MiX復活
vol.109 Edited by

MiX復活
vol.109 Edited by
MILESTONE

MiX 回顧録

蘇らせたい授業

怠惰からの復活

ご機嫌復活方法を教えてください

生まれ変わって復活！進化系スイーツ特集！

復活！金欠早大生の稼ぎ方！

復活した趣味はありますか？

長期休みからの復活！新学期何する？

復活させたいレトロ早稲田

マイル員的、これが復活してほしい！

早大生充電中

徹夜明けの疲れた状態から復活する方法

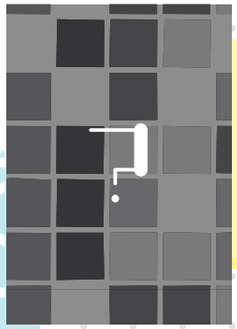
編集後記

奥付

SPRING MiX Re:BORN

春MiXが、１年ぶりに帰ってきた！ MiXは今回で109号。ここまで続いているのは、ひとえに歴代マイル員の努力の賜物。そこで、この企画のためにMiXバックナンバーを調査した私が、「MiXの歴史で重要な号」を個人的にピックアップしてみた。

MiX回顧録



MiXは当初、MILESTONE FREEPAPERという名で1995年に誕生。マイルの出版物の中で３番目に古いのだ。当初は早稲田のイベント情報を掲載していたぞ。

その後、1998年にMiX（Milestone information Xpress）と改名。バックナンバーを調査したところ、確認できた最古のMiXは11号だった。表紙には広末涼子入学記念の文字。98年11月に広末氏のAO入試合格の報が届くや否や、書き上げたのだろう。そのスピード感たるや、当時の浮かれ具合が目に浮かぶ……。教育学部に広末を取られたと嘆く当時の社学生のコラムには爆笑必至。

ちょっと飛んで43号。ここからMiXはカラーで印刷されるようになった。１つ前の42号も同じ制作代が作っているはずだが、それは白黒。短い期間に大きな革新を遂げたんだなぁ。

1996年	1号		
1998年	11号		
		2012年	76号
2005年	43号		
		2020年	101号
		2024年	108号

76号でMiXは季刊になった。そう、実はここまでは月1発行を掲げていて、多い年は1年で6号分発行していたのだ。しかし他の出版物との制作期間が被ることから、おそらく調整が入ったのだろう。これ以降、特に秋冬号が出せているかによって、その年の制作代の余裕感（？）が推し量れそう。…… ぶっちゃけ、秋冬号はWF（Waseda Festival号）とかExpressの準備が始まるからさ……ね？

個人的に一番拍手を送りたいのがこの101号。2020年、世はまさに大コロナ禍時代‼にも関わらず、オンラインでこの号を作り上げたのだ！ あと実は、MiXがWeb公開のみになったのもこのタイミング。2020年に発行できたのはこの号のみだが、MiXの歴史を途切れさせず次世代へバトンをつないだのは称賛の嵐。拝み倒したい。

最後に取り上げるのは、手前味噌にはなるが我々48期が24年夏に制作した108号。こうして我々も、MiXの歴史を編ませていただいた。あれから1年、成長してる……よね？

MiXも今年で30年目。その時代に合わせて変わったところもあるけれど、過去から現在までつながってきた。もちろん、これからも永く続くだろう。MiXフォーエバー。

Milestone information Xpress

蘇らせたい授業

「気づいたら100分終わっていた……」、「内職していたら何も授業を聴けなかった」、こんな経験無いだろうか？　きっと全ての早大生が本心では真面目に授業を受けたいと思っていることだろう(異論は認めない)。今回はバックナンバーを全て読めるというマイル員の特権を活かして過去の『Milestone Express』を読み、筆者が独断と偏見で「こんな面白い授業ならみんな真面目に受けるだろう」と考えたものを列挙していく。

法学 A・B（2012）　水島 朝穂

内容　法律を学ぶというよりは、時事問題を法的観念から考える授業。もはや先生の講演会と化している。

一言　科目ページの面白いランキングで 7 連覇を成し遂げた伝説の授業。殿堂入りとかのレベルを軽く超えている。今後この記録を抜く授業現れるのだろうか。

宗教学（2011）　鎌田 東二

内容　映像資料を観ながら世界中の宗教について考える授業。先生が個性的で面白い。ホラ貝を吹くことで有名。

一言　最後の一文を読む前「ふーん宗教の授業かーどの学部にもありそうだよねー。」
最後の一文を読んだ後「？？？？？」

読書と豊かな人間性（2011）　汐崎 順子

内容　児童を対象にすることを想定してブックトークをしたり、ブックリストを作ったりする。司書資格を取らない人にもオススメ。

一言　ネットミームを入れることでしか面白い文章が書けなくなった筆者も、読書で豊かな人間性を取り戻したい。

生きがいの探求（2018）　八巻 和彦

内容　先生が延々と人生について話す。生きがいが見つからないという苦情が多数寄せられている。

一言　大学生としての生きがいは「楽単」を取ることのみ。この生きがいのためなら先生の話を聴くのも苦じゃない。

ポピュラー・カルチャーの社会科学（2018）　篠田 徹

内容　先生が選んだ映画を観て感想を言うだけなので授業中はとても楽。映画愛を語れ！

一言　好きな授業発表ドラゴンが好きな授業を発表します。「映像を観るだけの授業」

Opera : Practical Course（2018）　甚目 裕夫

内容　音楽や歌が好きならおすすめ。誰かが歌うと、イン〇タのストーリーに上がりがち。

一言　黒歴史製造マシーンと化した授業。とりあえず恥を捨て大声で歌うべし。エンダアアアアアアアアアアアアアイヤアアアアアアアア。

幹事長の声　次期

愛の諸相（2018）　柿谷 浩一

内容　月 9 ドラマを観て、胸キュンについて学術的に考察する。先生は〇P が大好き。誰もが知る文キャンの神授業。

一言　胸キュンについて学術的に考察←すでに面白い。山〇好きならヲタク愛を語っているだけでいい。こういうのでいいんだよこういうので。

ことばの数理（2018）　勾坂 芳典

内容　科目名の通り、ことばと数学とを結びつけた応用数学的な内容で面白い。

一言　よくわからないがこれなら数弱文系でも行けそうな気がする。文系なのに大学の授業で微分に苦しめられている筆者からしたらぜひ取りたい授業である。

ライフコース論（2011）　池岡 義孝

内容　人生について先生が語る。7 人の人生を 40 年間追い続けたドキュメンタリーなど、扱う題材が興味深い。

一言　ドキュメンタリーを観るのは普通に面白そう。追いかけられる側は恐怖だが……。

恋愛学入門（2017）　森川 友義

内容　恋愛を科学的に分析する人気授業。モテる技術が学べる。先生は面白いが遅刻や私語、スマホいじりに厳しい。

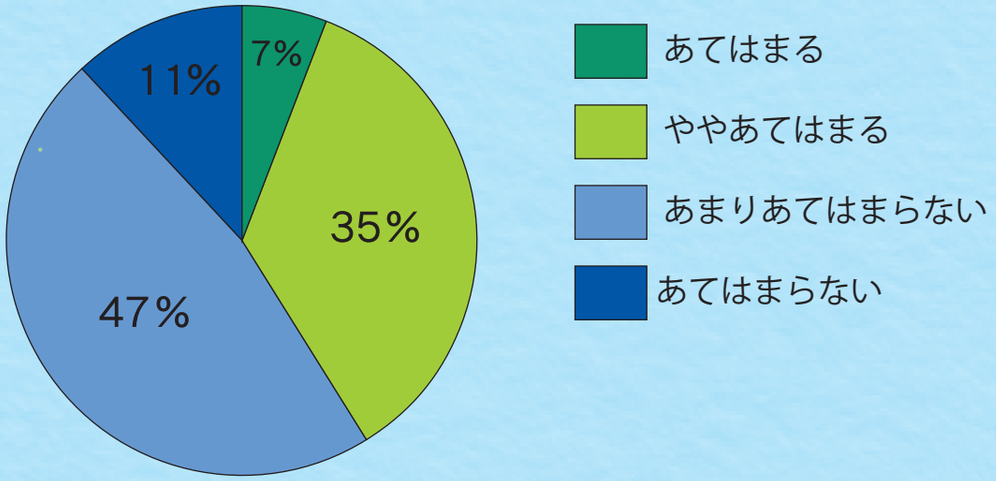
一言　好きな人とのデートでは遅刻もスマホいじりもしないよね？授業も一緒だよ !!!! デート中の姿勢から教えてくれる神授業である。

早大生が多種多様であるように、早稲田大学の授業も多種多様である。今年の早稲田大学でも、面白い授業があるかもしれない。ぜひじっくり『Milestone Express 2025』の科目ページを読み、探してみてほしい。

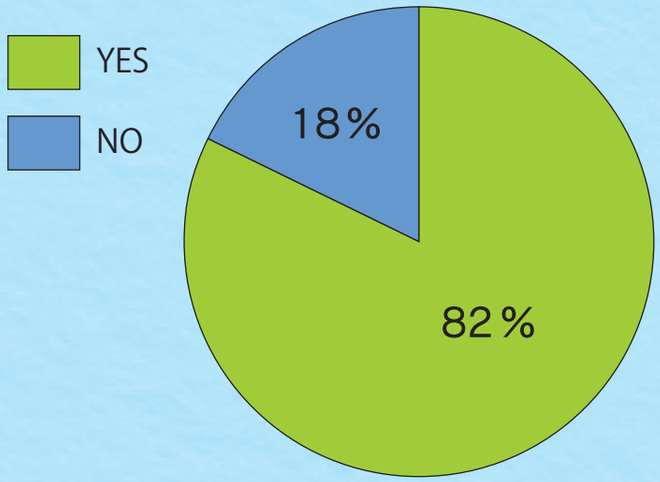
怠惰からの復活

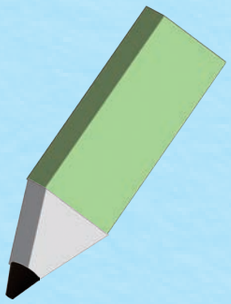
「人生の夏休み」とも謳われる夢の大学生活。その生活の自由さ、楽しさに甘えたり、スマホや布団の誘惑に負けたりして怠惰になってしまった経験はないだろうか。同じ失敗を繰り返さないためにも、1年生での「怠惰」を振り返り、「自律」した日々を送る方法を考えてみよう。

Q1：あなたは去年怠惰でしたか?

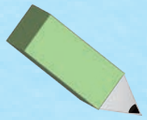


Q2：あなたは去年フル単でしたか？





迷える早大生の道しるべ役であるマイルストーン編集会の実態は、意外なことにも怠惰な大学生の巣窟だった。ごく一部の品行方正なマイル員からは「完璧すぎて反省することがない！」（文）との声が上がった一方、家でゴロゴロするのが趣味の多くのマイル員たちからはこんな反省が。



授業の怠惰

・何回も教科書を家に忘れた（政経）

・必修の基礎講義の単位を落としてしまった（文）

やはり一番多かったのは大学の授業に関連する内容。他にもオンデマンド授業の消化不良や寝坊など、その怠惰の形はまさに十人十色。勉強し忘れるようじゃ無理か……勉強はね、しとかないと。成績発表当日に苦しむのは、他でもないあなたなのだから。

科目登録の怠惰

・マイルで評価の高い授業を取ったら今年度だけ先生が変わっていた（社学）

〆切当日にマイルだけを頼りにして最強の時間割を組み、大満足のあなた。でもいざ授業を受けてみると先生が変わっている、レポートが試験に変わっている、出欠も取るようになっている!? こんな悲劇を起こさないためにも、シラバスを見ない科目登録は「ダメ、ゼッタイ」。もちろんマイルで取る授業を絞り込むところまではいいけどね。

○○探しの怠惰

・バイトを秋学期まで始めなかったので金欠に（社学）

・サークル探しをゆっくりしていたら新歓に参加できず、他の新入生と溝ができてしまった（文構）

大学生といえばサークルにバイト。でもそれらを探すのですら、怠惰な大学生にとっては一苦労。入学前からやろうと心に決めていたのに、気づけばもう夏休み。幸いにもサークルは二入ができるし、バイトも今日からでも始められる。まさしく「思い立ったが吉日」。今すぐ行動してみよう。

家での怠惰

・遅刻前提の生活をしていた（法）

・家でダラダラYouTubeを見ていた（政経）

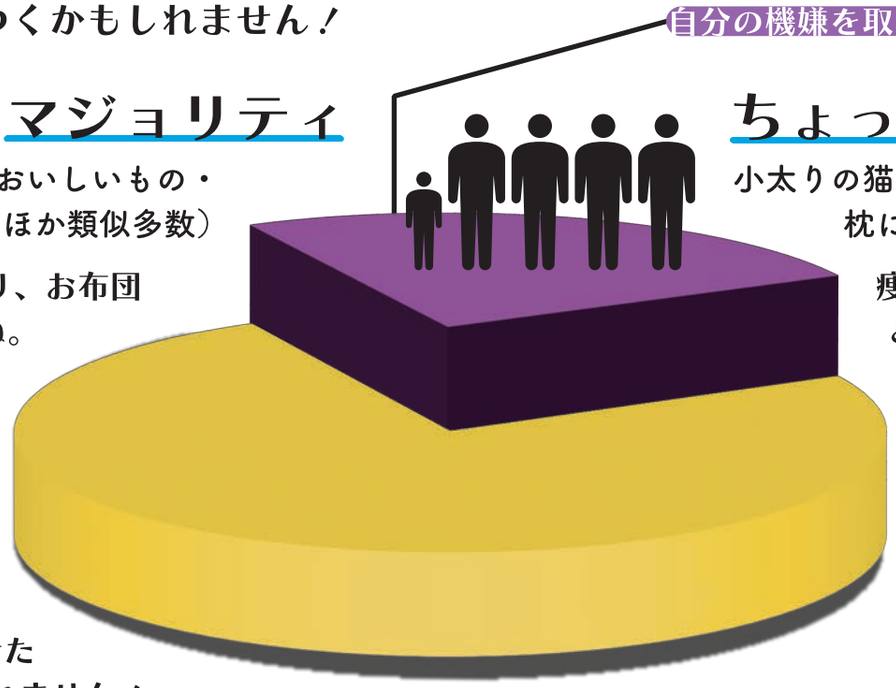
受験から解放された大学1年生。あの頃我慢していた誘惑に打ち勝つ術など何一つ持っていなかった。寝る前にちょっとだけ、とスマホを触ったのが一巻の終わり。３時就寝10時起床の立派な私文大学生の出来上がり。みんな口を揃えて「早寝早起きする」って言うけれど、本当に改善できるのだろうか？

いかがだっただろうか。失敗から身をもって得た学びは、一生忘れない教訓になる。ちょっとした努力でワンランク上の大学生活が手に入るのなら、これ以上にオトクなことはないだろう。今こそ「はじめの一歩」を踏み出そう。

ご機嫌復活方法を教えてください！

大人になればなるほど、自分で自分の機嫌を取ることが求められますよね。でも、実はそれって結構難しいことなのでは……？ ということで、ストレス社会を生き抜くためのご機嫌復活方法を集めました！ これを参考にすれば「自分の機嫌を取る能力」が身につくかもしれません！

アンケートに回答してくれた 35 人のうち、「自分の機嫌を取るのが苦手」と回答したのは９人。およそ 25%の人が自分の機嫌を取ることを難しいと感じているようです。



マジョリティ

寝る（国際教養１年　ほか多数）／おいしいもの・甘いものを食べる（人間科学４年　ほか類似多数）

睡眠と食事で機嫌を取るという人が大多数！ やはり、お布団とおいしいものに勝るものはないということですね。

ちょっと特殊

小太りの猫のお腹に顔を埋め一通り楽しんだ後、枕にして寝ます（法３年）

痩せている猫は怒るのでやらないほうが良いのだそう。どうやら「小太り」というのが重要なようです。

台パン（教育３年、文３年）

この回答が２件もあることが衝撃。本当にそれでご機嫌が復活するのでしょうか……？ もし本当に復活するのであれば、お金も時間もかけずにできちゃうので、実はお手軽な方法なのかもしれませんね。

音楽系

音楽をイヤホンから爆音で垂れ流し（法４年）／FRUITS ZIPPER の曲を聴いて、不機嫌な自分も NEW KAWAII♡と思う（文化構想３年）

音楽で気分を上げるという人も多数。気分に合わせたプレイリストを作っておくのも良いかもしれません！

バイトをする、お客様の笑顔が何よりの励みになり悩みが吹き飛ぶ（法４年）

この回答には筆者もにっこり。お金も稼げて一石二鳥！ 稼いだお金で自分にご褒美を買えば、さらにご機嫌になれちゃいますね！

１人でディズニーに行く（気晴らしになるかなぁと思ったが、ただ１人で考える時間が増えてしまい、ショーを見て号泣するハメになる）（文化構想２年）

その頬を伝う涙は、ショーのあまりの美しさに感動した涙だと解釈しておきますね……（汗）。

これはやめとけ

> 衝動買い・散財でストレス発散するのは「なんで過去の自分これ買ったの？」って後悔するからやめたほうが良い（人間科学４年、教育３年）

> 機嫌が悪いからって人に当たるのはガチで良くないからやめようね、人が離れていくよ（教育３年）

>「ムカつくことをわざわざ思い出すのは自分で自分の機嫌を損ねているだけだから、やめたほうが良い」とひろゆきが言ってた（教育３年）

すぐにマネできそうなものから、ちょっと特殊なものまで幅広くご紹介しました！ あなたに合いそうなものはありましたか？ ご機嫌斜めのときには、ぜひ紹介した復活方法を実践してみてくださいね！

生まれ変わって復活！進化系スイーツ特集！

みなさんは進化系スイーツをご存知だろうか？ここ数年、スイーツの流行はメンフクロウがｴｯﾎｴｯﾎと伝える間もなく移り変わっている。そんなスイーツ業界では、スイーツ同士が合体したり、見た目や食感に個性が加わったりしたことで再ブームを果たす進化系スイーツが大流行中！ 今回は、進化系スイーツ探検隊が食レポから再ブームのわけまで徹底解説する。

我々は進化系スイーツの謎を解明すべく、流行の発信地として若者に人気があるコリアンタウン・新大久保の奥地へと向かった。

No.1 映え系・トゥンカロン

まず我々が向かった先は、あの正直レビューさんが褒めたトゥンカロンの店・マカプレッソ。記事での写真映え目的でソルティーキャラメルといちごミルクを購入。バタークリームとは思えない軽やかさと特有のまろやかさに加え、味の組み合わせが良く満足感のある一品！カラフルでかわいらしい見た目なうえ、味のバリエーションが豊富なことが若者の心を掴んだのだろう。

No.2 合体系・クロッフル

さらに奥へ進んでいくとクロワッサンとワッフルのハイブリッドスイーツ、クロッフルを発見した！レトロでかわいい店内には様々なデコレーションがされたクロッフルの姿が!! こちらの HOICHA では、店員さん一押しのオレオクロッフルを注文。生地に塩気があり、上のクリームやメープルは甘さ控えめで食べやすい！オレオのサクサク感と生地のフワフワ感の組み合わせが良く、ずっと食べていられる……。かわいいアレンジの多さと家でも作れる手軽さもある、魅力あふれるスイーツだった。

No.3 食感系・ドバイチョコレート

資金が底をつきかけた我々の前に現れたのは、全国で覇権を握るペンギンが営む驚安の殿堂、ドン・キホーテだった！ 相場数千円のドバイチョコレートが驚異の 498 円（税込）。しかし、裏面を見るとそこにはカダイフではなく乾麺の文字が。味はピスタチオ風味で上品だが、食感は乾麺のせいでゴリゴリ……。本物のドバイチョコレートはパリパリ＆ザクザク食感のはず。ASMR や手作り動画が流行ったことにより再ブームしたドバイチョコレート、本物を食べたかった……。

No.4 映え系・アサイーボウル

進化系スイーツ探検隊は新大久保を後にし、かわいいものが集まる日本の中心・原宿へと向かった。スイーツ三昧で胃が疲れた我々は、映えるけどさっぱりしたものが食べたい …… と思い、アサイーボウルのお店・LANIKAI JUICE に立ち寄った。カラフルでオシャレな店内で、カップに入ったアサイーボウルをゲット！甘酸っぱくさっぱりとした味にねっとり食感で、フルーツやシリアルがアクセントとなり食べ終わりまでずっと飽きない！味だけでなく、近年の健康志向や色鮮やかな見た目が SNS で話題になったことでブームを果たしたのか。

流行り廃りのサイクルの中で、スイーツは新しい形へと進化していく。競争が激しい業界だからこそ、一度は食べたくなる魅力的なスイーツが生まれるのか……諸行無常。みなさんも今しか食べられない進化系スイーツ、ぜひ一度食べてみては？

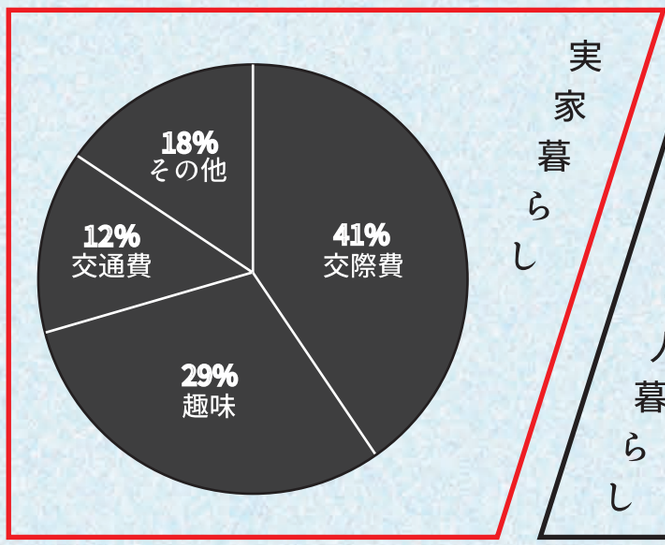
復活！ 金欠早大生の稼ぎ方！

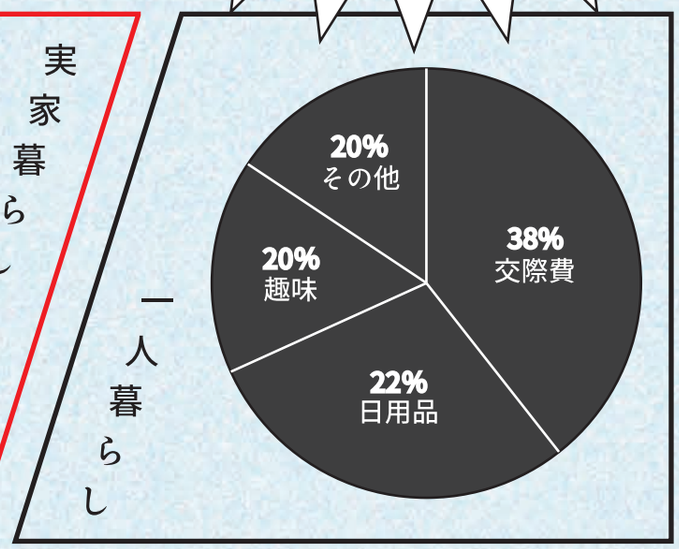
金欠。それは早大生を含めた大多数の学生にとって大きな悩みの種である。ひとたび金欠に陥ると、そこから脱するためにはどうにかしてお金を得るほかない。今回、早大生は何が原因でお金を使い果たすのか、そして金欠に陥った早大生はどうやってお金を稼いでいるのかについて調査を行った。

早大生のお金の使い道

早大生は何が原因で金欠に陥るのだろうか。
早大生のお金の使い道について調査した。

ここでは「実家暮らし」の学生と「一人暮らし」の学生とに分けて、ランキング形式で早大生のお金の使い道を紹介する。





給料日の何日後にお金に困った？

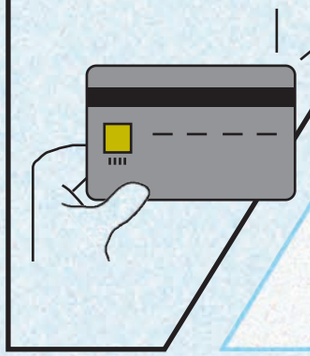
早大生は給料日から何日後にお金を使い果たすのだろうか。
ここでは典型的なダメ早大生が金欠へと陥っていく様子を紹介する。

破産寸前！早大生のお金の稼ぎ方

懐が寂しくなった早大生はどのようにお金を稼ぐのだろうか。
財政難に陥った早大生のユニークなお金の稼ぎ方をご覧あれ！

No.1 残りのお金をパチンコに注ぎ込み一攫千金。777

夏草や
兵どもが
夢の跡
（破産確定）



No.2 大人数の飲み会でクレカを切る。

周りから現金を獲得することで手持ちのお金を一時的に増やせる！
（結局引き落とされて来月も金欠に……。）

No.3 パパに土下座。

美しい　本気の土下座だ
私がこの域に達したのは20代後半……

No.4 メルカリで不要品を売りまくる。

一度きりの奥の手。二度目はない。

いかがだっただろうか。
今回は、早大生と金欠との切っても切り離せない関係について調査を行った。早大生ならではの金欠からの華麗な（？）復活方法も数多く見られたのではないか。筆者はこれを読んでいるみなさんが金欠に陥らないことを切に願っている。

特集

復活した趣味はありますか？

マイル員に調査

子どもの頃にハマっていた趣味があったけれど、時間が経つとともに飽きて、自然と離れてしまった……。
そんな経験をしたことがある人は多いでしょう。しかし、思いがけないきっかけでその熱が復活することも。
そこで今回私達は、「一度冷めてしまったものの、最近再燃した趣味」について調査してみました。

1 復活した趣味と復活した理由

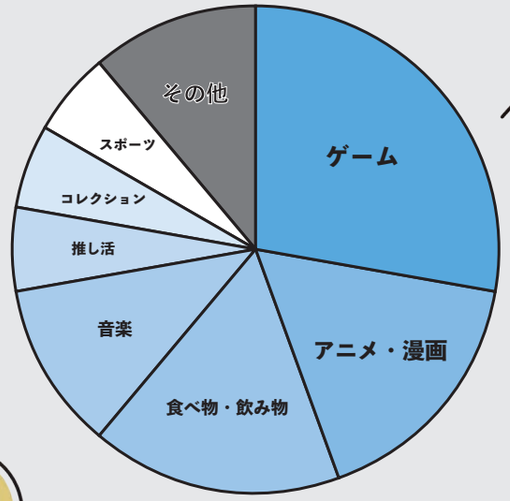
まず、復活した趣味はどのようなジャンルのものが多いのでしょうか。今回は、「アニメ・漫画」「ドラマ・映画」「ゲーム」「音楽」「コレクション」「食べ物・飲み物」「推し活」「スポーツ（観戦も含む）」「その他」の９種類に分けてアンケートを実施しました。
次に、復活した趣味が具体的に何なのか、そしてなぜそれが復活したのかについて聞いてみました。

音楽

昔流行っていたゲームのサントラ
たまたま YouTube で見つけて。
（文学部・3年）
運命の再会、ありますよね……。

ゲーム

妖怪ウォッチ
大学生になって時間ができたので、 暇つぶしに。
（商学部・2年）
妖怪ウォッチを回答してくださった方がとても多かったです。
最初のブームのときに小学校低学年だった今の大学生にとって、
忘れられない思い出となっているからでしょうか。



食べ物・飲み物

納豆
何よりもコスパが良いので。 タレをぶち込んでそのまま食べるのが好き。
どうしても飽きてしまったときは、 茹でただけのパスタにかけて。
（社会科学部・2年）
唐突な飯テロ。お腹が空いてきますね。ちなみに筆者のお気に入りは
たまご醤油だれの納豆です。
お菓子作り
以前は洋菓子だったが、 今は和菓子がメイン。 家のオーブンが故障して
作れなくなっていたが、 和菓子ならオーブンが必要ないことに気がついた。
味覚が大人になって、和菓子をよりおいしいと感じるようになったのもあるかも。
（社会科学部・2年）
機転を利かせた復活、ナイスです。確かに、昔よりも今のほうが
和菓子の良さをわかってあげられている気がします。

アニメ・漫画

斉木楠雄のΨ難
X でバズっていたのをきっかけに、 久々に漫画を読んでみたら
めちゃくちゃ面白かった。 キャラも良いし最高。
（文学部・2年）
「窪谷須がメロい」と話題です。あまりにバズりすぎて、作者様も降臨し
ていましたね。メロがんなって。
名探偵コナン
映画を観る度に再燃します。
（教育学部・3年）
毎年すごい盛り上がりです。観る度に再燃、ということは、毎年冷めて
しまうということ……？ どうしてなのか気になります。

「ゲーム」が最も多く、次いで「アニメ・漫画」「食べ物・飲み物」が多いということがわかります。
インドア系が圧倒的多数ですね。他にも、ダンスやプラモデルなど、様々な回答がありました。受験によって離れざるを得なかった趣味が、受験から解放されたことで復活したという意見が多かったです。

2 復活させたい趣味

では、まだ復活させていないけれど今後復活させてみたい、という趣味はあるのでしょうか。
というわけで、こちらも聞いてみました。

推し活

アイドル
心とお金に余裕ができたら、 またオタクに戻りたい。
（文学部・2年）
オタクとは出費がかさむもの、と割り切るしかありません。
一にバイト、二にバイト。三、四がなくて、五にバイト。

音楽

フルート
またちゃんと吹けるようになって、ゆくゆくはマーチングもできるようになりたい。無理だけど。
（社会科学部・2年）
また、ということは、一度はちゃんと吹けていたということでしょう。
きっと無理ではありません。

ちなみに……編集者達の復活した趣味

コレクション

ぬいぐるみ
なんとなくやってみたクレーンゲームで小さいぬいぐるみを取ってから、また集めはじめました。

コレクション

シール集め
お金より自分の中の「かわいい！」という感情を大切にしたいと思い。 買った日は帰ってからしばらく眺めています。

なんとどちらもコレクション！

みなさんもぜひ、一度冷めてしまった趣味を復活させてみてはいかがでしょうか。
以上、「復活した趣味はありますか？」でした。

長期休みからの復活！ 新学期何する？

春学期が始まっておよそ2か月。キミたちは長い春休みで身につけた怠惰から復活できただろうか。本企画では、新学期に向けた復活へみんなが何をしているのかを取り上げるぞ！ 授業に向けてウォーミングアップを開始する人、新しい物事に取り組む人など、みんなの復活方法を見ていこう。

・オンオンデマデマ（文学部・２年）
やること：オンデマをコツコツ頑張る
理由：去年の学期末に痛い目を見た
愚痴：視聴期限がないとやる気が出ない
→デマデマさん、去年のオンデマンド地獄はトラウマ級だったんだね……！ 期限が無いとダラダラしちゃう気持ち、めっちゃわかる。コツコツ進めるなら、１日１コマ分だけでも消化していくとかどう？

・Youth（国際教養学部・１年）
やること：部活、バイトを始める
理由：最後の青春を充実させたい
悩み：朝起きられるか、シフトを入れてもらえるか
→ 部活とバイトの両立、すごいアクティブ！ 青春全開で最高だね。朝起きるのがキツいなら、目覚ましを遠くに置くか、好きな音楽でテンション上げる作戦がオススメ。店長には「シフトください！」って直談判しちゃおう！

・ねむいねる（社会科学部・２年）
やること：生活の質を上げまくる
理由：四月病の影響
愚痴：世界が輝いて見える（4月の間は）。四月病サ終のお知らせ。
→ ねるさん、ポジティブすぎる！ 生活の質を上げるの良いね。5月でサ終しないよう、小さなことから始めてみたら？ 例えば、朝のコーヒーをちょっと良い豆にするとか。

・モヨヨン（文化構想学部・２年）
やること：LINE のアイコンを変える
理由：気分転換
抱負：新しい人間関係を築く
→ モヨヨンさん、LINE アイコン変えるのなんていかにも新学期だね！ 新しい自分をアピールする良い機会だね。どんなアイコンにする予定？ 推しキャラ？ オシャレ写真？ 教えてほしい！

・たそ（文化構想学部・２年）
やること：１人で昼ごはんを食べる日を作る
理由：春休み中は1人の時間が多かった
愚痴：毎日いろんな人と食べるのは疲れる
→ たそさん、すごく分かる！ 新学期の「みんなと仲良く」ムード、楽しいけど疲れるよね。１人のランチタイムは自分リセット時間に最適。カフェでぼーっとするもよし、推し活しながらご飯もよし。どんな１人ランチにする予定？

・くろまめおかき（文化構想学部・２年）
やること：早寝早起き
理由：春休みで生活リズムが崩壊
悩み：２限すら起きられない
→ くろまめおかきさん、春休みの夜更かしリズム、あるあるすぎる！２限起きられないのキツいね……。早寝早起きリスタートなら、寝る前のスマホ断ちと朝の光を浴びるルーティンがオススメ。少しずつリズム戻してこ！ 3限も起きられないなんてことにはならないようにね！

・冗談（文化構想学部・２年）
やること：労働
理由：週休５日だから
自慢：履修登録のプロを名乗りたい
→ 冗談さん、週休５日って……どんな神スケジュール!? 労働ってことはバイトかな？ この余裕なライフスタイル、読者のキミたちも喉から手が出るレベル。面白い労働エピソードがあったら教えて！

ここまで、みんなの新学期の復活方法を取り上げてみた。怠惰な春学期を過ごすキミは、秋学期では復活を果たすべくこれらの復活方法を試してみよう。イケイケな春学期を送るキミも、秋学期はまた違う自分に生まれ変わろう。でも、まずは充実した夏休みを送ろうな〜。

質問してみましょう

あしたどこ行こう?

復活させたい　レトロ早稲田

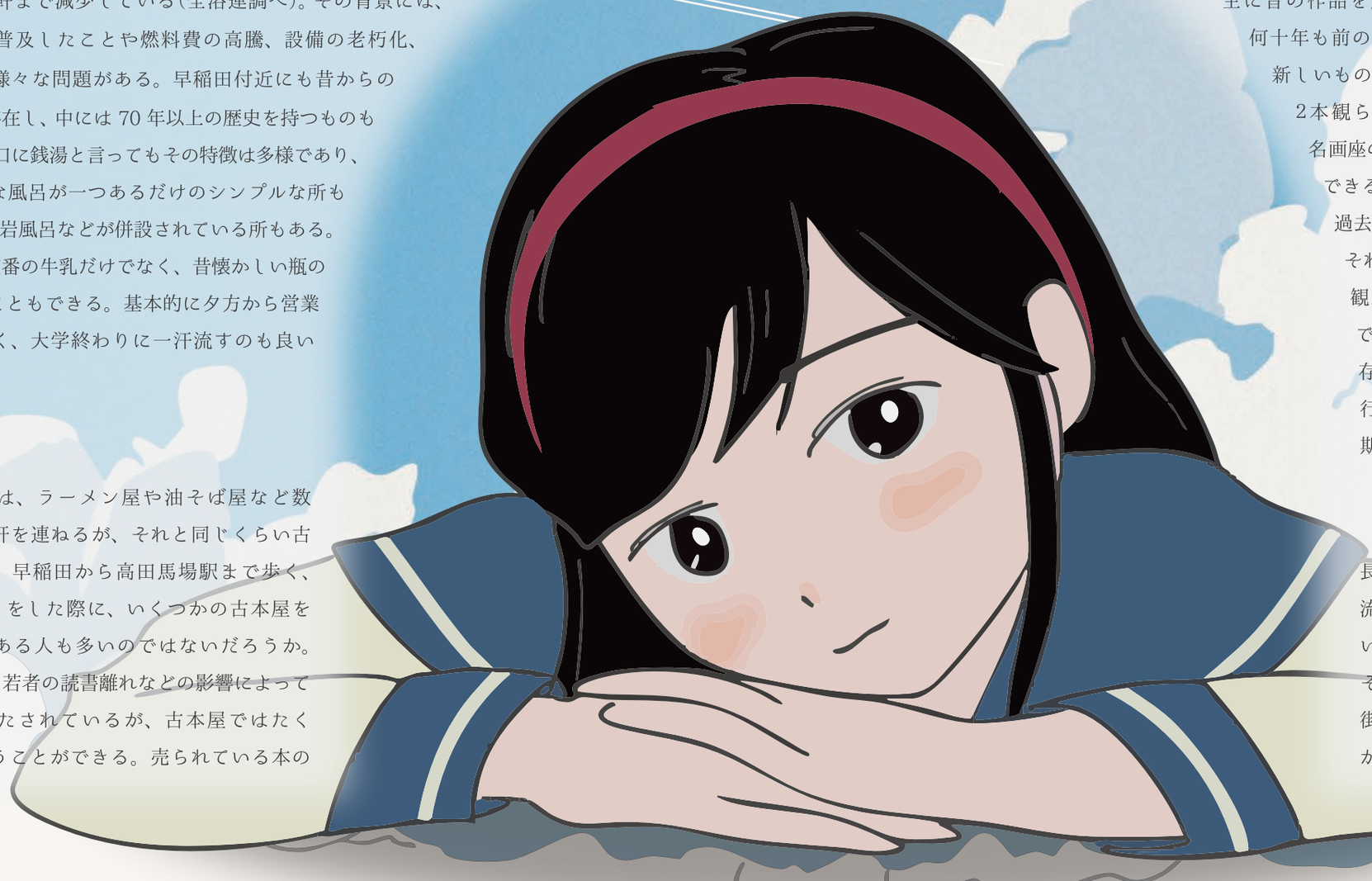
東京は実に新陳代謝が激しい都市であり、近年では新宿アルタや学士会館、帝国劇場など歴史ある建物の閉館、改築が相次いでいる。早稲田に現存する歴史ある店々も、レトロでありながら、どこか退廃的な雰囲気を醸し出している。様々な理由から当時の活気を失いつつある店。今回は、そのような店に焦点を当てていく。復活の兆しとなることを願って……。

銭湯

銭湯の数は最盛期であった昭和43年の17,999軒に比べて、令和7年現在では1,562軒まで減少している(全浴連調べ)。その背景には、風呂が各家庭へ普及したことや燃料費の高騰、設備の老朽化、後継者不足など様々な問題がある。早稲田付近にも昔からの銭湯がいくつか存在し、中には70年以上の歴史を持つものも見受けられる。一口に銭湯と言ってもその特徴は多様であり、シャワーと大きな風呂が一つあるだけのシンプルな所もあれば、サウナや岩風呂などが併設されている所もある。風呂上がりには定番の牛乳だけでなく、昔懐かしい瓶のコーラも楽しむこともできる。基本的に夕方から営業している店が多く、大学終わりに一汗流すのも良いだろう。

古本屋

早稲田の街には、ラーメン屋や油そば屋など数多くの飲食店が軒を連ねるが、それと同じくらい古本屋が存在する。早稲田から高田馬場駅まで歩く、通称「馬場歩き」をした際に、いくつかの古本屋を見かけたことがある人も多いのではないだろうか。電子書籍の登場、若者の読書離れなどの影響によって本屋が苦境に立たされているが、古本屋ではたくさんの本と出会うことができる。売られている本の価格帯としては100円から500円がメインとなっている一方、かなり歴史を感じるものがプレミア価格で売られていることもある。また、軒先に並べてある本の中には1冊10円から買えるものもあり、新品を買うのは高すぎるし、図書館で借りるのも汚しそうで億劫、なんて人にも向いている。普段本を読まない人も、どんな本が置いてあるのか見るだけでも楽しいので、訪れてみてはいかがだろうか。



名画座

名画座というものをご存じだろうか。名前からは少しイメージしにくいが、主に昔の作品を放映する映画館のことだ。昔の作品と言っても、何十年も前の作品だけでなく、去年公開されたものなど比較的新しいものも見ることができる。価格も良心的で、1000円で2本観られるなど、安く映画を楽しめる。都内でも貴重な名画座の一つが早稲田の近くにあり、気軽に立ち寄ることができる。近年、映画系のサブスクリプションの登場により、過去の映画がどこでもいくらでも観られるようになった。それでも小さな画面ではなく、迫力ある大きな画面で観たいと思った人も少なくないだろう。その点、名画座では大きなスクリーンと素晴らしい音響で、映画を存分に楽しむことができる。気になる作品を観に行くのもよし、はたまた事前情報ゼロで新しい出会いに期待して名画座に足を運ぶのも一興だ。

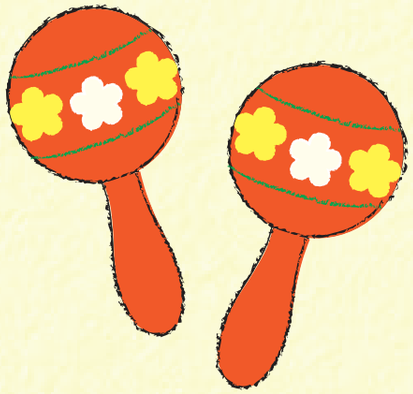
いかがだっただろうか。早稲田にはこのような、長い歴史を持つ素晴らしい店が存在するが、時代の流れにより廃れていってしまうのもまた事実である。いつまで続いていくかもわからない。みなさんも、そのような所に実際に足を運び、歴史ある早稲田の街を堪能してみてはいかがだろうか？あなたの訪れが、復活の一助となることを願って。

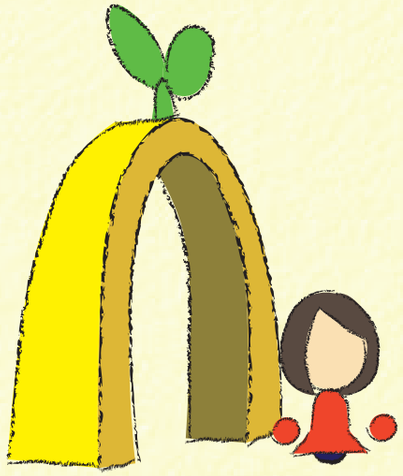
マイル員的、これが復活してほしい！

日々、様々なものが現れては消えていく。
たまに惜しむことがあっても、私達がそのほとんどに気づくことは無い。
そこで、少し立ち止まって、なくなったものに思いを馳せてみたい。
マイル員的に、復活してほしいものを語っていく。

1. うーたん

お馴染み、NHK教育テレビで放送されている幼児向け番組「いないいないばあっ！」のキャラクター。赤ちゃんを取り巻く環境の変化、キャラクターの高齢化を背景に2023年に多くのファンと赤ちゃんに惜しまれつつ「宇宙に帰って」しまった（NHK公式による発表）。その座を「ぽぅぽ」に譲ったが、うーたんが纏う魅力には一歩及ばない。





2. すれちがい通信

近くの見知らぬ3DSユーザーと交流できる機能。厳密に言うと現存しているが、後継機種のNintendo Switchには搭載されていない。6月に発売されるNintendo Switch 2にも残念ながら搭載されない見込み。「ピース集めの旅」や「すれちがい伝説」など、記憶に残っている人も多いのでは。ちなみに筆者は4月に東京ディズニーシーにて6人とのすれちがい通信に成功した。

3. オランジーナ

サントリーから発売されていたオレンジ味の炭酸飲料。「男はつらいよ」風のCMやオレンジの皮のような手触りのボトルが印象的。発売以来人気が続いていたが、オレンジの不作が原因で販売を休止している。複数の柑橘果汁がブレンドされていたり、炭酸がマイルドだったりと、他の炭酸飲料とは一線を画す製品だった。…… 飲みたい。

4. ガキ使笑ってはいけないシリーズ

大晦日に日テレ系で放送されていた特番。中年男性５人を丸一日隔離しコンプラ違反満載の茶番に巻き込んで、笑ったらケツをシバくという、日本のバラエティの悪いところを贅沢に凝縮した番組。紅白が見たかった両親の顰蹙を買いながら、筆者も年の瀬を感じたものである。しかし、2020年を最後に放送されていない。毎年のようにBPOで審議されていたうえ、2025年5月1日現在、ダウンタウンが２人とも芸能活動を休止しており、復活は絶望的か……。

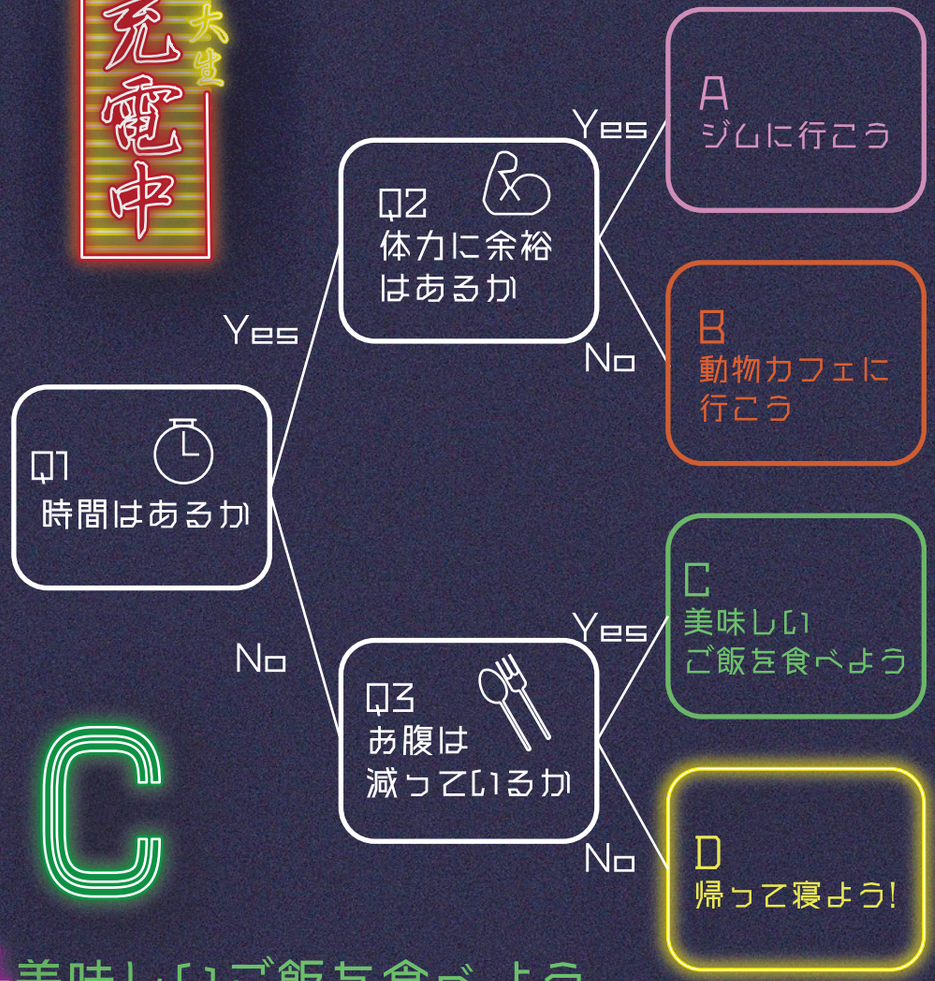
5. ストームライダー

2016年まで存在した東京ディズニーシーのアトラクション。ゲストが航空機ストームライダーに搭乗し、嵐雲を消滅させる任務に参加する、というもの。現在はニモのシーライダーにリニューアルされている。そもそもストームライダーがあるエリア・ポートディスカバリーは「ストームライダーの実験成功を祝う街」という設定である。ストームライダーの閉鎖は同エリアの存在意義を否定するものであり、東京ディズニーシーの設計者達に対するリスペクトを欠いた決定だ。ストームライダーは「復活してほしい」ではなく「復活させなければならない」。

一度失われてもなお、心に残り、復活してほしいと願ってしまう。
これは過去に対する敬意なのか、それとも執着なのか。
あなたには「復活してほしい」と心から願うものはありますか。

早大生 充電中

大学生活は楽しい反面、通学や課題、人間関係などいたずらに私達の体力を消耗させるイベントが目白押しだ。そこで軽視しがちであるのが、体力と連動して消耗する心のエネルギーである。思い切って普段と違う行動をすることに加えて、日々の生活の中でエネルギーをリチャージする方法を一早大生の視点から紹介したい。



A

ジムに行こう

メンタルの不調には筋トレの生み出すホルモンが効果的である。戸山キャンパスには、トレーニングセンターに加え、プロが教えるヨガやピラティスのレッスンが受けられるリフレッシュスタジオがある。トレーニングセンターは年間登録料4500円、リフレッシュスタジオは年度末まで1500円で使い放題である。
初心者1人で足を踏み入れるというハードルを越えた暁には、偉大なるマッスルパワーがあなたの学生生活を豊かにすることだろう。モチベーションを保つためには友人を引き連れたり、混む時間帯の4限終わりなどを回避したりするテクニックは必須。入会条件である健康診断に行くことも忘れずに。

B

動物カフェに行こう

紹介したいのはJR池袋駅東口から徒歩8分の場所にある「アニマルルーム いけもふ」である。モモンガやハリネズミ、ヘビ、ミーアキャットなど多種多様な動物と触れ合うことができる。家に動物のいない生活をしている方に特に訪れてほしい。なぜなら翌日起床時の体の軽さには驚きを禁じ得ないからである。アニマルセラピーは本当に存在したのだと思い知らされることになる。入店時は若干香る獣臭に気を取られるが、一斉にコチラを向くフクロウや、店内をお散歩しているウサギなどと関わっているうちに気にならなくなる。絶対に時間が足りなくなるので、最短でも70分コースにしよう。

C

美味しいご飯を食べよう

最も手堅くワセメシを開拓できる方法はEXPOを見ていただくことだが、私のオススメのワセメシは「チャイ」である。ここのランチセットは1000円前後の価格設定で、値上がりの続く世界に生きる学生にはありがたい。店内はいつも賑わいを見せているが、キャンパスからは少し距離があるので学生は少なく落ち着いている。

D

帰って寝よう!

A~Cのどれにも該当しないあなた!今すぐ睡眠を取ること。人間が進化の過程で睡眠を手放せなかった理由がここにある。寝ているときが我々の標準状態と言えるだろう。睡眠を犠牲に得られる対価が、その犠牲を超えることはありえない。短くも長い大学生活を走り切るために、主体的に休息を。

W

徹夜明けの疲れた状態から回復する方法

はじめに

大学生という生き物は、なぜこうも無茶をするのだろうか。課題に追われたり、ノリでカラオケに行ったりして、気づけば朝日とともに帰宅……。「そんな“完徹”した翌日の疲れ切った身体と心を、なんとか**復活**させたい！」という一心で、巷にあふれる“回復法”を実際に試してみることに。徹夜明けの大学生を蘇らせる最強の復活法とは……？

≪ No.1　朝風呂（シャワー）≫

徹夜明けにやることといえばやはりこれだろう（当社比）。温かいお湯に浸かったり、シャワーを浴びることで血行が良くなるんだとか。実際に入ってみたところ、かなり頭がスッキリとし、気分も良くなった。徹夜明けのテンションも相まって、ボルテージはクライマックスへ。そのまま家を飛び出して、1限に向かうことに成功した。しかし、3限の時間になると眠気がぶり返し、そのまま夢の世界に旅立つのだった。**1敗目。**

≪ No.2　仮眠 ≫

10分程度の仮眠を取るだけでも、脳のパフォーマンスが回復し、集中力や判断力が持ち直すらしく、さっそく検証。筆者は2限に間に合うよう、15分ほどの仮眠を取ることにした。目覚ましの音で起きた際はこの世のものとは思えない不快感に襲われたが、昼頃になると徐々に仮眠の効果が現れ始め、完徹したときよりも疲れが軽減されているように感じた。が、昼を過ぎた後、疲労には勝てず、そのまま4・5限は机に突っ伏していた。**2敗目。**

≪ No.3　エナジードリンク ≫

即効性ならやはりこれ。カフェインと糖分でエネルギーを一気にチャージ。これには筆者も勝ちを確信して、風呂に入りそうになってしまいました〜!! ドヤ顔で腕組みをし、机の上にZONeを置いていざ授業へ。ところがどっこい、エナジードリンク特有の甘ったるさも相まって、とんでもない睡魔に襲われることに。為す術もなく意識を手放してしまい、あえなく敗退。エナドリ、お前もう船降りろ。評価は……Gです!! **3敗目。**

≪ No.4　運動 ≫

あえて身体を動かすという逆転の発想。これには逆張り好きなみんなもにっこり。軽く運動することで血行が良くなり、頭がスッキリするらしい。筆者のこの日の授業は2限からだったため、1限の時間にキャッチボールをしてから登校することにした。一汗かいてツヤツヤの状態で2限を受けることができたが、午後は徹夜と運動の二重の疲れのため、脳が現実からログアウトし、そのまま意識もシャットダウンしてしまった。その後の記憶はない。**4敗目。**

≪ No.5　朝ごはん ≫

朝ごはんを食べて空っぽの身体に栄養を摂取。特に、炭水化物とたんぱく質をバランス良く摂ると、持久力が戻りやすいんだって（鬼の受け売り）。おにぎりと卵焼き、味噌汁という充実の朝ごはんののち、この日は全休だったため、呆気なく布団に潜り込んで14時間睡眠をキメてしまった。泥沼の**5連敗(´;ω;)。**

おわりに

今回の検証でわかったのは、魔法のような“完全回復法”は**存在しない**ということだ。筆者はこの記事を書くに当たって、1週間のうちに2回徹夜をしたが、見事に生活リズムは崩れ、頭は回らず、授業の記憶もない。小手先のテクニックではなく、結局はまとまった睡眠を取ることが1番だと言えよう。

編集後記

MiX回顧録

我们祈祷世界和平。我将尽一切努力来实现这一目标。我们一起加油。

蘇らせたい授業

この企画の文章・レイアウトは全て私担当なので、企画の支配者は私です。次はマイルの支配者になります♡

怠惰からの復活

こんな企画をしたけれど、怠惰なくらいがちょうどいい。
そう思っていたら編集後記の期限に間に合わず。

ご機嫌復活方法を教えてください！

明日ご機嫌にな～れ！

生まれ変わって復活！進化系スイーツ特集！

この世界にまだ知られざる進化系スイーツがある限り、探検隊の挑戦は続くのである…！

復活！金欠早大生の稼ぎ方！

銀行の口座残高がほぼ同じ、ノット金欠コンビでお送りしました

復活した趣味はありますか？

最終稿をVol.3まで出すのが趣味です。

長期休みからの復活！新学期何する？

プロの5月病患者の筆者です。次の長期休みはどこですか？
ああ、こうしてまた怠惰に……。

復活させたい、レトロ早稲田

走り出した筆は、もう誰にも止められない

マイル員的、これが復活してほしい！

ディズニーパークの最大の強みは「世界観の徹底」である。仮にこれを軽視し続ければ、それまでTDRが築い

早大生充電中！

ライターは風邪を拗らせ、レイアウターは海鮮丼を作るバ畜と化しました。次はメイド喫茶に挑戦します！

徹夜明けの疲れた状態から復活する方法

企画のために徹夜を繰り返して体調を崩しました。徹夜明けの疲れた状態から復活する方法を教えてください。

MiX Vol.109

Editors in Chief

中村太城　煙山奈生

Published by

マイルストーン編集会

2025 48th

Editors

石川知樹	笹倉央祐	道野晄生
臼井一陽	高寺音羽	宮駿太朗
太田原宝祥	武川結菜	米良天音
大野正悟	地下玄乃	森敦洋
小川絢子	西形虹夏	守屋咲希
神尾陽斗	原田梨歩	山口諒
河田晃大	原田梨由	山田修宏
小池穂乃花	廣瀬樟大	山本華鈴
小松由愛	藤代陸人	山本順太
齋藤萌奈	古川智貴	吉村颯太