

3

師団だより

近畿2府4県の平和と安全を担う第3師団の広報紙



令和3年7月

NO. 144

令和3年度第1次師団訓練検閲

～北の大地に集結！第36戦闘団編成完結～

各種訓練

令和3年度第1次師団訓練検閲
新隊員特技課程・一般陸曹候補生（後期）課程教育

第3師団隊員紹介コーナー

近畿の守り人
師団戦士
我が部隊の新戦力
私の大切な物

みんなの架け橋

自衛隊大阪地方協力本部

職場の豆知識

夏バテ解消

表紙写真：第1次師団訓練検閲 検閲官訓示



北の大地に集結！第36戦闘団編成完結



訓練開始式 検閲官に敬礼

師団は、令和3年7月10日（土）から20日（火）までの間、矢臼別野演習場（北海道）において、第36普通科連隊（連隊長 伊藤1佐）、第3特科隊（隊長 小松1佐）及び第3戦車大隊（大隊長 足立2佐）に対し、令和3年度第1次師団訓練検閲を実施した。

本検閲は、昨年度から運営が開始されたHTC（北海道訓練センター）統裁下において普通科連隊同士による対抗演習の場を活用したものである。

HTC訓練は、戦車部隊及び野戦特科部隊を含む諸職種協同の普通科連隊に対し、実動対抗演習の場を提供し、指揮幕僚活動及び戦闘行動を客観的・計数的に評価をして、諸職種協同等に必要な練度を向上させることを目的としている。

師団は、第36普通科連隊を基幹として第3特科隊、第3戦車大隊等を配属した第36戦闘団（戦闘団長 伊藤1佐）を編成し、HTC訓練に参加した。

訓練開始にあたり、検閲官 山根陸将は、第36戦闘団に対し、「敵を戦場に捕捉・撃滅して、師団の進出路を確保せよ」、「諸職種が一体となって、総合戦闘力を発揮せよ」及び「生き残り、戦闘を継続せよ」の3点を要望するとともに、「第36戦闘団全員がこれまでに積み上げてきた練成の成果を遺憾なく発揮し、真に戦える強い師団になるため更なるステップアップができることを期待する」と述べた。

【関連記事 2面】



検閲官（師団長）訓示

第3戦車大隊



第3特科隊



第36普通科連隊



第3戦車大隊長 足立2佐



第3特科隊長 小松1佐



第36戦闘団長
（第36普通科連隊長） 伊藤1佐



諸職種協同による陣地攻撃



るし、員個重に隊基木下戦主厳特に中銘遠下、7
所、の人要打運本關體的有善心打第軽、7
存戦のま打ち用3訓を的の戦にち36町第月
で関立つであち行佐練に環蝦し職普闘の戦
あるに位置多るく敵動はにそ境夷、最種通団と
「勝利が数のことを力打みに生加し、それ梅最後が科は、対
とす国教の・ちなきした対の化に伴う任務と、作抗
所境訓を気勝らず、残り第演役の耐え、低務を機戦名が
見使線を得た。戦員状つ、勝36習を果たした、温を甲を
を命となることが。本を個況、た普通を終了して、36
果たしうで、運勝の即、に、連した。7夜8日、にわたる
得るよう究極の想、中隊から、
うの、一層精進す
層の、想、中隊から、
精の、想、中隊から、
進の、想、中隊から、
すの、想、中隊から、



戦闘団前方指揮所での構想示達（師団長視察）



戦車部隊の突撃発起
（第3戦車大隊）



戦闘団指揮所の直接警戒
（第36普通科連隊）



戦闘団長と副戦闘団長による状況確認
（第36普通科連隊）



車上からの警戒
（第3戦車大隊）



戦闘団指揮所の障害構成
（第36普通科連隊）



軽装甲機動車を用いた直接警戒
（第36普通科連隊）



普通科部隊と協同する施設科部隊
（第3施設大隊）



射撃緒元の設定
（第3特科隊）



陣地変換後の射撃準備完了
（第3特科隊）



暑さに負けず、新隊員が専門的な教育に奮闘中



81mm迫撃砲 砲手訓練
第7普通科連隊（迫撃砲）



5. 56mm機関銃MINIMI射撃予習
第36普通科連隊（軽火器）



小銃分隊の戦闘訓練
第37普通科連隊（軽火器）



120mm迫撃砲 砲手訓練
第36普通科連隊（迫撃砲）



コンパス（方位磁石）の使用法
第7普通科連隊（軽火器）



5. 56mm機関銃MINIMI
基本教練第36普通科連隊（軽火器）



血圧等バイタルチェックの確認
第3後方支援連隊（衛生）



野外入浴場の開設
第3後方支援連隊（需品）



車両エンジンの整備
第3後方支援連隊（車両装輪）



連結訓練（十字結び）
第3施設大隊（施設）



81式短距離地对空誘導弾操作訓練
第3高射特科大隊（高射火器）



155mmりゅう弾砲操砲訓練
第3特科隊（野戦砲）



化学防護衣の暑熱順化訓練
第3特殊武器防護隊（化学）



電けんを使用した手動電信術
第3通信大隊（無線電信）



野外ルータの設定
第3通信大隊（ネットワーク）

師団隷下各部隊は、各駐屯地において、令和3年7月1日から新隊員特技課程・一般陸曹候補生課程（後期）教育を開始した。自衛官としての基礎を固めるため、約3ヶ月の教育を終えた約480名は、隷下部隊それぞれに設置された教育隊に配置され、各職種部隊に関する専門的な知識・技能を修

得するための教育を受け、日々成長を遂げている。第3後方支援連隊教育隊の高見2士は「どの教育も初めて実施することが多く、まだ慣れることができていませんが、色々なことを学べるのでワクワクしています。また、装輪整備区隊には、女性自衛官が2名しかおらず、これからの教育で、男性隊

員との力の差が生まれる部分があると思います。不安なこともたくさんありますが、決して妥協せず、武器科の教育や体力検定等でも男性隊員に負けないという気持ちで、約3ヶ月頑張っていきたいと思います」と述べた。

く自衛官となり成長した1年く



7月1日、今年も自衛隊をはじめ数々の企業・団体等において、高校3年生への募集活動が開始された。今回は、昨年度に募集活動を受けて入隊、自衛隊2年目となり、現在、第3偵察隊で勤務する志賀1士に近況を聞いた。

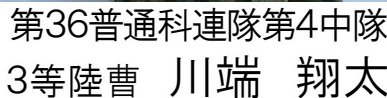
第3偵察隊で偵察隊員として勤務する志賀卓也（しがたくや）1士は、愛媛県出身。入隊後、善通寺駐屯地（香川県）、今津駐屯地（滋賀県）にて自衛官候補生教育及び新隊員特技課程をそれぞれ修了し、現部隊に配置された。

志賀1士は、この1年を振り返り「着隊当初は、先輩隊員との共同生活に不安を感じていました。が、とても親切に接して頂き、また新隊員特技課程から寝食を共にした下田1士、東根1士を含む同期の支えもあり、今日まで充実した自衛隊生活を過ごすことができました。日々の訓練を通じて体力面はもちろん、メンタルも大変強くなつたと思います」とこれまで成長を語った。

第3偵察隊で勤務できることへの誇りを胸に、更に部隊に貢献するため、来年の陸曹候補生選抜試験合格を目指して、下田1士、東根1士の両名とともに切磋琢磨することを誓った。

第3師団は、近畿2府4県の各自衛隊地方協力本部と連携し、募集広報イベント「第3師団仕事博2021」を8月7日（土）及び8日（日）に開催を予定しており、彼らのような涇刺とした人材との巡り合いが今から楽しみである。

「**努力を惜しまない**」



今回は第36普通科連隊第4中隊に所属する川端 翔太（かわばた しょうた）3曹へのインタビューです。

Q 出身地、陸曹候補生課程入校年度は。

A 第134期、平成31年1月入校です。

Q 合格通知を受けた時の心境は。

A まさか受かるとは思っていなかった
ので、とても嬉しかったです。

入校間、印象に残る訓練は。

A 斥候訓練です。分隊長として初めて隊員を指揮した訓練です。

Q 特に学んだことは。

A 企図の徹底です。小部隊の指揮官として己の企図を末端の組員まで明確に認識させることは任務達成のために、とても重要だと感じました。

Q 陸曹になっての心境の変化は。

A 陸曹としての責任感が生まれ、後輩隊員の見本となる様な行動を心掛けるようになりました。

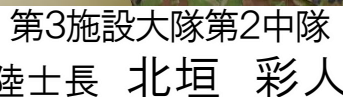
Q 今後の部隊での目標は。

A 後輩隊員の育成です。陸曹として後輩を育成し、自らも成長できるように頑張ります。

Q 陸曹を目指す後輩隊員に一言

A 一生懸命努力をすれば、陸曹への道もきつと開くので、努力を惜しむな。

一 即戦力になるために



今回は、第3施設大隊第2中隊に所属する北垣 彩人（きたがき あやと）士長へのインタビューです。

Q 出身地、入隊年度は。

A 兵庫県川西市出身、令和2年入隊です

Q 入隊の動機は。

A 困っている人を助けたいと思い、入隊
を希望しました。

Q 新隊員教育の区隊・班は。

A 第110教育大隊第333共通教育中
隊4区隊2班です。

Q 新隊員教育での思い出は。

A 後期教育中の漕舟競技会で班が一丸と

なつて優勝を目指したことで

A 日々、新しい経験の連続ですが、探求心を持って業務に取り組んでいるときにやりがいを感じます。

Q 日々の業務で心掛けていることは。

A 何事にも積極的に取り組むように心掛けています。

Q 尊敬（目指している）先輩は。

A 同じ中隊の先輩です。日々、技術等を

Q 吸収して自分の糧にしていきたいです。管内での生活はどうですか。

A 皆さん優しく接してくれるので、窮屈

Q 今後の目標を教えてください。

たくさんの方を学び、尊敬される陸

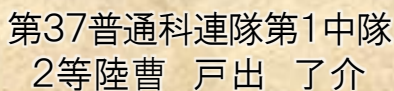
曹になりたいです。

Q 最後一言

A 中隊の即戦力になれるように日々精進していきます。

今回は、第37普通科連隊第1中隊の戸出 了介（とで りょうすけ）2曹が大切にしている一品を紹介します。

私が大切にしている物は、いつも訓練等で使用している「コンパス」です。このコンパスは、陸上自衛官であった父が現役時代に愛用していたもので、現在は私が譲り受け、大切に使用しています。世の中には新しく便利なものが溢れかえっている時代ですが、物品愛護の精神を持って、きれいに整備し、長く大切に使用していきたいと思います。そして、自衛官としての職を全うした時、私も父のように、物や想いを誰かに託すことができたいと思います。物の大切さを教えてくれた父に感謝し、これからも連隊での勤務を頑張っていきます。





自衛隊大阪地方協力本部

Tel: 06-6942-0742 fax: 06-6942-0545



2府4県

みんなの
かけ橋

近畿2府4県に
所在する各自衛
隊地方協力本部
からの情報発信
コーナー

第3師団だよりをご覧の皆さま、こんにちは。
自衛隊大阪地方協力本部です。

自衛隊大阪地方協力本部（本部長・濱田陸将補）は、女性の入隊率向上施策として、女性限定の説明会、懇談（お茶会）、職場体験を行っています。

女性限定の職場体験は、昨年12月、千僧駐屯地において5個部隊（中部方面後方支援隊、千僧駐屯地業務隊、第3後方支援連隊、第3通信大隊及び第3師団司令部付隊）の支援を受け、自衛隊に興味のある女性15名の参加を得て実施しました。各部隊の全面的なご支援のおかげで参加者から「早く入隊してカッコいい女性自衛官になりたい」等大変好評をいただき、参加者中4名が今春入隊しました。ありがとうございます。また、今年度も企画しますので、ご支援を宜しくお願いします。

7月に入り、我々地方協力本部についても各種採用試験の受付が開始となりました。皆さまの近くに自衛隊に興味のある方がいらつしやいましたら、気軽に自衛隊大阪地方協力本部へご連絡ください。



司令部庁舎前で



夜間行進



基本教練

【女性限定職場体験の様子】

大阪地本開設サイト

【H P】 【YouTube】 【Twitter】 【Instagram】 【Facebook】



職場の
マメ
知識

「夏バテ解消」

長かった梅雨も明けて強い日差しが照り付け、いよいよ夏本番ですね。今夏は例年よりも暑くなるとの予報もあり、アイスクリーム等の冷菓・氷菓を、いつも以上に消費してしまいそうです。

こうなると心配になってくるのが「夏バテ」ではないでしょうか。毎年この時期になると、動物園において木陰でぐったり寝そべる動物の映像がニュース等で流れたりしますが、筆者もそんなかわいい仲間達と同様、部屋でぐったりとなっておりまう。しかし、今年こそは活動的な夏を過ごしたいと、今回は「夏バテ」について調べてみました。

そもそも「夏バテ」とは何なのかというところで、何となく体が重い、やる気が出ない、食欲がない等の症状の総称のようで、病氣として括られているわけではないようです。

原因としては、夏の暑さによる、クーラーの温度の上げ過ぎ、冷たい物の食べ過ぎ、運動不足、寝不足等が挙げられ、このような不摂生な生活により、内臓の働き等を調整する自律神経が乱れることで、夏バテの症状が引き起こされるようです。

「スタミナをつけて夏を乗り越えよう」といった食品PRのキャッチフレーズをよく耳にするため、スタミナメニューを摂取すればOKと思っていたのですが、食事だけでなく運動、睡眠等、規則正しい生活習慣を守ることが重要であるようです。

しかし、ここでネックになつてくるのが、やはり「運動」ではないでしょうか。夏の暑さは運動を忌避する大きな原因であるように思います。そこで筆者は日中を避け、早朝に軽めのジョギングを行うようにしています。

早朝は涼しいだけでなく、朝日を浴びることにより体内時計がリセットされ、セロトニンという物質の分泌によつて体が目覚めるそうです。そして、その約15時間後、今度はメラトニンという物質の分泌に切り替わり、良質な睡眠へと繋がるようです。早朝の運動で、総合的に夏バテを解消できそうですね。いかがでしょうか。「そうはいつでも、なかなか気乗りが……」という方（実は筆者もです……）もいようかと思えます。そんな方は「1歩で目標達成」など、実行のハードルを下げる目標設定をしてみたいかがでしよう。最初の1歩を踏み出せば、意外に、10分、20分と運動を続けることができますよ。

「夏バテ一発解消!」といったオイシイ話はありませんが、まずはなんとか重い腰を上げ、健やかに夏を乗り越えましょう!

音楽フェスタin橋本

入場無料



令和3年8月28日(土)

第1回公演 10:30開演(10:00開場)

第2回公演 14:00開演(13:30開場)

橋本市産業文化会館アザレア

(和歌山県橋本市高野口町向島 1 3 5 番地)

※ 音楽フェスタへの参加については、事前の申し込みが必要になります。

※ 新型コロナウイルス感染症流行等の影響により、音楽フェスタの中止又は実施要領を変更する場合がございます。

詳しくはHPをご覧ください。

