしていてそれぞれ週1、2回は入っています。1限を避けようと思って3限や4限に授業を組んでしまいがちですが、アルバイトをしたい曜日をあらかじめ決めておくことをおすすめします!

文学部3回生O.A.さん

空きコマを使いこなそう!

授業の合間の95分は決して短時間とは言えません。空き時間で勉強するのか、混む前に昼食を済ませるのか、そもそも時間が空かないように時間割を組むのか、その時間を生かすも殺すも自分次第です。2回目の履修登録、空きコマを使いこなしてもう1ステップ成長してみましよう!

文学部3回生M.Y.さん

フル単分の履修を登録するのがおすすめ!

私は2回生の春に18単位分登録し、それに集中してGPAを上げようとしていました。しかしそのうち1つの授業が難しく、私は16単位しか取得できず、GPAも1.9を記録しました。3・4回生になって苦労しないためにも単位取得は1・2回生のうちに頑張りましよう!

文学部3回生K.Y.さん

先輩たちのおすすめの授業も知ろう!



私は「ピア・サポート論」という授業がおすすめです。

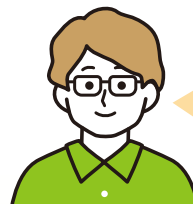
この授業では教授に指定されたグループでディスカッションを行うのですが、そのグループが毎週変わるので、学年や男女の垣根を越えて関わるすることができます。授業内容としては、人との関わり方や話し方などをコミュニケーションを通じて実践的に学ぶことができます。私は人見知りで初対面の人と話すことがあまり得意ではないのですが、この授業を受講してコミュニケーション能力を上げることができました。大学ならではの授業なのでとてもおすすめです!

文学部3回生O.A.さん

私は「社会と学ぶ課題解決」をおすすめします。

この授業は与えられた課題にグループワークで挑戦し、最後にプレゼンで解決案を示すというものです。有名企業の方がゲスト講師として招かれ、プロの視点から解決案への具体的なフィードバックを受けることもできます。グループワークやプレゼンなど、大学及び社会人生活において必要不可欠な技術を学べる上、プロの方に称賛された時は達成感もひとしおです。1年生の間しか受講が出来ないので、是非取ってみることをおすすめします。

文学部3回生M.Y.さん



私のおすすめの授業は「現代の経営」です。

この授業では、企業戦略や株式など、ビジネスの基礎となる内容を幅広く学ぶことができます。中でも私が特に良かったと感じているポイントは、卒業生によるゲスト講義があることです!実際に社会で働く先輩方のリアルな話を聞ける機会はなかなかないので、ものすごく貴重な経験になりました!!

※この授業は受講できない学部もあります。

文学部2回生S.Y.さん

受講登録スケジュール

選考科目登録期間 9月3日10:00~9月7日13:00

選考科目結果発表 9月10日17:00

抽選科目登録期間 9月23日6:30~9月25日11:00

抽選科目結果発表 9月25日17:00

追加抽選は9月28日12:30~9月29日17:00まで

9月28日開講

本登録期間 9月29日6:30~10月1日11:00

※選考科目と追加抽選の詳細情報は「履修・登録の手引き」とRITSUMEIKAN STUDENT PORTALのお知らせをチェック!!!



暑くなってからじゃ遅い!

早めの熱中症対策

このページでは熱中症のしくみや予防、対策について紹介します。熱中症は5月から9月に多く発症し、毎年約10万人が救急搬送されています。特に夏の暑さに慣れていない6月頃から患者数が急激に増える傾向があります。そのため、本格的な夏を迎える前の今から対策を始めることが重要です。また、身近な人が熱中症になった際に適切に対応できるよう、正しい知識を身につけておくことも大切です。このページを見てより安全に楽しく夏を過ごしましょう!

熱中症のメカニズム



まずは、熱中症がどのようにして引き起こされるのかについて説明します。熱中症のメカニズムを正しく知り、予防に役立ててください。

人は汗をかいたり、体の表面から熱を逃がしたりすることで体温を調節しています。しかし、気温や湿度が高い環境で激しい運動を続けると、体がどんどん熱くなり、汗をかいて体の水分や塩分が減っていきます。そうすると、体内の血液の流れが悪くなり、体の表面から空気中に熱を逃がすことができなくなり、汗もかけなくなります。

人の平熱は基本的に36℃から37℃に保たれていますが、37℃を超えると脳を含む重要な臓器の機能が低下します。また、体内の水分量が減少すると、筋肉や脳、肝臓や腎臓に十分な血液が行き渡らず、機能が低下し体調が悪くなります。これが熱中症のメカニズムです。

熱中症の重症度を確認しよう!

●重症度1度(軽症)

めまいや顔のほてり
筋肉痛や筋肉のけいれん

●重症度2度(中等症)

体のだるさまたは吐き気

●重症度3度(重症)

体温が高い
呼びかけに反応がない
水分補給ができない



予防・対策

水分・塩分補給をしよう!



熱中症を防ぐためには、こまめな水分補給が大切です。特にスポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズで、汗で失った塩分の補給にもつながります。

少しずつ暑さに慣れよう!



普段あまり運動しない人、クーラーの効いた室内で過ごすことが多い人は暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいです。暑くなる前の時期から少しずつ暑さに慣れる、汗をかきやすい身体を作ること(=暑熱順化)が大事。ウォーキング・サイクリングなどの軽い運動だけでなく、入浴やサウナで汗をかくことも効果があります。

暑さに慣れると汗をかきやすくなる。

そのため、汗に含まれる塩分が少なくなり電解質のバランスが崩れにくくなります!

暑さを避けよう!



熱中症を防ぐためには、暑さを避ける工夫も大切です。暑さ対策というと冷却グッズの使用に意識が向きがちですが、それだけでなく寝るときにエアコンを使い室温調整をすることも大切です。特に下宿生はエアコンを消して就寝し、熱中症になる人も多いため就寝時も涼しく保つことが大切です。

朝ごはんを食べよう!



みなさん、朝ごはんをちゃんと食べていますか? 食生活・生活リズムを整える上で朝ごはんはとて大切です。大学生は特に朝ごはんを抜きがちなのできちんと食べましょう! 食堂の100円朝食を利用するのもおすすめです!

保健師さんのおすすめは味噌汁!!!

味噌汁は気軽においしく塩分補給できます! インスタント商品なら気軽に食べられて、具材を変えれば飽きを感じにくいのも押しポイント!

熱中症が疑われるときの応急処置



① 熱中症を疑う症状があるか

以下の症状:めまい・失神・筋肉痛など
詳しくは左ページの熱中症の重症度の表をチェック!

はい

② 意識があるか

はい

涼しい場所へ避難し、服を緩め体を冷やす

はい

③ 水分補給を自分でできるか

はい

水分補給だけではなく塩分補給も! 大量の汗をかいている場合、塩分などを補給できる経口補水液を飲みましょう!

はい

④ 症状がよくなったか

はい

そのまま安静にして十分に休憩をとるのが大事! 回復してから帰宅しましょう!

左ページの熱中症の重症度の表で重症度2度(中等症)以上の症状の場合は医療機関を受診しよう!

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまで時間がかかる為、その間に応急処置を始めましょう! 呼びかけの反応が悪い場合、無理に水分補給をさせないことが大切です!

体を冷やすポイント

保冷剤で血管の太い両側の首筋や脇、足の付け根などを冷やしましょう。皮膚に水をかけ、うちわなどで扇ぐことも効果的です!



医療機関または大学の保健センターへ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添い、発症時の状況を伝えましょう。

出典:日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」

立命館保健センター

●衣笠

衣笠志学館1階
TEL 075-465-8232

●OIC

OIC H棟1階
TEL 072-665-2110

●BKC

BKCウエストウイング1階
TEL 077-561-2635

立命館保健センターのホームページはこちら→



給付申請・契約内容確認

BKCセンター [リンクスクエア]

OICセンター [C棟1階]

衣笠センター [志学館地下]

でお手続きできます。

※立命館生協HPにて営業時間をご確認ください。

Web 共済マイページ

待ち時間なし! いつでもどこでも24時間Webからお手続きOK! 利用登録後、ログインください。

※契約状況・時期・ご請求内容などによりお取り扱いできない場合がございます。



電話 コープ共済センター

☎ 0120-16-9431

[月~土] 9:00 ~ 18:00

※祝日も受付
12/31~1/3 休業



学生生活では、体調や生活習慣について悩むこともあるかもしれません。そんなときに気軽に相談できる機会として、生協学生委員会では健康に関する相談会を実施します。日頃の体調管理や生活リズム、ケガや病気についての不安など、どんなことでも大丈夫です。専門の方に相談できる貴重な機会ですので、ぜひお気軽にご参加ください。皆さんが安心して大学生活を送れるようサポートします!

食事から夏バテ対策!!

気温が高まり、夏が近づいてきています。そんな中、身体が疲れやすい、あるいは食欲がない、といったことはないでしょうか？もしかしたらそれは「夏バテ」かもしれません！このページでは毎日の「食事」からできる夏バテ対策をご紹介します。夏限定?!の食堂メニュー紹介もあるので、要チェックです!!

夏バテとは? ……高温多湿な状況に対応できずに起こる身体の不調のこと 症状の例: 倦怠感、食欲・体力の低下、冷え、胃腸の不調等

夏バテ対策になる食事法

1. 食事は1日3食

夏の暑さによって食欲が湧かなかったり、1~2食で済ましてしまったりすることがあると思います。しかし、食事の回数が少ないとせっかくの栄養素が十分に体に吸収されず、更なる体調不良の原因になるため、ご飯は3食しっかり食べましょう!

2. 栄養バランスの良い食事を摂る

栄養バランスの良い食事は健康にいいですが、夏は冷麺やアイスクリームなどで栄養バランスが偏りやすいです。特にたんぱく質、ビタミン、ミネラルは夏に不足しやすいため、下記の食材を積極的に取り入れましょう!
(豚肉・鶏胸肉・牛乳・納豆・卵・魚介類)

3. 冷たい食べ物や飲み物を食べすぎない

夏はアイスクリームや冷えたお茶など、冷たい食べ物・飲み物が美味しく感じられる季節です。しかし、冷たいものを摂り過ぎると胃腸の働きを弱める原因になります。そのため、冷えた室内で温かい食べ物を食べたり、常温の飲み物を飲むなどして対策しましょう!

食堂メニュー紹介

さっぱり豚汁: 豚肉と野菜のうま味を生かし、暑い季節でも食べやすい、さっぱり仕立ての豚汁です。
冷やし中華: 暑い季節にうれしい冷たい麺メニュー。野菜も一緒にとれ、さっぱり食べやすい一品です。



6月にぴったり! バランス食クイズ

Q1 梅雨のだるさ対策に役立つ栄養素はどれ?

- A. ビタミンA B. ビタミンB群 C. ビタミンK
D. ナトリウム **ヒント** エネルギー代謝を助ける栄養素だよ。

答え: B **解説:** ビタミンB群は糖質や脂質の代謝を助け、梅雨のだるさ対策に効果的。

Q2 湿度が高くて食欲が落ちやすい6月。さっぱり食べられて消化を助ける食材は?

- A. れんこん B. かぼちゃ C. じゃがいも D. 梅
ヒント クエン酸がポイント。

答え: D **解説:** 梅に含まれるクエン酸は疲労回復と食欲アップに役立ちます。

Q3 6月に旬を迎える野菜で、ビタミンCが豊富な“雨の日の免疫ケア”に向くものは?

- A. たまねぎ B. ピーマン C. ごぼう D. にんじん
ヒント 緑色でシャキッとした夏野菜。

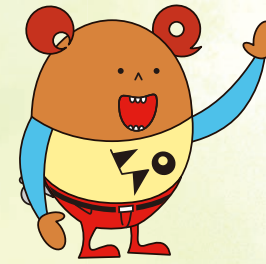
答え: B
解説: ピーマンはビタミンCがとても豊富。体調を崩しやすい梅雨におすすめです。



Q4 バランスの良い食事はどれ?

- A. 冷やしちく天おろしうどん+ほうれん草胡麻和え+キムチ豆腐
B. ハンバーグおろしソース+ポテト野菜サラダ+さっぱり豚汁
C. カツカレー
D. キムチ豆腐+おくら巣ごもり玉子+鶏肝煮+ブロッコリーピーナツ和え
ヒント 主食・主菜・副菜がそろっているかを考えてみて。

答え: A **解説:** 主食・主菜 (うどん) + 副菜 2品がそろっていてバランス満点。



総代会



2026年5月23日(土)に立命館生協第100回総代会が行われました。当日に発表された発言の一部を抜粋してご紹介します。



ミールシステムのプランについて

文学部・学生

ミールシステムは学生の食生活を支える安心感のある制度ですが、上回生にとっては毎日利用することが難しい。そのため、週3日プランのような形にすると使いやすいのでは。また、セメスター単位で加入できるようなシステムを導入することでより多くの学生が利用しやすい仕組みになるのではないかと。



食堂の給水所の利用について

文学部・学生

利用するためのコップが顕著に減っている。食堂のスタッフに尋ねている人や、やむを得なくペットボトルを購入する人も見かけるため、すべての学生が使える状態にしてほしい。また、本来利用したい人が使えない状態のため、席取り禁止の厳格化をお願いしたい。存心館食堂では、席取りをしないよう職員がチェックをしているが、他の食堂でも同じようにしてほしい。



コンビニの営業時間について

産業社会学部・学生

衣笠ではコンビニが17時までしか営業していない。他のキャンパスのように24時間営業をしてほしい。言語授業終わりでも利用できるように営業を延長してほしい。また、パンやお弁当の販売開始時間を10時ごろにしてほしい。お昼休みより早めに購入できるようにすると混雑緩和になるのでは。加えて、夜の時間帯に生協でもお弁当や軽食をテイクアウトできるようにすると助かるという声があった。より多くの学生が利用しやすい店舗にしてほしい。



OICにおける学生の居場所について

政策科学部・学生

OICは自宅生が多いので授業が終わったらすぐ帰るといわれているが、そもそも学生が集まれる場所がないことが帰る理由。地域に開かれたキャンパスということは評価しているが、その分学生が自由に使える場所が少ないというのが現状。ここに行けば誰かがいるという溜まり場がない。生協には大学にサークルBOXなど学生の居場所を作るよう連携して要望してほしい。学生が長く大学に滞在すれば、生協店舗の利用増にもつながるはずだ。



ミールシステムの拡大について

理工学部・学生

ミール金額ピッタリの定食を作ってほしい。20円30円と余ったりしてもったいないと思う。また、ミールを使える範囲の拡大をお願いしたい。今年少し広がったが、キッチンカーでも使えるようにしてほしい。



食堂、購買の混雑改善について

立命館守山・学生

アイスボックスの販売などが始まったが、より一層熱中症対策をしてほしい。一番多いのは食堂・購買における混雑状況の緩和。オンライン決済、オンライン注文、無人レジの追加、チャージ機の導入などの声が上がっている。また、井にならぶ人が多くより混雑するので、井の上だけとご飯を販売することで、混雑改善になるのでは。食堂、購買へのアクセス、価格についてなど様々な要望が出ているので、中高生の声も実現してもらいたい。



体育会等課外活動団体と協力した企画について

法学部・学生

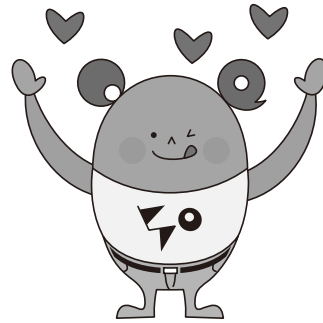
食堂コラボメニューの実施や、購買部従業員のユニフォーム着用や硬式野球部のグッズ販売などを行っている。現在実施中のコラボメニューは5700食。友人からもコラボメニューで立同戦の実施を知ったとの声もあり、生協店舗での実施について大きな影響力があることを知った。現在実施している「総合立同戦」の試合結果などを食堂・購買に掲示するといいのではないかと。

総代会でいただいた発言につきましては、生協理事会にて検討を行い、今後の方針も含めて立命館生協ホームページに掲載いたします。



GI 活動報告

GIとは…? GIとは生協学生委員会の略称です！ 私たちGIは組合員（生協に加入している人）の皆さんによりよい学生生活を送って頂くことを目標に、学生目線から生協の施設（食堂・ショップ等）と共同で企画を行ったり、生協についての講習を受けたりしています。RUCは組合員の充実した学生生活の手助けとして、生協の情報だけでなく、季節に関連した内容を掲載しています！ このページではみなさんにGIについて知っていただけるよう、3～4月の活動について報告させていただきます。



Welcome Campus Festa

日時：@オンライン 3/26(木) 3/30(月) @対面 4/1(水)・4/3(金)

「Welcome Campus Festa (通称ウェルキャン)」では、新入生が学部の友達や趣味が共通の友達を作ったり、先輩に大学生活についての不安を解消してもらう機会となっています。コロナ禍以降、ウェルキャンは3月にオンラインの開催のみでしたが、今年から4月に対面での開催も行い、オリエンテーション後でしたが多くの新入生が参加してくれました。3月開催のオンラインでは、機械トラブルやインターネットの接続不良といったアクシデントが見られましたが、住んでいる場所に関わらず交流することができるのはオンライン開催の魅力の一つです。入学前後に友達作りのお手伝いできました！



なんでも相談会

日時：4/3(金)

新入生オリエンテーション3日目に「なんでも相談会」を行いました。ここでは、履修登録の方法や一人暮らしの不安、生協の加入についてなど、新入生の不安や悩みを直接先輩方が解消する機会として行われました！

下宿生交流会

日時 OIC：4/8(水) KKC・BKC：4/7(火)・4/9(木)・4/14(火)

下宿生を対象とした交流会を上記日程で行いました。この交流会では参加者を下宿生に限定しているため、同じ下宿の友達を作ったり、下宿生ならではのお悩みや先輩からのためになる話、実体験などを聞く機会として開催しました！

OIC 新入生交流会

日時：4/17(金)・4/21(火)・5/7(木)

新入生交流会は他学部の新入生と交流する機会として開催しました！ 学部外の友達を作る機会があまりないため、新入生の友達作りを手伝うきっかけになったと感じています。当日は班対抗のゲームを行ったため、班内の交流が自然と生まれたり、同じ学部の先輩に授業の相談をしたりと言った様子が見受けられました！

KKC アサイーパフェ企画

日時：4/20(月)～4/24(金)

カフェゆんげにてアサイーパフェ企画を開催しました。1日50食販売を目標に取り組み、5日間連続で達成することができました！合計で350個販売することができ、多くの学生の方に楽しんで頂けたと感じています。特に最終日は完売するほどの大盛況となり、大人気の企画となりました！



APU CO-OP 報告

総代会に向けた取り組み

こんにちは！ APU Student COOP (通称ASC) です！ 新学期が始まり、ASCでは新入部員募集・引継ぎと同時に、第100回の総代会に向けた提言案を練りました。例年は総代のほとんどが部員でしたが、今年は計16人の総代立候補者が集まり、うち7人は部員以外からの立候補となりました。さらに今年は対面参加できる人数が多いため、質の高い提言をするために毎週の部会やミーティングを通してブラッシュアップし

ていきました。今年は、寮生活について、生協アプリへの要望、ミールプランについて、食堂施設について、という4つの案が出ました。総代会後は代替わりをし、総代会で提言した内容を学生委員会で実現していくための活動をしていきます。学生組合員も教職員組合員も、APUで生活するすべての組合員がよりよい大学生活を送ることができるよう、精一杯頑張ります！



理事会報告

第10回理事会

2026年4月14日(火)
出席理事 17名
出席監事 7名

【主な報告内容】

- ・組織活動報告(新学期活動)
- ・経営状況と今後の事業計画

【主な審議・議決事項】

第11回理事会

2026年5月7日(木)
出席理事 25名
出席監事 7名

- ・組織活動報告(新学期活動)
- ・経営状況と今後の事業計画

- ・コープ共済連総会代議員選出の件
- ・監事監査報告の件
- ・総代会議案承認の件
- ・給与・退職金体系移行に関する取扱規程の附属資料の修正の件



No.252

編集/立命館生協RUC編集委員会
発行/立命館生活協同組合理事会

〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1 TEL075-465-8280/465-8192
発行人 飯塚 光一 / 編集人 佐藤 由紀 / 印刷 株式会社きかんしコム

(非売品) 2026年6月