

創刊号

vol. 1

2012. April



特集

Let's エコロサイズ
ごはんと階段とシゲキ 02

キャンパス施設リポート 06

contribution page!! (皆さんからの投稿コーナー) 10

学生会通信 12

HOROSCOPE 2012年4月～6月 14

RECIPE「鶏肉入りミネストローネ」 15

Schedule 16



ごはんと階段とシゲキ

Remember 環境宣言「エコロサイズ」とは?

武庫川女子大学は地球環境の保全に全学を挙げて取り組むことを誓い、2008年に環境宣言をしました。エレベーターなどの電力消費をする移動手段をできるだけ使わず、階段を利用するなど体を動かすことで、節電とともに健康増進に役立てる活動も行っています。その活動を意味するのが、エコロジーとエクササイズを組み合わせた造語である「エコロサイズ」なのです。



まずは腹ごしらえ!

1日の摂取エネルギー

食物栄養学科の内藤彦彦先生(公衆衛生学)にお話を伺いました。

「栄養と運動は表裏一体」

最近の大学生は、食事の(摂取)エネルギーばかり気にする傾向がありますが、さまざまな栄養をサプリメントではなく、食材からきちんと摂ることが基本です。見た目がスリムでも、体脂肪率が高い「隠れ筋萎縮」の人も多くなっています。食事を抜いたり、お菓子を切れ間なく食べたりするのをやめること。1日3食のうち、1食だけでも、栄養バランスの取れた定食(ブラウンライスなど)を摂るようにするだけでも、皆さんの健康は変わります。自分自身の健康だけでなく、これから生まれてくる子供たちの健康も守ってください。しっかり食べて、しっかり運動して、体に良い刺激を与えましょう。



内藤彦彦先生

運動すると、どうなるの?

動くことの効果

エコロサイズの言葉を考え、提唱した健康・スポーツ科学科の松本裕史先生(スポーツ心理学)にお話を伺いました。

「刺激を与える！」

最近よく気分が落ち込んだり、集中できなかつたりしませんか。それは運動不足が原因かも? 運動することは、身体面はもちろん、メンタル面にも良い結果をもたらします。運動後の達成感が自信につながり、自分のことを大切に思う気持ちも育ちます。武庫女学生も含まれている20代女性は、他の年代と比べて最も運動している人が少ないといわれています。小まめに動く“ちょこちょこ運動”を行うこと、座って行う作業を立てて行うこと、そして階段を使うことは運動と同じ効果があります。まずは1階上がり下り下りする際は、階段を使ってみましょう!



松本裕史先生

主な運動の消費カロリー (19歳女子の平均体重での計算)



適正体重とあなたの1日に必要なエネルギーを知ろう!

● 標準体重を確認しよう!

$$\text{身長 m} \times \text{身長 m} \times 22 = \text{kg}$$

● 1日の標準エネルギー必要量を確認しよう!

$$\text{体重 kg} \times 22.1 * \times \text{身体活動レベル値} = \text{kcal}$$

これだけは摂ろう!

* 19~28歳女子の基礎代謝基準値

身体活動レベル値	生活の内容
低 い...1.50	生活の大部分を座って過ごす
ふつう...1.75	座って過ごす時間が多いが、通学や買い物など低強度の活動を含む
高 い...2.00	立ち仕事や移動が多い。スポーツなどの運動習慣がある

例えば食堂の主な料理のエネルギーはこんなかんじ!



大学生活の中で運動する時間ってあまり無い...

「それなら作れば良い！」

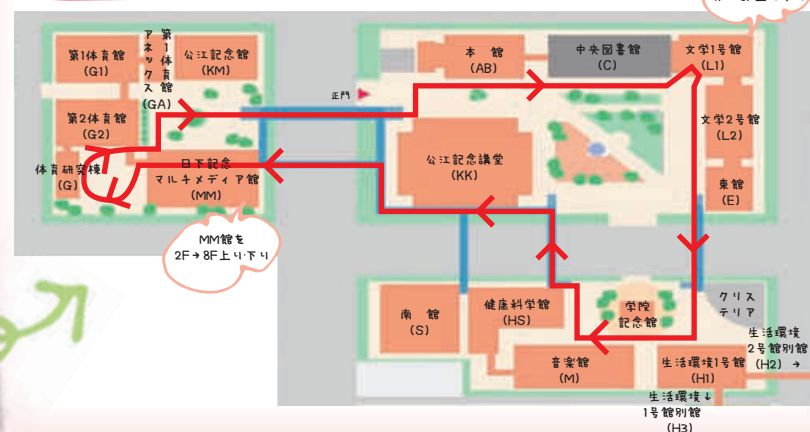
忙しい大学生でも運動ができる時間を見つけました。

それは 休講の時!

実際に学生広報スタッフが実験しました。

休休みなども挟んだ、比較的時間に余裕のある休講があったと仮定して、運動に特に効果のある階段を多く取り入れたルートを採用。講義と同じRである90分間、学内を歩き回りました。

ここで「くさん運動」ができる! 中央キャンパスのコース



2012年2月15日

10:30 実験開始!



1周目

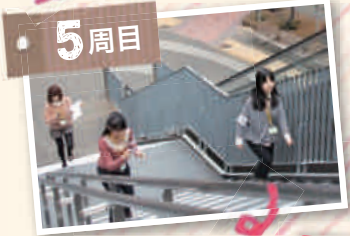
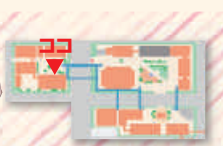


元気よくスタート! 計測や写真の係とたくさん、しゃべったり笑顔を見せたりし、余裕の様子。



4周目

階段に差し掛かると「嫌だ! もう嫌だ!」と叫ぶようになってきます。でも、驚いたことに、ペースは落ちていません。



5周目

ふくらはぎが痛くなってきました。言葉を発しなくなっています。



2周目



階段で「なんとなく膝小僧がプルプルする」と訴え始めました。同じ風景を歩いていきます。



3周目



体が温まってきました。「疲れた」というつぶやきが時折、漏れるようになります。表情に余裕が無くなりました。



結果は約4周半。7099歩=約3.2km、そのうち階段の上りが1893段、下りが1800段でした。日本の19歳女性の平均体重で計算すると、消費カロリーは約325kcal! これで、マクドナルドのチーズバーガー(323kcal)1個を余分に食べられる!?

日本の女性の平均体重...51.19kg (文部科学省 統計情報 (2010年度)より)

感想

90分を有意義に過ごすことが出来ました。最後の辺りはお昼ごはんのことしか考えていませんでした。最近運動をしていなかったで、気持ちよかったです。

*このあと筋肉痛で階段の上り下りがごちなくなりましたが、数日で回復! 体が慣れたので、今度挑戦する時は、筋肉痛は起こらないかも。

12:00 実験終了!



もちろん長時間の運動はしんどい...という方もいますよね
通学路でも違うカロリー消費!!

阪神電車・鳴尾駅 → 中央キャンパス

歩数・階段の段数などを測りました。

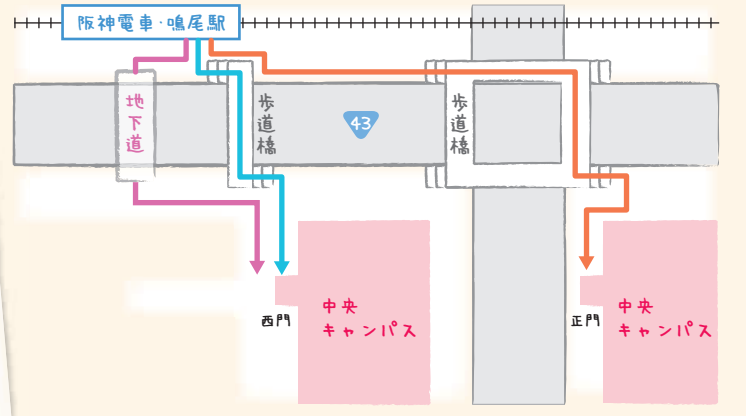
地下道ルート	約100m 223歩(うち階段の上り22段、下り22段) 消費カロリーは約8.54kcal
歩道橋・西門ルート	約130m 289歩(うち階段の上り32段、下り32段) 消費カロリーは約10.92kcal
歩道橋・正門ルート	約297m 398歩(うち上り坂27歩、下り54歩) 消費カロリーは約12.75kcal

*歩数・消費カロリーには、個人差があります。

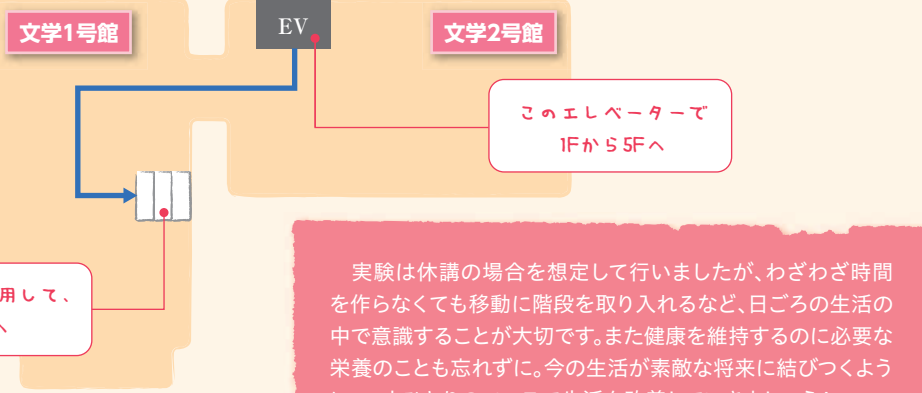
階段を使うとエレベーター混雑時もスムーズに!?

たくさんのフロアがある文学1号館の1階のエレベーターは、講義前になると長蛇の列ができます。7階や8階などで用事があり、階段で上がるには時間が足りない場合は、文学2号館のエレベーターで一気に入り、そこから文学1号館の階段を利用すると比較的スムーズに移動することができます。

こここの階段を使用して、7F・8Fへ



学部・学科によって目的地は違うので、中央キャンパスへの異なるルートを計測しました。
時間がある時やない時など場面に合わせて参考にしてくださいね。



このエレベーターで1Fから5Fへ

実験は休講の場合を想定して行いましたが、わざわざ時間を作らなくても移動に階段を取り入れるなど、日ごろの生活の中で意識することが大切です。また健康を維持するのに必要な栄養のことも忘れずに。今の生活が素敵な将来に結びつくように、一人ひとりのペースで生活を改善していきましょう!

キャンパス 施設レポート

総合心理科学館

武庫川女子大学に昨年12月に新しくできた施設「総合心理科学館」と「栄養科学館」に取材に行ってきました。まずは「総合心理科学館」をご紹介します。

総合心理科学館って
どんな所？

発達臨床心理学研究所長
杉村省吾 先生



学内に点在していた心理学関連施設が集約された施設です。子どもや家族が抱える心の問題に対応するための研究拠点になります。

2F グループプレイルームと グループカウンセリングルーム

集団で子どもたちが遊ぶ部屋と保護者たちがカウンセリングを受ける部屋です。子どもたちがグループプレイルームで遊んでいる間に、同じ悩みを持つ保護者たちがグループカウンセリングルームで子育てについて話したり、臨床心理士から助言してもらったりします。



2F 音楽療法セッションルーム

子どもの感情に合わせて音楽を奏でることによって、子どもたちの心を開いていきます。



1F プレイルーム

子ども(幼児)を対象とした心理療法室。子どもたちが院生や臨床心理士の資格を持つ先生らとの遊びを通して、心に抱える問題と向き合います。



箱庭療法を体験させていただきました。私が作った箱庭は「母性」が表現されているとのことでした。



1F 箱庭面接室

主に大人を対象とした心理療法室。臨床心理士によるカウンセリングや箱庭療法という心理療法を行います。箱庭療法のための動物や建物などのフィギュアが置かれています。



2F 心理検査室

知能テストや性格テストをする部屋。パズルや絵を使ってテストします。



知能テストを体験しました。パズルは思っていたより難しくして、焦ってしまいました。結果は…。内緒です。

3F 3階屋上テラス

学生の憩いの場。

4F 大学院研究室

大学院生のための自習部屋。

5F カンファレンスルーム

1階や2階で行った心理療法を録画した映像を見ながら、クライアントとの接し方などを学習する部屋。

6F 公開講座に使う予定のフロア。広くて見晴らしがよいです。

1F 中庭

深海をイメージした庭。深海は心理の世界では無意識の世界と言われていています。その深海で迷っている人を地上(意識の世界)と一緒に連れて行く——という願いを込めて作られました。



編集担当:野山 綾音

キャンパス 施設レポート

栄養科学館



「総合心理学館」はいかがでしたか？
次は「栄養科学館」です。「栄養科学館」もきれいで、興味深い設備がいっぱいありますよ。

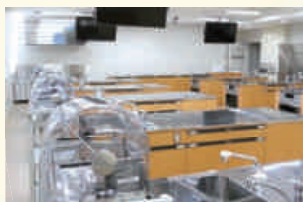
栄養科学館って どんな所？



食物栄養学科
田代 操 先生

食物栄養学科・食生活学科・大学院の食物栄養学専攻の研究と教育の場であり、地域高齢者の栄養状態の改善と生きがい高揚を支援する拠点でもあります。

2F 実習室



料理をする部屋です。
IHタイプやガスタイプのコンロが置いてあります。



1F キヤス CAS 冷凍室

水分子をコントロールして、細胞組織を壊れにくくする装置「CAS」が設置されています。冷凍装置と組み合わせることによって、食品をおいしく、みずみずしく保存することができます。1度に約100食を冷凍することができます。CASは、本学と、食品の共同開発をしているアビー社から無償で提供されました。



3F 臨地実習センター

毎年、食物栄養学科と食生活学科の学生80人以上が、栄養士の免許や管理栄養士の受験資格を得るために学外で実習します。センターは、学外のいろいろな実習施設と連絡を取る所で、主に食物栄養学科3・4年、食生活学科2年の学生が利用します。



3F 4F 研究室とゼミ室

研究室とゼミ室が計14セット並んでいます。



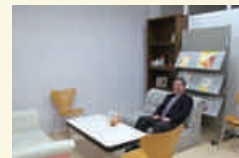
1F 調理室

調理室では主に3・4年のゼミ生や大学院生が、地域の方と一緒に食事を作ります。作った食事はそのまま食べることもあれば、CASを使って保存することもあります。



1F 栄養サポートステーション

病気のため、食事が制限されている方々に栄養指導をする所です。完全予約制で、体重や身長、筋肉量などに見合った食事をしていただくように指導します。食事は、1階にあるッキングスタジオで実際に一緒に作ります。



高齢者の方が普段、何を食べているかを確認する食品サンプル

学生も地域の病気の方に栄養指導をしたり、高齢者の方と食をテーマに触れ合ったりします。高齢者の方には、学生と一緒に食について学ぶことによって、生きがいを見つけていただきたいですね。



食物栄養学科
福尾 恵介 先生

CONTRIBUTION PAGE!! vol.1

皆さんからの投稿コーナー

読者の皆さんと作っていくページです。今回のお題は『春から始めたいこと、挑戦したいこと』

学長から学生の皆さんへのメッセージが届きました!

自ら考え、情報を集め、発信しよう

私たちは昨年12月、「教育推進宣言」をしました。それは、「教育目標実現に向け、自立した学生を社会に送り出すため、主体性・論理性・実行力を培う女子教育に教職員一丸となって取り組めます」というものです。

皆さん、今、社会は、自立した女性を求めています。主体性・論理性・実行力を養うため、本誌を活用し、自ら考え、情報を集め、発信することにチャレンジしてください。

学長 糸魚川直祐 先生

清盛の地元の知識を深めたい

現在、NHK大河ドラマ「平清盛」が放送中ですが、清盛といえはと言っても兵庫県。せっかく地元が舞台になっているので、清盛ゆかりの土地をなるべく多く訪れ、今まで以上に知識を深めて、ドラマの視聴に臨みたいのです。

大康 中二病棟 さん

「春から始めたかったこと」にならないように

春から始めたいことは、アルバイトです。2年生になるというのに、何をいまさらといった感じですが、今までは動くという実感もなく、求人広告すら、ろくに見ていなかったのです。ただ、春休みは2カ月近くもあり、何もせずに過ごしていると、自堕落になることは火を見るより明らかです。ようやく重い腰を上げてアルバイト先を探すことにしました。とりあえず、「春から始めたいこと」が「春から始めたかったこと」にならないように、頑張ります。

新薬 図書館の住人 さん

編入試験に挑戦

大学に編入学したいので、編入試験の勉強に挑戦します。あと、夏までに今より7kg体重減を目指します!! 間食をしないで、運動をして、痩せたいと思っています。それから、短英なので、英検2級かTOEIC600点以上の点数を取りたいと思っています。頑張ります!!!!

短英 ☆かずは☆ さん

お弁当を作りたい!

私は、料理にチャレンジしてみたいです。いつもお昼ご飯を学食で済ませているので、節約のためにも、できる限りお弁当を作りたい!

ただ、朝早く起きて作るの大変なので、前日の夜に作って、余裕をもって学校に行こうと思います。春休みの間に料理の練習をします!! 今から楽しみ♥

大環 江成和子 さん

目標がいっぱい!

- 資格をいっぱい取る!
- 友達をいっぱいつくる!
- ボランティアに参加する!
- 自分磨きをする!
- 本をいっぱい読んで、映画もいっぱい見て、いろんな所に出掛けて、自分の感性を磨きたい!!

大心 ちょっぴり☆ さん

免許を取って車を乗り回し、海に行って日焼けして、モテる!
大心 匿名希望 さん

最近、魚釣りが趣味なので、春にしか釣れない魚を釣りに、岐阜に行きたい!(川魚!)
大環 キヤノン さん

「夢に向かって」の本を読む・ダイエット
新健 まあいっか さん

バイト・旅行
新健 こりき さん

友達と2人暮らし♥バイトも頑張ります♥サークル入る!!
大情 ぎやもねぶぎや担 さん

何かのプロフェッショナルになるために、勉強に励みたいです。
大葉 サバナナ さん

バイト! まだやっていないから始めたい。貯金して旅行に行く。おいしいもの食べる。
きよん様 さん

後輩をちゃんと教育する♥
一、手順をしっかり教える
二、手取り足取り教える
短教 すがびん さん

学食制覇!! 特にアゼリア+ブラウンライスウィークも! MMカフェのパンとか♪
大食 ごぼう・にんじん・ほうれんそう さん

旅行に行くための費用を貯める! おと、恋♥
大情 きむかるどん さん

器の大きい女になる!!
大音 青い鳥 さん

そろそろ…恋活と…就活とともに…
短生 もっぴー☆ さん

スポーツして痩せる! 体力つける! 金稼ぎ!
大食 けーけー さん

減量
新健 プリけつ さん

ダイエット。だから、マップのクーポン見ません。
新健 ガラガラLOVE さん

春から…後輩と仲良くなる! 自分の知らないことをたくさん見て、たくさん経験する!!
大情 やんみん さん

甲子園の売り子♥バイトたくさんして稼ぐ!! 1人暮らしする♥
大情 ラビーちゃん さん

塾の先生のバイトを始めたい! あと、月1~2回は岩盤浴に通う! そしてキレイ女子を目指す+
大情 なおぼん さん

無遅刻、無欠席を目指します。
大情 きりんさん さん

ONEXT!

次のお題は『旅行先での思い出』

皆さんの投稿をお待ちしています。

投稿方法 学内に設置された投稿用紙にご記入の上、募集BOXに提出してください。またはkohok@mkogawa-u.ac.jpまで、所属・氏名をご記入の上、メールでご提出ください。(メールの件名には「M*arch vol.2 投稿」とご記入ください) 詳細はinfo@MUSESをチェック!
【投稿用紙・募集BOX設置場所】
●公江記念講堂地階 アゼリア ●クリステリア2階 入口 ●日下記念マルチメディア館2階 入口

編集担当: 葛谷 志織

学友会通信

各委員会の委員長の皆さんに、今年度の学友会行事について教えていただきました。

※写真は昨年度に行われた学友会行事です。

総務委員会は「瞬光～muko☆revolution～」をスローガンに掲げ、学友会代表としてさまざまな活動に取り組んで、皆さんがより良い大学生活を送れるように頑張ります！
総務委員会主催の行事は、学内献血、学友会総会、クリスマスツリー点灯式などがありますので、学生の皆さんの参加をお待ちしています♪



総務委員長
石山紗也華



厚生委員長
鈴木佐和子

大学生活をより良くしたいなら、厚生委員会の催しに参加してみよう！女子力がUPするかも!? あなたの参加を待っています!

文化部委員会は「創想奏愛」をスローガンとし、より多くの学生さんに文化に触れる機会を持っていただけるよう楽しい企画を実施しています。今年度はツアー企画に加え、新企画を考えています。ぜひ参加してください。



文化部委員長
青山真実



運動部委員会は「輝け! After!」をスローガンに、運動部の支援や、全学生に向けた講習会など、さまざまな企画を実施しています。毎年企画している「マリンスポーツ講習会」では多くの学生の皆さんに楽しんでもらっています☆



運動部委員長
橋本歩美



文化祭実行委員長
足立礼

今年の文化祭のスローガンは「full of smiles ～あなたを楽しませて離さない～」思わず帰りたい! と思うような文化祭です♪ みんなで一緒に文化祭を楽しみましょう☆

第48回体育祭実行委員会は「力戦奮闘～気持ちいい汗は美容液～」をスローガンに日々活動しています! 応援団やコスチューム、アトラクションなどさまざまな企画を用意しているので楽しみにしてください☆



体育祭実行委員長
小栗知子

※イベント内容は、予告なく変更、中止する場合があります。詳細は、立て看板、配布ビラでお知らせします。

HOROSCOPE 2012.4~6月の運勢

by 天文部

Aries おひつじ座 <3.21-4.19>

【全体運】
しっかりと先の日標が見えてきそうなの時、自信をもって行動を起こしましょう。
【恋愛運】
なかなか関係に変化が現れず、やきもき。焦らないように心掛けて。

Leo しし座 <7.23-8.22>

【全体運】
友人関係に広がり！今月はお誘いにはほとんど乗って吉！
【恋愛運】
好印象が得られやすい。また、良い出会いもありそうです。
【勉強運】
応用力が効く時なので、難しい問題・課題

Sagittarius いて座 <11.23-12.21>

【全体運】
スタミナ不足になりそう。ご飯をしっかり食べてスタミナ補充！
【恋愛運】
なんだかお疲れモード。今一度自分の心と向き合ってみて。
【勉強運】
短時間集中型の勉強を！メリハリをつけて吉！

Taurus おうし座 <4.20-5.20>

【全体運】
なんだか気持ちが落ちた感じがする。今月はできるだけ決断しなければいけないことは、先へ延ばして。もしは、他者の意見に耳を傾けよう。
【恋愛運】
なんだかトラブルに巻き込まれそう。

Virgo おとめ座 <8.23-9.22>

【全体運】
なんだか集団に疲れ、個人行動が多くなりそうです。うまくバランスを取って。
【恋愛運】
相手の良いところばかりが見える時。恋は盲目。良いところを見るのも大切ですが、一歩引いた視点も大切です。

Capricorn やぎ座 <12.22-1.19>

【全体運】
何か物事を終わらせ、また新しく始めるというスタートに絶好の機会。思い切った決断を！
【恋愛運】
新しい恋が始まる時！今月は、いつも以上におしゃれに気を配ると運気上昇！！

Gemini ふたご座 <5.21-6.21>

【全体運】
スポーツに吉あり。今月はちょっとした運動でもいいので、少し心構えを変えてみて！運が呼び込みそう。
【恋愛運】
デートのお誘いはあなたから吉です。気になる彼がいる方も思い切ってあなたから話掛けて。

Libra てんびん座 <9.23-10.23>

【全体運】
なんだか過去にこだわってしまいがちな予感。先を見ることが大切。前向きな心構えで吉！
【恋愛運】
嫉妬心があふれそう。束縛はほどほどに！

Aquarius みずがめ座 <1.20-2.18>

【全体運】
自由に行動できそうなの時。結果がついてこようが、気楽に過ごせそうなので、気になることはほとんど挑戦を！
【恋愛運】
自分への投資に吉。恋人のいる人は、ヘアカクセサリー靴下

Cancer かに座 <6.22-7.22>

【全体運】
相談事を持ち掛けられることが多そう。また、心身ともに疲れやすい時でもあるので、うまく気分転換をするようにして！
【恋愛運】
今月は「友情」を優先した方が吉です。
【勉強運】
大きな目標を立てるよ

Scorpio さそり座 <10.24-11.22>

【全体運】
心身ともにリラックスでき、充実した日々を送れそう。
【恋愛運】
お互いを思いやり楽しんで過ごせそう！デートもどんと出掛けて！フリーの方は、小物をうまく使ったファッションに吉あり。

Pisces うお座 <2.19-3.20>

【全体運】
今、病気を患うと長引く予感がするので、体調管理には気を付けて！
【恋愛運】
夜遊びには注意。また、今月はあまり紹介運・出会い運は良くないので、自分磨きに力を入れましょう！

鶏肉入りミネストローネ

材料 (4~5人前)

- タマネギ 中2個
- キャベツ 3枚
- ブロッコリー 1房
- しめじ 1株
- 鶏肉(もも皮付き) 450~500g
- ベーコン 1枚
- 水 800cc
- トマトのホール缶 400g
- トマトソース(ニンニク・タマネギ入り) 300g
- 固形ブイヨン 2つ(8g)
- オリーブオイル 少量
- 塩 適量
- こしょう 適量

作り方

- キャベツを正方形にざく切り、タマネギは1cm程度の細切り、ブロッコリーは房と茎に分けて房は下ゆでし、茎は表面の皮をむいて小さめに切る。しめじは石突きを取ってバラバラしておく。鶏肉は4cm程度に大きめに切り、ベーコンは1cmの太さに切る。
- 鍋に少量のオリーブオイルをひき、鶏肉を皮を下にして丁寧に焼く。塩コショウで下味を付けておく。鶏肉に適度に火が通ったらベーコンを入れ、タマネギ、しめじ、ブロッコリーの茎、キャベツの順に加え炒める。
- ある程度炒められたら水を加え中火で5分程度加熱する。あくが出てきたら小まめに取っておく。
- 沸騰してきたらブイヨンを加えブイヨンが溶けてからトマトのホール缶、トマトソースを加える。
- 塩で味を調え、食べる直前に下ゆでしたブロッコリーを加える。

一口メモ

トマトの赤い色素は「リコピン」という成分で「カロテノイド」(動植物に含まれる、赤や黄色、オレンジ色の色素)の一つです。「カロテノイド」には「リコピン」のほか「β-カロテン」などがあります。とりわけ「リコピン」は抗酸化作用が強く、その作用は「β-カロテン」の2倍以上、ビタミンEの100倍以上にもなります。このリコピンは油に溶けやすい性質を持っており、油で調理することによって吸収率がアップします。また「リコピン」は熱に強いので、炒めたり煮込んだりしても成分がそれほど減少する心配もありません。(カゴメ株式会社ホームページより)



RECIPES
by 食物栄養学部

切り取る鶏肉は切って切ると、保存に便利ですよ！

CUT

Schedule

4月

4日(水)	大学入学式 ●文、健康・スポーツ科学部 9:30~ ●生活環境、音楽、薬学部 13:30~ 新入生オリエンテーション ~7日
5日(木)	短大入学式 9:30~ 新入生オリエンテーション ~7日
7日(土)	2年次以上前期担任ガイダンス 大学院・専攻科入学式 15:00~

9日(月)	前期授業開始 ※共通教育科目を除く
12日(木)	共通教育科目の授業開始
30日(月・祝)	月曜の授業実施



5月

1日(火)	土曜日の授業実施
19日(土)	体育祭
20日(日)	体育祭



編集担当:松永 夕貴子

編集後記

M*arch 創刊号はいかがでしたか。この M*arch という名前、M と a の間で区切れているのにお気付きでしょうか。まず、M は……そうですね、武庫川の M。では、arch は……？ これは「アーチ(橋)」のように、大学と学生の、そして学生と学生の間に美しいアーチをかけて結び付けたいという思いを込めました。さらに全体では「マーチ」、行進曲という意味から、私たちが前に進んでいきたいという願いも込めました。

このような思いの詰まった冊子なので、今までになかった企画

を！と、取り組んだのが巻頭特集です。この実験、実は想像を超えたしんどさでした。同行したスタッフの間で、何度「しんどい～」を連発したのでしょうか。そして、数日間は筋肉痛に苦しめられました。それだけいい運動ができたということですね。

さらに、取材とは現地に赴き、話を聞くだけではないことを実感できました。楽しいものをお届けしたい。この一心で作った思いがかなえられていたら、うれしいです。

平松 稜子