

きょうこう

教育情報誌

vol. 53

2025年10月

巻頭インタビュー

●写真家

石川 直樹

暮らし・文化・人間を
知るために、
旅をして写真を撮り続けたい



特集 新しい学びの選択肢「地域みらい留学」 島根県立隠岐島前高等学校 愛媛県立長浜高等学校

心に残る子どもたち

静岡県立静岡北特別支援学校 教諭

田中 礼子

鹿児島県鹿児島市立八幡小学校 校長

内田 奈緒美

教職員の健康を応援 第1回

職場でできる簡単ストレッチ

My Second Life (vol.23)

人々の悲しみと孤独を形にする
人形作家

永瀬 卓

わたしたちの学校自慢

●専門高校シリーズ (vol.18)

山梨県立農林高等学校 食品科学科

表紙紹介

大阪市立心和中学校



わたしらしく

〈巻頭インタビュー〉

●写真家

石川 直樹



暮らし・文化・人間を知るために、
旅をして写真を撮り続けたい

Profile

1977年東京都生まれ。東京芸術大学大学院美術研究科博士後期課程修了。人類学、民俗学などの領域に関心を持ち、辺境から都市まであらゆる場所を旅しながら、作品を発表し続けている。2008年『NEW DIMENSION』（赤々舎）、『POLAR』（リトルモア）により日本写真協会賞新人賞、講談社出版文化賞。2011年『CORONA』（青土社）により土門拳賞。2020年『EVEREST』（CEメディアハウス）、『まれびと』（小学館）により日本写真協会賞作家賞。2023年 東川賞特別作家賞。2024年紺綬褒章を受章した。著書に、開高健ノンフィクション賞を受賞した『最後の冒険家』（集英社）、『地上に星座をつくる』（新潮社）ほか多数。

無類の本好き

とにかく本をよく読む子どもでした。おもちゃはダメだけれど、本なら買ってくれるという両親でしたし、四方を本棚に囲まれた祖父の部屋をずっと見て育ちました。自宅でも、学校の行きかえりの電車の中でも読書、地域の図書館や学校の図書館も大好き。本に没入してあらゆる体験を積み重ねたことは、今の僕の礎になっていると思っています。『トム・ソーヤーの冒険』『十五少年漂流記』『ロビンソン・クルーソー』など、子ども向けの世界文学全集に夢中になり、様々な冒険を本の中でしていました。

小学4年生から6年生まではサッカー部に入り、朝5時起床の通学になりましたが、電車の中では変わらず本を読んでいた。このサッカー部での日々が、基礎体力をつけてくれたのかなと今振り返ると思います。

転機となった17歳の旅

中学2年生の冬休み、本がきっかけで坂本龍馬の足跡を辿る高知県へ。「青春18きっぷ」を使って、駅のホームで寝るような旅です。これが、人生初の一人旅でした。

高校2年のときには、『深夜特急』（沢木耕太郎著）に刺激を受け、インドとネパールに。両親には言いましたが、学校には内緒で約1か月（笑）。17歳のこの旅は、人生を変える大きな転機となりました。

インドのガンジス川では、上流から遺体が流れてきているようなところで人々が沐浴をしたり歯を磨いていました。食事は手で食べますし、トイレには紙もない。17歳の僕の常識をひっくり返す場面に、しばしば出会いました。一泊100円くらいの宿もあって、「どうやってでも生きていける」「世界は多様性に満ちている」という確信を得たのがこのインド一人旅でした。

大学進学を決意させた言葉

大学受験に失敗し、浪人生活を1年間経験しました。旅を続けながら生きていくために、ライターや写真家、ジャーナリストなどになりたいと思いました。そのためにはどうしたらよいか。進路について具体的に考える中で、本を読んで尊敬していたカヌーイスト、野田知佑さんに会いに行こうと、鹿児島県の錦江湾に向かいました。当時は携帯電話がない時代ですから、野田さんと大まかな約束だけをして錦江湾のこのあたりで野田さんと会えると信じ、浜辺にテントを張ってひたすら待ち続けました。



シシヤパンマの最終キャンプ

そして、念願叶って野田さんに会うことが叶い、そのときに交わした会話は、その後の僕の生き方を決定づけました。

「大学に行ける環境にいるんだから、まずは大学へ行け。学生というのは、堂々と自由な旅ができる人生の猶予期間みたいなものだから」。こうした一言で、迷っていた進学を決め、受験勉強に励みました。

旅する写真家に

大学生になってからはアルバイトをして資金を貯め、次々と旅に出ました。20歳でアラスカのユーコン川をカヌーで下ったのは、野田さんの影響です。そして、北米最高峰のデナリを目指しました。一年がかりで北極から南極までを人力で移動する国際プロジェクトにも参加しました。七大陸最高峰に登頂したのは23歳のときです。

昨年47歳の10月に、8,000メートル峰14座全ての登頂を終えました。苦しいこともたくさんありましたが、それ以上に喜びがあった。ここ数年のヒマラヤ通いの経験は、生涯忘れないと思います。

僕は登山家ではありません。写真家として生きてきましたから、ただ登るのではなく、その土地の暮らしや文化を撮りたいと思い続けてきました。8,000メートル峰はシェルパ(ネパールのヒマラヤの麓に住む山岳民族)たちの助けがあって登れた山々で、彼らの生きざまも写真に収めたいと願ひ続けてきました。僕は、ただ心が動いた瞬間にシャッターを切ります。それは、都市にいても極地にいても変わりません。

オリジナリティはフィルムカメラ

山麓から頂上に至るまで写真を撮るという目的で8,000メートル峰14座に登ってきた写真家は今までいなかったと思います。カラーのネガフィルムを装填した中判カメラを使い、登りながら撮影するような人は誰もいないです。一本で10枚しか撮ることのできないフィルム中判カメラは重いし面倒だし、デジカメのように「念のためにもう数枚撮っておこう」ということもできないので、一期一会がきちんと写ります。こうしたカメ



2024年10月4日 シシヤパンマ(標高8,027メートル)登頂。世界に14座ある8,000メートル峰全てに登頂した、史上初の写真家となった

ラだからこそ、オリジナリティが生まれるのだと思っています。

今は、日本の半島を撮り続けています。海路が主だった昔は、半島が異文化を受け入れる入口でしたから、製鉄をはじめとする様々な技術、そして祭りや新しい文化など、特異な風習が生まれる土壌がありました。能登半島、伊勢志摩半島、島根半島、国東半島、知床半島などを訪ねてきて、日本列島は島の連なりであり、半島がその入口であるということを実感しています。

「知っているつもり」になってはいないか

デジタル化が進み、分からないことがあればすぐに検索し、答えが出る時代になりました。

でもそれは本当に分かったと言えるでしょうか。知ったつもり、分かったつもりになることをできるだけ避けたいと僕は思っています。

満月の光は本が読めるほど明るいことを体験したり、暗闇への怖れを心底感じたり、凍えるような風に吹かれて死ぬ思いをしたり、五感を使って生きるという体験を、子どもたちにはたくさんしてほしいと思っています。

自分の身体を使って体験することは人生を豊かにし、体験の積み重ねは人生の道標となるでしょう。「知っているつもりになってはいないか」。僕自身も常に自分に問いかけています。



読者の中から抽選で3名様に、石川直樹さんの直筆サイン本『地上に星座をつくる』をプレゼントします。

応募は、はがきに①住所②氏名③電話番号④ご所属の学校名(組織名)⑤本誌の感想をご記入のうえ、以下の宛先までご郵送ください。

■応募宛先：〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-4-6
(公財)日本教育公務員弘済会
「きょうこう vol.53 プレゼント」事務局

■締 切：2026年1月30日(金)必着

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます

新しい学びの選択肢 「地域みらい留学」

公立高校に変化が起きている。全国には3600余の公立高校があるが、急速に進む少子高齢化を背景に、一年間に統廃合される高校の数は60校前後。今後10年間で6～7校に1校は無くなるといわれ、特に離島や中山間地域は、通学圏内に唯一の高校存続が厳しい状況下にある。学校の廃校は地域の少子高齢化と人口減少に拍車を掛け、自治体の財政も圧迫する。

また、昨今メディアを賑わせている私立も含めた高校授業料の無償化は、経済的な理由で私立進学を諦めていた世帯の選択肢を増やす。公立高校の生き残りは、学校の自助努力では追いつかない時代に突入したといえるだろう。

そのような中、今注目されているのが「国内留学」だ。高校が独自のカリキュラムを作り、魅力ある教育を地域と一体となって進め、県外からの留学生を迎え入れる制度である。1960年代に「山村留学」が始まり、野球に特化した「スポーツ留学」、芸術分野に特化した「文化芸術留学」等、特色ある国内留学はあったが、この国内留学制度をプラットフォーム化させたのが、2017年からスタートした「地域みらい留学」である。「一般財団法人地域・教育魅力化プラットフォーム」が運営し、現在、全国の公立高校169校が参加。参加校は年々増加し、公立高校の存在が



地域活性化の糸口になる、という現象を全国各地で起こしている。

中学生が自分の興味関心にあった地方の公立高校を選択し、地域に暮らしながら探究学習や様々な活動に取り組む「地域みらい留学」制度。これまで公立高校は市区町村の管轄外のため、地域との協働が困難だとされてきたが、市町村や小中学校との連携や、県外からの留学生を迎える整備を地域あげて整え、生徒の学びと暮らしを支えている。

今回の特集では、奇跡の復活といわれ、「地域みらい留学」の原点となった島根県立隠岐島前高等学校の挑戦と、国内初の「高校内水族館をもつ学校」として生徒数の大幅な増加を果たした、愛媛県立長浜高等学校の取り組みをご紹介します。

市町村と協働した 高校魅力化プロジェクト

島根県立隠岐島前高等学校の取り組み

廃校の危機

隠岐島前高校は、島根県の北60キロ、日本海に浮かぶ隠岐諸島の3つの島からなる島前地域(西ノ島町・海士町・知夫村)で、家から通学できる唯一の高校である。

2008年、隠岐島前高校は廃校の危機にあった。少子高齢化をはじめとする地域課題は小さな島の未来を揺るがし、廃校の可能性が目の前に迫ってきていた。次年度の入学人数が21名を下回ると高校がなくなってしまう。3つの島で唯一の高校がなくなれば、高校へ進学するためには家族で本土に移らなければならず、若い世代の人口流出が加速し、町の財政が危機に陥る。待ったなしの状況だった。



隠岐島前高等学校のある海士町の菱浦港

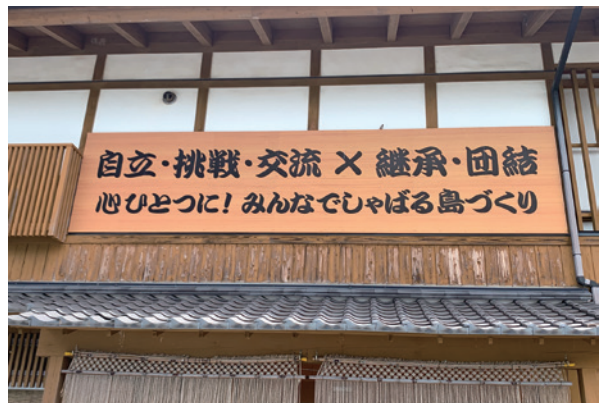
高校魅力化プロジェクトの発足

同年3月、高校の存続は教育のみならず地域全体の存亡にかかる問題として、3町村が団結。生徒数87名の隠岐島前高校を地域の砦として、高校を存続させなければ島の未来はないと、隠岐島前高校と島前三町村による連携組織「隠岐島前高等学校の魅力化と永遠の発展の会(三町村長・三町村議長・三教育長・三中学校長・高校校長・PTA会長・OBOG会会長等で構成)」が発足した。

まず、高校と島前地域にある全中学校の生徒・保護者・教員へのヒアリングやアンケート、各町村をまわっての住民や議会との意見交換会、県・国との協議を重ね、一年かけて隠岐島前高校の今後のビジョンと戦略を策定。その構想を島前三町村長と高校校長が合同で、県知事と県教育長に提言した。そして、その構想実現に向け、高校の教職員と島前地域の有志による「高校魅力化プロジェクト」が発足し、実質的な取り組みが開始されたのである。

隠岐島前高校は県立のため、県教育委員会や国との調整が必要不可欠だ。公立高等学校としては前例のない地域と連携したプロジェクト構想は、当初なかなか受け入れてはもらえず、何度も県教委に足を運ぶことになった。

このときの調整役となったのが、後に全国の公立高校のプラットフォームとなる「地域みらい留学」制度を設立した、岩本悠氏だった。都心の企業に勤めていた岩本氏が、たまたま海士中学校に講師として招かれ、懇親会で初対面だった町長から口説かれて島に1ターン。構想実現に向け奔走することになったのだ。町長の本気が伝わるエピソードだ。



港にある看板

島をまるごと学校に

「高校魅力化プロジェクト」は、地域と教育が一体となり、島の未来を創る取り組みでもあった。少子高齢化、過疎、へき地といった課題集積地で、「グローバルな人づくり」を実現しようと「島まるごと学校」をコンセプトに掲げ、地域の資源を活かした独自のカリキュラムを開発。都道府県の枠を超えて生徒を募集する「島留学」制度、地域と学校とをつなぎ、教員に伴

走して授業を組み立てる「コーディネーター」職の設置、島留学生を支える寮や「島親」制度の整備、公立塾「隠岐国学習センター」の設立、地域課題の解決に取り組む「探究学習の構築」を柱に据えた。

着手した当時は、「こんな辺境の島に生徒が来るはずがない」と言う島の住民もいたが、10年後の2017年には生徒数が180人に倍増し、島の人口も回復。さらに、教育に携わりたいという若い世代の「ターン者」が増え、地域全体に活気が生まれた。

地域の力を活かした教育環境をつくれば、必ず共感して島に来る子どもたちはいると信じ、取り組みを進めてきた成果が表れた。この成果は、「隠岐島前高校の奇跡」と呼ばれるようになり、高校と地域が一体となって未来を切り開く挑戦モデルとして、注目されるようになる。

「コーディネーター」職の存在

隠岐島前高校には、「コーディネーター」という役割の人がいる。教員と共に隠岐島前高校の多様な学びを支える重要な存在であり、推進中の「高校魅力化プロジェクト」の中核を担うメンバーだ。

学校だけでなく、行政や地域住民と協力し、日本各地から生徒を受け入れる「島留学」制度や、「島親」制度など、様々な取り組みがコーディネーターによって行われており、小中学校にもコーディネーターが配置され、地域資源の活用や地域との連携を図りながら、地域の教育全体を盛り上げている。

現在、隠岐島前高校には、6名のコーディネーターが配置され、探究学習のほかに学習センターでの支援、寮のハウスメイトなど、学校と行政、地域を繋ぐ役割を日々担う。職員室に教員と机を並べ会議にも参加する姿は、今では当たり前の光景となった。

教員とコーディネーターの連携

校長の伊藤尚子さんは次のように語る。「学校の中に外部の人が入るなんて、かつては考えられないことでした。『何をする人なのだろう』『教員の領域にずかずか入ってくるのではないかな』等、当初は様々な意見がありました。教員の考えや地域との目線合わせをするのは、本当にご苦労があったと思いますが、今では職員室に机を並べるのは当たり前のこと

になりました。教員とコーディネーターが連携し、地域を巻き込んだ授業づくりも出ています。学校だけでは出来ないことも担ってくれるので、生徒たちの視野が広がるのです」。

コーディネーターの宮野準也さんは、「僕はこの取り組みに共鳴し、企業から転職してコーディネーターになりました。今年で12年目です。地域みらい留学制度で入学する生徒は全校生徒の約6割となり、入試倍率も約2倍になりました。生徒の多くは今の自分や置かれた環境に違和感を抱き、新しい一歩を自立して踏み出そうという意志を持って入学してきますし、一人ひとりが明確な目的をもっています。親に勧められたとしても、最後は自分で決めて島に来ることが、とても大切なこと。高校生活で自立していくためには、自分で進学先を決めることが最初の一歩です。全国からの留学生を迎える地元の生徒たちも、自分のふるさとにそんな魅力があったのかと、留学生の言葉で驚くことが多いんです」。宮野さん自身は静岡県の出身だが、海士町で家族をもち、子どもは島の小学校に通う。3つの島（海士町・西ノ島町・知夫村）の小中高校に在籍するコーディネーターを統括する立場でもある。



コーディネーターの宮野準也さんと地域共創科2年の小田桃さん



校長の伊藤尚子さんとコーディネーターの宮野準也さん

都会にはないもの

広島県から留学している小田桃さん（地域共創科2年生）は、姉が隠岐島前高校の卒業生。生き生きし

た姉の姿をみて、自身も同じ高校に進学したいと入学試験を受けた。学校生活は青春そのものですと話す笑顔が印象的だ。「コンビニエンスストアもないし映画館もない。信号は海士町に1つだけ。ないものづくしの島だけど、不便はないです。なかったら自分たちで作ればいいと考える人たちがばかりだし、毎日やることがいっぱい時間で足りないくらい。島に来た時には、知らない人が挨拶をしてくれることに驚きました」。

目標は何かと聞けば、「地元の広島で、地域みらい留学という制度を、中学3年生に向けて発信する機会を自分で主催したい」と明確な返事が返ってきた。「地域共創科は毎週木曜日が、マイプロジェクトを自由に深掘りできる『地域共創DAY』なので、高校を訪ねてくる方々に同席させてもらっています。質問に答えることで、自分の強みや得意を認識することもできますし、失敗から学ぶことも多いですから」。意欲が溢れ出て、圧倒されるほどだ。

島親さん

島外からの生徒を迎えるにあたり、受け入れの整備も重要だ。もともとある寮には空きがあるから住むところには困らないが、コーディネーターが中心となり、学校と行政、地域を繋ぎ、生徒一人ひとりに「島親さん」がつく「島親制度」を創設。島留学生に、地域と関わるきっかけづくりのためにつくられた制度である。

「小さな子が家にいるから子ども好きの生徒さんを」「ペットがいるからアレルギーではない生徒さんを」等、島親希望者の要望をヒアリングし、島留学生とのマッチングもコーディネーターが担当。

島親制度には、島前3町村の20代から70代の100人もの島民が関わり、学校の休みの日には一緒に食事をしたり、生徒が望めば一緒に農作業をし、ときには漁に出ることもある。生徒の保護者とも親交を深め、卒業後も家族ぐるみの付き合いが続くことも。島留学生にとっては、時には悩みを打ち明ける、島の家族のような存在だ。

前出の小田桃さんも、週に一度は島親さんを訪ねている。人間関係の悩みなどの相談にのってもらうと、「ずっとうちに居な」と寄り添ってくれる60代の夫婦だ。「私にとっては一番存在の大きい、島の拠り所

です」と小田さんは照れながら話してくれた。

高校生が神輿を担いで地域の祭りが復活したり、潰れそうだった商店が高校生のアイデアで復活したりと、たとえ短期でも本気で学ぼうとする若者の姿は、島に活力を与える。島親さんをはじめ島の人々は、「子どもたちに最高の隠岐島前高校生活3年間を」と本気になってくれるのだ。そのことが、生徒と島の暮らし、学校と地域という立場を超えた島前地域の魅力化を推進するエネルギーとなっている。



島親さんのお宅で一緒に鍋を囲む

高校と連携した 公立塾「隠岐國学習センター」

島内外を問わず、学力も進路希望も多様な生徒たち。加えて、島には塾や予備校といった選択肢がないことから、進学に対して不利になるのではという懸念があった。幅広い学力層の生徒の学習をサポートし、進路実現を支援するために2008年に設立されたのが、「隠岐國学習センター」だ。今では3学年あわせて約100名が通っており、高校と連携して考えられた、ひとりひとりの進度にあわせたカリキュラムで学んでいる。有名大学に進学する生徒を多数出しているのも、「学習センター」の役割が大きい。

教科指導は隠岐島前高校と連携しつつ個別に対応するほか、「夢ゼミ」という授業を展開。多様な人と関わりながら対話的・実践的・探究的に学ぶ授業である。

具体的には、関係性のつくり方や協働して問題解決する授業などを生徒の様子を見ながらスタッフが設計したり、島外からゲストを招いてゲストの専門性を活かした授業などを実施し、自分なりの進路実現につなげていくのが「夢ゼミ」の目的だ。

また、月に一度、全国の中学生に向けた「中学生夢ゼミ」をオンラインで開催。全国から集まる仲間たち

と共に、さまざまなテーマでつながり学んでいく。今年度までに全国から延べ76名の中学生が参加した。



学習センターでの、1年生「夢ゼミ」の様子(2025年度)

多様な留学生たち

今では、全校生徒の6割が県外からの留学生。トルコ、ミャンマー、ロシア、コスタリカ、グリーンランド、スリランカなど海外からの留学生も多数受け入れてきた。ブータンとの交流も盛んで、今年度は、フランス・タイから海外留学生を受け入れている。

寮生活はまさに異文化交流の拠点となり、大人の力を借りることもあるが、基本的には自分たちで主体的に暮らすことが求められる。学校での行き違いやトラブルも、寮で話し合うから、「話し合う力」がつくのだと小田さんは笑う。一学年30人だから寮生は約90人。喧嘩もするけれど大きな家族のようだ。

また、2022年からは、内閣府の制度「高2留学」がスタートした。高校2年生の1年間を、国内の他校に留学できるシステムで、隠岐島前高校は他校から2人受け入れており、1人が北海道の高校に留学。新しい仲間が年々増えている。



異国籍・異地域の生徒たちが共に学ぶ

地域共創科の設立

2022年、日本で初めての「地域共創科」が設立された。地域と連携しながら実践的な学びを深めることを目的とした学科で、教員だけでなく、地域の大人たちも巻き込みながら運営されている。

カリキュラムの大きな特徴として「地域共創DAY」がある。これは毎週1日を学校外でのプロジェクト活動に充てる時間で、生徒は自身の興味や関心、あるいは地域の課題に基づいたプロジェクトに没頭できる日。行きたいところ、やってみたいこと、会いたい人に会いに行くなど、自由に探究できる日である。

そして、学校としては、「失敗を共に称え合う」文化を大切にしており、生徒が挑戦から多くの学びを得られるようサポート。独自の学校行事として、毎年10月13日を「失敗の日」とし、生徒による「失敗の日チーム」が予算と権限を任されて企画運営を務めている。「失敗おめでとう」と共に称え合い、未来への一歩を宣言する一日である。

還流をつくる

コーディネーターの宮野さんが、地域みらい留学から生まれた新しい留学の形について教えてくれた。

「10年ほど過ぎたあたりで、卒業生がなかなか島に帰ってこないことに気がついたのです。卒業生にヒアリングしてみると、『すごい人にならないと帰っちゃいけない気がする』『島の今の状況が分からない』などの声が多かった。島で働くことは重いけれど、もう少し気軽に関わることのできる機会や制度が必要なのではないかと、行政と連携して新しい制度を策定したのが、一年間の『大人の島留学』です。3ヶ月・半年・1年の期間限定で、島の今を知り、暮らしてもらう制度ですね。この5年間で、20代30代を中心に年間200人ほどが留学してくるようになりました」。

「ここで学び育った子どもたちが、隠岐國学習センターのインターンとして戻ってきたり、島の学校に教員として戻ってくるなど、人の還流が出来つつあります。ここを巣立った子どもたちが、大人になってまた還ってくる『還流』が、世界中に広がっていくのもグローバルな人材を育てることに必ず繋がっていくで

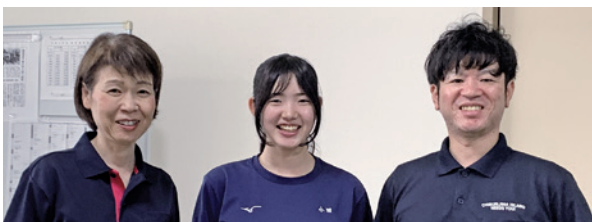
しょう」。還流をつくるのが、島の未来に必要なだと宮野さんは熱く語る。

全国の仲間たちへ

最後に、読者のみなさんへのメッセージをいただいた。小田さん(地域共創科2年生)は、「毎日が青春です。失敗してもOKと、皆が背中を押してくれる隠岐島前高校が大好き。ぜひ来てください!」と満面の笑み。コーディネーターの宮野さんは、「理想は叶う」と力強く語る。「廃校寸前から、全国から隠岐島前高校に來たいと思える学校を実現させた地域です。何をやっても、無理でしょという人はいるけれど、諦めなければ理想は叶うことを伝えたい。本当はこうしたいんだ、と思っている人がいれば、一緒にやろうよ、仲間になろうよと伝えたいです」。

伊藤校長は、「今年の4月にこの学校に赴任しましたが、驚くことばかりでした。教員やスタッフのフットワークが軽く、機動力がある。忙しさの中にも、生徒と関わることの楽しさがある、コーディネーターの人たちも学校も常に『生徒と一緒に』があるのです。高校の教員は自分の教科や領域に対するプライドがありますが、実に楽しそうに工夫し合って授業をつくっていることも驚きでした。生徒たちには、卒業後にこの高校で学んでよかったと思える3年間を過ごしてほしいです。心置きなくチャレンジできる学びの環境を、教員、コーディネーター、地域の人たち、行政が一丸となって、これからもつくっていかれたらと思っています」と、語ってくれた。

隠岐島前高校の奇跡と呼ばれはじめてから、今年で15年ほどになった。グローバルな人材を育てるという学校経営方針は、今も変わらない。今では、地域・行政、学校を繋ぐコーディネーターの存在がなくてはならない存在に。小田さんの将来の夢は、「コーディネーターになること」だ。



左から、校長の伊藤尚子さん、地域共創科2年生の小田桃さん(広島県出身)、コーディネーターの宮野準也さん(静岡県出身)

水族館部で オンリーワンに

愛媛県立長浜高等学校の取り組み

国内初の「高校内水族館をもつ学校」として人気を誇るのは、海まで徒歩2分の愛媛県立長浜高等学校だ。全国から、「将来は水族館で働きたい」「海洋生物に興味がある」と、長浜高等学校を目指す中学3年生が引きも切らない。その人気の秘密を聴きに取材にうかがった。

対応してくださったのは、教頭の中井健晴さんと、生物教諭で水族館部顧問の岩崎絢香さん。日に焼けた笑顔で迎えてくれた。

現在の水族館部の部員数は104名。生徒数が151名だから、在籍する生徒の3分の2が水族館部員というから驚く。カクレマノミやウツボなど、約150種2000匹以上の生き物を飼育している。専門的な知識がないと飼育できないような生き物も、部員から部員へ知恵を引き継ぎながら守り育ててきた。生き物たちの餌の世話から水槽の掃除、繁殖、イベント運営までを一手に引き受けているのが「水族館部」である。水族館部の活動は、漫画や小説にもなった。

長浜高校でしか受けられない授業も、水族館を中心に設定されている。「マリンアクアリウム1」「マリンアクアリウム2」「理科研究」の3つだ。「マリンアクアリウム1」は1年生全員が学ぶ授業で、1人1つの水槽を持ち、海の生き物を飼育しながら豊かな自然



「マリンアクアリウム1」磯採集の様子

観を育む。「理科学研究」は、レベルの高い研究に挑戦し、論文にまとめコンクールに挑戦することもできる。「マリンアクアリウム2」は、3年生で希望者が学ぶ授業で、海の生き物の繁殖をテーマに課題研究を行う。このような水族館を核とした教育活動が高い評価を得ている。

個性豊かな魚たちの世界

岩崎教諭に案内していただき水族館へ。昨年4月、校内にあった水族館は、学校近くの保健センターに大移動し、3階建ての広々とした水族館としてリニューアルされた。この場所は、かつて惜しまれつつ閉館した「長浜水族館」があった場所。地域の人たちにとっても特別な想いがある。水族館の引っ越しは一大事業だった。館内には、新たに加わった3メートルの大型水槽や生徒の名前が貼られた水槽が並ぶ。

ウツボ愛の強い男子生徒の水槽には、丸々と太ったウツボが姿を現した。ハリセンボン可愛い顔で

寄ってくる。このハリセンボンは皆のアイドルとして可愛がられ、通常寿命は3年といわれるなか8年を迎えた。クマノミは気が強く、他の水槽へ移されることがあるという。見た目の可愛さと性格が異なっていることを、身振り手振りで教えてくれる岩崎教諭の解説がまた面白い。何でも被ってしまう「カイカムリ」は、この日は毛糸で編まれた花びらを被っていた。背中を守るための習性だというのが、可愛すぎて目が離せない。季節に合わせ、生徒がいろいろなものを水槽に入れるのだという。仲良しだというタツノオトシゴの夫婦もいて、繁殖に挑戦中だ。

2階の淡水コーナーには、人によく慣れたスッポンが、私たちの姿を見て水槽の中で首を伸ばし、ジャンプで歓迎してくれている。島田くん担当で「ナマコちゃん」と名付けられ、人が大好きになった。スッポンだから気をつけてと、岩崎教諭に注意される。つい触りたくなるほどの人懐っこさなのだ。

地元の清流「肱川」の、「上流」「中流」「下流」コー



みんなのアイドル「ハリセンボン」のキョロリンちゃん



なんでも被る「カイカムリ」。毛糸で編んだ黄色い花を被っている



昨年4月にリニューアルした長高水族館



今年も多くの新入部員を迎え、長高水族館は進化を続ける

ナーも設けられている。アマゴたちは釣り堀からもらったもの。ウナギはようやく人に慣れてきたところらしい。ナマズはお尻だけを出しているし、両生類のカエルもいる。

1階に戻ったところで、クラゲルームへ。たくさんの水槽があり、種別に分かれている。中には猛毒のクラゲも。生徒たちが海で採ってきたクラゲや水槽で生まれたクラゲがおり、餌は生徒がスポイトで、クラゲの口をめがけてチュッと押し出す。ちゃんと胃に入ると胃が赤くなるのだが、食べ過ぎると体が崩れてしまうから量の加減も難しい。中には魚のすり身を食べるクラゲもいて、生徒は餌から手作りする。一部のクラゲは不思議に満ちた生物で、体が崩れて溶けて無くなっても、目に見えないような小さな断片から自分のクローンをつくり、永遠に生き続けるのだと教えてくれる。海洋生物はまだ謎が多く、生徒が新種を発見し、学名をつけることもあるのだとか。

岩崎教諭の解説が面白くて、時間が足りない。水



謎に満ちた生物、クラゲ



館内を案内してくれる水族館部顧問の岩崎絢香教諭。解説がたまらなく面白い

族館部に入りたい生徒が増えているのも納得する。

生徒の自治に任せる

顧問は生物と化学の教員3名の他、あと2名の教員の計5名。部長の下には幹部と呼ばれる6名がいて、各班の部員たちの活動に目を光らせる。「会社に例えることが多いです。顧問は株主、部長は社長、幹部は重役、部員は社員ですね(笑)。給料は出せないが、君たちに成長をプレゼントすると断言しました」。昨年、生徒の自治に多くのことを任せたところ、生徒同士の方が成長することを実感した。自分たちだけで抱えきれないときはボールをパスしなさいと伝えたが、昨年度は一度もパスはこなかったと岩崎教諭は笑う。

4つの班体制

水族館部には、「研究班」「繁殖班」「イベント班」「デザイン班」の4つの班があり、最近では「デザイン班」内に「マンガチーム」と「ガーデニングチーム」が加わった。

4つの班は、それぞれに好きな分野や興味ある角度でユニークな活動を探究している。例えば「研究班」。「タコの鏡像自己認知」について研究を進め、2024年に開催された第22回高校生・高専生科学技術チャレンジコンテストで「優秀賞」に輝いた。

世界初の実績「研究班」の成果

イソギンチャクは毒を持つため、共生できる魚はとても珍しい。イソギンチャクに魚が近寄り、その触手に触れると、毒針が発射され魚はマヒ。イソギンチャクはその魚を捕らえてエサとするが、なぜカクレマノミはイソギンチャクに刺されることなく共生できるのか。「研究班」はイソギンチャクの触手をさまざまな溶液に浸して、毒針の発射を観察した。そして、毒針の発射はカクレマノミの体表粘液中のマグネシウムイオン濃度に関係があることを発見したのだ。

「毒針の発射に“マグネシウム”が関係している」。これは世界で初めて確認された大発見だった。第58回日本学生科学賞で最高賞である内閣総理大臣賞を受賞。高校生を対象とした世界最大の科学研究コンクールintel ISEF2015(現在はRegeneron

ISEF)に日本代表として出場し、動物科学部門で4等を受賞するという快挙を成し遂げた。



イソギンチャクとカクレクマノミ

研究成果を困っている人のために

この研究結果を引き継ぎ、「クラゲに刺されないクリーム」を開発したのも「研究班」だ。マグネシウムイオンを身に纏うことで、イソギンチャクの毒針に刺されないメカニズムを困っている人のために活かしたいと、サーファーなどを対象にした「クラゲ予防クリーム」を企業と共同開発したのである。

このクリームは、2018年の高校生ビジネスプラン・グランプリで準グランプリを受賞。化粧品会社とタイアップし現在も販売中だ。今年5月には、塗ると白くなってしまう点を改善し、新商品化した。

繁殖班は、難しいとされるクラゲの繁殖に挑戦し、イベント班は月に一度ある一般公開日の企画運営に携わる。世界初といわれる「ハマチの輪くぐりショー」、「カメレース」、「イシダイサッカー」等、生徒たち発案の楽しいイベントを開催。デザイン班は水族館内の飾りつけ、グッズ製作、アンケート集計など、水族館の



一番左が今年5月発売の新商品。従来品と比較すると肌に塗ったときに白くなりにくい

空間デザインからポスターデザイン等全てのデザインを手掛ける役割を担う。

最近新しく設立されたマンガチームは、4コマ漫画で日常の水族館部を表現して発信。ガーデニングチームは、中庭の手入れや花卉植栽に取り組む。

水族館公開日

毎月第3土曜日は、完全予約制の水族館の一般公開日。企画運営すべてを水族館部の部員が担い、お客様を迎えている。生き物の生態を解説する水族館部員の話も専門的で面白い。1人につき1つの水槽と生物を管理する生徒たちは、生物に名前を付けて愛情を注ぐため、子どもたちから高齢者まで楽しめる具体的なエピソードに満ちている。来館者は生徒の解説に熱心に耳を傾け、質問が飛び交い、あちらこちらで笑いが起こる。一般的な水族館とは違い、生物たちの生態が分かりやすい。何より生徒たちの熱意が伝わり、来館者が長高水族館のファンになるのだ。

イベント班が受け持つ「ハマチの輪くぐり」も大人気のコーナーだ。回遊魚のハマチは、狭いところには入らない。その特性をひっくり返す「輪くぐり」。

海洋生物は謎に満ちている。謎は好奇心に火をつけ、子どもたちを夢中にさせる。



大人気「ハマチの輪くぐりショー」

長高水族館は、まちの希望のシンボル

大洲市長浜町のシンボリック存在であった四国初の水族館「長浜水族館」は、昭和61年に老朽化により閉館したが、なんとか水族館を復活させたいと、地域の人々が各々の店先や家の玄関先、室内などの水槽で飼育している動植物を水族館に見立てた「長浜

まちなみ水族館」を平成11年にオープン。その中核として、「長高水族館」が誕生した。

これは平成10年(1998年)に同校理科担当の重松教諭が中心になって、学校内の空き教室に作られたもので、平成11年からは毎月第3土曜日に一般公開も始まった。魚の世話も、当時の自然科学部の生徒たちが中心となって行われていた。

長高水族館は、生徒たちや地域住民の手により脈々と受け継がれ、今年開館27年目を迎えた。今、全国から脚光を浴びる長高水族館は、時代とともに歩んできた伝統ある水族館なのだ。

前水族館部部長の大西くんは、「100年続く水族館にする」と、力強く宣言した。

地域みらい留学スタート

今では全国から生徒が集まる長浜高等学校だが、大洲市の少子高齢化を背景に、5年前までは定員割れが続いていた。入学者数は定員60人に対し令和元年度は41人、2年度37人、3年度28人であった。

起死回生の一手として、4年度から本格的に取り組んだのが生徒の全国募集だった。全国の高校を案内する「地域みらい留学」制度に参画し、募集要項を掲載。オープンスクールも実施した。市は入学支度とその後の生活にかかる費用を支援する制度を創設するなど、受け入れ体制の整備を進めた。

その結果、スタートした令和4年度は11人、5年度は18人が県外から入学。学年全体で4年度57人、5年度は52人が入学し、分校・廃校の危機を免れた。今では生徒数の大幅な増加を果たし、北海道から沖縄まで入学志望者が増え、国内留学の人気校に躍り出たのである。

地域と共に

県外からの反響を受け、全国募集の枠を定員の半分に増やした。今は学生寮がなく、地域のアパートや空き家を借り上げ、シェアハウス型で県外からの生徒は暮らしている。企業が社員寮を貸し出し、地域の飲食店が夕食を提供するなど、町をあげて県外からの留学生たちを温かく見守る。生徒が増えることは町の元気に繋がる。昨年は、中国四国農政局主催の地域活性化の優れた事例を認定する「ディスカバー

農山漁村(むら)の宝」地方奨励賞に水族館部が選ばれ、選定証の授与式が長高水族館で行われた。

地域とともに好循環を生み出す長浜高等学校の新たな挑戦は、今年5年目を迎えた。



教頭の中井健晴さん(左)と生物教諭で水族館部顧問の岩崎純香さん(右)



長高水族館
Instagram



長高水族館
Facebook



長浜高校水族館オリジナルキャラクター
つらいにゃん

取材後記

高校進学を選択肢として「国内留学」が人気を集めていると聞いた当初、新型コロナウイルス感染症の流行で海外留学ができなくなったためと捉えていたことを反省している。

少子高齢化が急速に進み、公立高校の統廃合は待ったなしの状況だ。今回取材させていただいた2校は、公立高校存続の起死回生をかけた取り組みの成功事例という以上に、教育を核に地域が再生していく新たな挑戦なのだということが分かった。それは、公立高校と地域住民、行政の3本柱が力強く連結しなければ成立しない。そして何より、高校に魅力がなければ、この制度は成り立たないのだ。魅力とは何か。それは様々あるに違いないが、今回お会いした教職員の方々も生徒もコーディネーターも、毎日が楽しいと言い、未来を語った。

「地域みらい留学」制度には賛否両論あるかもしれないが、今回の特集が、公教育の未来について考えていただく一助になれば幸いである。



【心に残る



その“まなざし”に 教えられて

あやこ
田中 礼子

静岡県立静岡北特別支援学校 教諭

彼との出会いは、私にとって「教育とは何か」を深く問い直すきっかけとなりました。彼は言葉で思いを伝えることが難しく、手足の動きも限られていました。それでも、目の動き、かすかな表情の変化、呼吸のリズム、すべてが彼の“ことば”でした。しかし、その“ことば”を読み取ることの難しさに、私は毎日向き合うことになりました。

彼は、訪問教育を受ける小学部2年生。当時は毎週2回自宅へ訪問し、1回の訪問教育において、90分間の授業をしていました。訪問教育とは、病気や障害により学校に通うことが難しい児童生徒に対して、教師が家庭や病院などを訪問して行う教育です。特別支援教育の一形態で、個別の状況に合わせて学習指導要領に基づいた指導が行われます。教師が自宅に教材等の必要なものを持ち込み、教師と子どもが1対1で行うのが基本でした。彼は、酸素吸入やたんの吸引、胃ろうなど、医療的ケアが必要なために学校に通うことが難しく、訪問教育で学んでいました。

「今日はどんな気分かな？」私はそう問い掛けながら、彼の目の動きや指のわずかな動きを見つめます。言葉による表出が難しい彼にとって、まなざしや表情の変化は大切な“ことば”です。でも、その“ことば”を受け取るのは、簡単ではありませんでした。笑っているのか、疲れているのか、うれしいのか、不安なのか。表出のわずかな変化をどう読み取るか。毎日、葛藤の連続でした。でも、彼の表出をていねいに見つめ、少しずつ“彼の

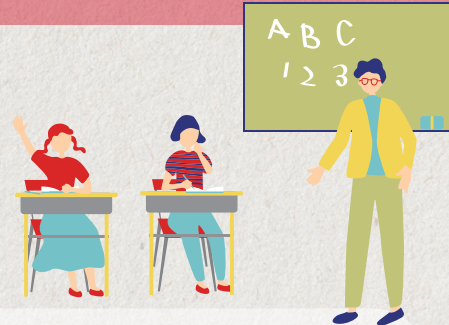
辞書”を理解できるようになったとき、私たちの関係が変わったのです。

ある日、スイッチ教材を使って好きな音楽を聴いたとき、彼は目を大きく見開き、まばたきを全くしなくなりました。口元もわずかに引き上がり、顔にうっすら笑みが浮かんだように見えました。その瞬間、私は胸が熱くなりました。彼に「伝わった」。そして、彼から「伝えられた」。まさに、学びが生まれた瞬間でした。

そのまなざしが教えてくれたのは、「学び」とは、人と人とのつながりの中で育まれるということでした。同じカリキュラムではなく、その子のリズム、その子の表現方法、その子の好きな世界に寄り添い、教材や支援を組み立てていくこと。そして、「教師の役割」とは、まさにその橋渡しです。本人の思いを受け止め、周囲に伝え、安心して「自分らしく学ぶ」環境を整えること。時には医療的ケアと教育のバランスを考えながら、多職種と連携し、全体を見守る「つなぐ人」であることが大切だと実感しました。

彼との時間は、私にとって「教育者としての原点」を思い出させてくれました。言葉がなくても、動きが少なくても、子どもたちは日々学び、成長している。その事実を見つめ続けることこそが、教師に求められる最も大切な姿勢なのだと思います。

子どもたち』



心に残る4年間 ～3人の子どもたちとの出会い～

内田 奈緒美

鹿児島県鹿児島市立八幡小学校 校長



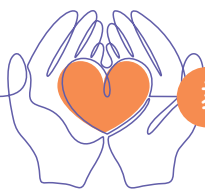
教諭として16年間教壇に立ってきましたが、特に心に残っているのは、4年間続けて担任した子どもたちとの日々です。過疎化が進み、今はもう閉校してしまったその小学校は、薩摩半島の北部にそびえる紫尾山の麓、豊かな自然に囲まれ、地域の人々の教育熱意が感じられる場所でした。完全複式学級のため、子どもたちの数は少なかったものの、教員1人あたりの校務分掌は多岐にわたり、私自身も多くの貴重な経験をさせてもらいました。

私がこの学校に赴任し、初めて彼らの担任になった日、3人の3年生に出会いました。リーダーシップを発揮し、大人顔負けの言葉遣いをするNさん。几帳面でありながら、どこか夢見がちな乙女のMさん。そして、気が優しく力持ちのS君です。

ちょうどその頃、「総合的な学習の時間」が始まったばかりでした。幸い、学校が自然、地理、歴史など、題材に事欠かない地域にあったため、毎年、子どもたちが意欲的に取り組めるテーマを設定。体験活動をふんだんに取り入れながら、調べ学習、まとめ、そして表現活動に取り組みました。複式指導を受けていた彼らは、自ら学習を進める態度が身に付いており、教師の指示や提案を自分なりに工夫して取り組む力も持ち合わせていました。「総合的な学習の時間」に調べたことを学習発表会で発表すると決まった時も、教師が提示した複数の表現方法の中から自分たちに合った方法を選び、発表練習を重ねて本番を迎えました。NさんとMさんは白い給食着を身に付け「生き物博士」に、S君はクイズ番組の司会者になりきり、それぞれが調べたことを分かりやすく発表してくれました。

彼らが5年生になった時、私自身もプレゼンテーションソフトを使い始めたばかりでした。これなら子どもたちも挑戦できるのではないかと思い、文字や写真、イラストの挿入といった基本的な操作を教えました。すると、子どもたちは驚くほど吸収が早く、スライドのデザインやアニメーション設定など、次々と新しい操作を見つけていきました。時には、「これどうやったらできたの?」と、逆に私が教えてもらうこともあったほどです。この年の発表会が、子どもたちが自らPCを操作しながら説明するという、当時としては斬新な形で行われたのは言うまでもありません。

彼らが卒業するまでの4年間で担任として共に過ごし、私自身もまた彼らと共に大きく成長させてもらいました。この4年間で私が最も深く学んだのは、子どもたちが秘めている可能性の素晴らしさです。その可能性を最大限に引き出すためには、教師のほんの少しの関わりや指導における工夫がいかに重要であるか。複式指導をはじめ、様々な教育活動を通して、その大切さを肌で感じることができました。もちろん、すべてが順調だったわけではありません。それでも、この経験が、その後の私の学校経営における基本理念へと繋がっています。それは、「どんな子どもでも『できるようになりたい』『分かるようになりたい』と願っている。そうした子どもたちの可能性を引き出すことこそが、教師の役割である」という確信です。教師としてかけがえのない大切なことに気付かせてくれた3人の子どもたち。卒業式の日に彼らと一緒に撮った1枚の写真は、今も私の心を温める、かけがえのない宝物です。



職場でできる 簡単ストレッチ



は せ が わ た か あ き
長谷川 貴亮

山口県出身。1974年生まれ。東京医科歯科大学（現・東京科学大学）医学部保健衛生学科卒業。在学時に解剖学・生理学を履修、卒業後は同大学病院検査部に所属。

解剖学で修得した筋肉や骨格の構造や仕組みの知識を、舞台俳優・ダンサーとしての活動に活かし、多くのミュージカル作品に出演。科学的根拠を持つインストラクターとして、子どもたちの表現教育指導者としても活躍。ニューヨークシティバレエ団監修のNYCBW（New York City Ballet Workout）インストラクターとしての経験も持つ。

東京大学医学部附属病院加圧トレーニング・虚血循環生理学講座において基礎実験を担当した。



早いもので2025年度も下半期を迎えました。教育の現場に携わる皆様にとっても、様々な行事が続くこの時期は、肩の力を抜くことができない多忙な季節なのではないかと推察します。

多忙な現代においては、各自がより自身の体の状態について自覚し、食事・睡眠・運動といった体のメンテナンスを怠らないことが、日々の業務等による疲労の早期回復や、長期的な体調の維持にとって非常に肝要です。

すきま時間でできるストレッチ

立ったままでの指導や資料作成等に伴うデスクワークなど同じ体勢でいることが長時間に及ぶと、筋肉が硬くこわばってしまう事は誰もが経験的に知っています。その様な状態では筋肉中の血管が圧迫されることにより血流が阻害され、老廃物の排出が滞ってしまいます。

通常そのこわばりは一時的なもので、十分な休養や適度な運動によって回復しますが、しっかりと回復することなく筋肉が硬い状態が続いてしまうと、老廃物の処理が追い付かなくなり慢性的にこわばった状態が続きます。これが筋肉の張りや痛み（肩こり等）の原因の1つではないかと考えられています。

本稿では、ちょっとした時間で実施できる簡単なストレッチを幾つか紹介したいと思います。筋肉のこわばりや疲労の回復に多くの時間を割くことが難しい方々に少しでもお役

に立てれば幸いです。

首まわりのストレッチ

1: 首の左右

左手を頭頂部から右耳の上部に回して、その手の力も使ってゆっくりと息を吐きながら首を左に倒します。吐ききった時が一番ストレッチを効かせている（首を倒している）イメージです。そして息を吸いながらゆっくり元に戻しましょう。

最初は5秒間/回を3回程度繰り返すだけで十分です。この時、反対側の肩が上がってきってしまうと効果が薄れます。首を左に倒しながら右肩を下げる様に行いましょう。左右で同じ回数を行います。



2: 首の斜め後ろ

1の様に首を左に倒した状態で、更に首を前傾させてみましょう。首を左に倒した状態でそのまま下を見るイメージです。首の斜め



後ろの部分が伸びているのが分かります。左手で軽く補助してあげるとより効果的です。同様に息を吐きながらゆっくりと行い、息を吸いながらゆっくりと戻しましょう。左右で同じ回数を行います。

3: 首の斜め前

1の様に首を左に倒した状態で、今度はそのまま上を向いてみましょう。首の斜め前の部分のストレッチは日頃なかなか意識しないものですね。同様に、無理のない範囲で左手で軽く補助して、より効果的に伸ばしてあげましょう。5秒間かけて息を吐きながらゆっくり伸ばし、同じく5秒かけて息を吐きながらゆっくり戻します。左右で同じ回数を行います。



4: 首の後ろ

両手を後頭部に沿えて首を前に倒して首の後ろ側を伸ばしてあげます。この時背中が丸くなってしまう様には、「常に姿勢よく」行いましょう。両肘を閉じて肘の重みを利用したり、タオルを後頭部に回してその両端を両手で下に引くようにすると、より負荷を高めることができます。その時のご自身の状態やこわばりの程度によって適宜調整しましょう。同じようにゆっくりとした呼吸と共に3回程度行います。



5: 首の前

両手の親指を顎の下に当て、上に押し上げる様にして首の前の部分のストレッチを行います。この時、背中が反ってしまわない様に意識します。上を向くと少し呼吸しづらくなると思いますが、今までの部位と同様に必ずゆっくりと息を吐きながらストレッチ、吸いながら戻す、事が大事です。



以上各部位のストレッチを行った後、首をゆっくり大きく2～3周ずつ左右にまわして、首まわりのストレッチは終了です。

肩まわりのストレッチ

1: 立った状態で壁や、本棚もしくはロッカー等、手のひらをしっかり当てても大丈夫な場所で行います。座った状態でもパーテーションやデスク等を利用して実践可能です。

1a: 右肘を脇腹につけたまま直角に曲げ、肘から先を真横に向けます。その状態で手のひら全体を壁につけます。この時指先は後方を向くようにしましょう。そのまま息を5秒かけて吐きながらゆっくりと上体を左側に向けてみましょう。右肩の前面あたりがストレッチされていると思います。ご自身の状態に応じて、3回程度行いましょう。終わったら反対側も同じ回数行います。



1b: 1aでは指を後方に向けて行いました。次は指を上方に向けた状態で壁に手のひらをつけて行ってみましょう。また少し別の感覚がある方が多いと思います。1aと同じ箇所にも効いているが少し負荷が減少したり、少し別の箇所がストレッチされている感覚があるでしょう。



肩関節は他の関節に比べて非常に複雑な動きが可能です。表層から深層まで大小様々な筋肉が働いていることの証左ですね。それ故に肩の状態も人によって千差万別です。ご自分の状態をよく鑑みてストレッチを行いましょう。

2: 前項では肘を曲げた状態で壁や本棚等に手のひらを当てました。今度は肘を伸ばした状態で同様の動きを行ってみましょう。

1aでは肩のやや深い所にある筋肉(肩甲下筋)を主な対象としていましたが、肘を伸ばした状態で行うと胸の前面の筋肉もストレッチされる他、肩甲骨が内転されることによって肩甲骨周囲の筋肉をほぐすこともできます。同様に、5秒かけてゆっくり息を吐きながら、3回程度、左右で行います。



3a: 右腕を胸の前に持ってきて真横に伸ばします。この時右手の甲は前に向けます。その状態で左腕を使って右肘付近

を手前に引き寄せます。右腕は常に水平を保つように気を付けましょう。息をゆっくりと吐きながら3回程度行います。ご自身の状態に応じて結構ですが、なるべく反対側も同じように行いましょう。

このストレッチは肩関節をすっぽりと覆う大きな筋肉である三角筋を主な対象としています。



3b: 3aでは手の甲を前に向けて行いました。この手の甲の向きを変えるだけでストレッチを効かせる部位を変えることができます。手の甲を上に向けて行くと三角筋の後部、手の甲を下に向けて行くと三角筋の前部により効果的です。



骨格も筋肉量も、そしてその状態も一人一人異なります。またストレッチの効き具合や感じ方も人それぞれです。それぞれのストレッチにおいて、ただ行うだけでなく、今どの筋肉をほぐしているのかを意識すると、単なるストレッチも楽しくなるのではないのでしょうか。

3c: 今まででは肘を伸ばした状態で行いました。今度は同じ動作で肘を曲げた状態で行ってみましょう。肩がより前方に引き出され、左右の肩甲骨の間の筋肉のストレッチにもなります。



以上の肩回りのストレッチを行った後、両肩を大きくぐるぐる回して肩全体を動かしてあげて、終了とします。繰り返しますが、どの種目も常にゆっくりとしっかり息を吐きながら行うことが重要です。肉体(筋肉)だけでなく精神的にもリラックスすることに繋がります。

更にもう1歩! アドバイス

本稿では日々の暮らしの中で実行できるストレッチを紹介していますが、ある動作で目的とする部位のストレッチを行

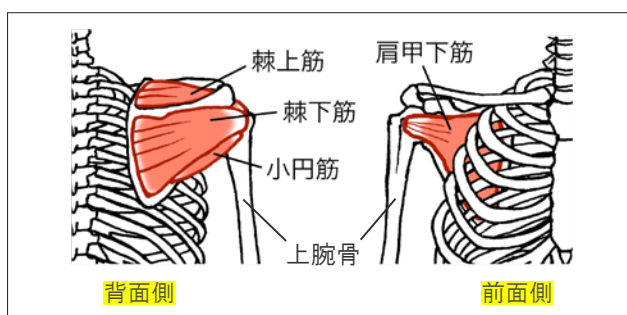
うという事は、つまり同じ姿勢・動きで負荷をかけると、同部位の「筋トレ」にもなるという事です。

例1: 首の左右のストレッチの際、首を右に倒す際に右手で補助しました。右手でそのまま保持しそれに抵抗して首を戻そうとしてみましょう。同部位の簡単なトレーニングになります。レーサーや宇宙飛行士の方々が横方向の加速度(横G)に耐える為に首の筋肉のトレーニングをしている映像を見たことある方も多いのではないのでしょうか。

例2: 肩まわりの1aで肘を曲げた状態で壁に手をつき、ストレッチを行いました。同じ体勢で体を反対側に向けようとするのを(ストレッチされた筋肉を意識して)肩まわりの力で抵抗すると、同部位の簡単なトレーニングになります。

ローテーターカフ(回旋筋腱板)という言葉をご存じの方もいらっしゃるかと思います。上腕骨をぐるっと取り囲むように肩関節を補強している4つの筋肉及びその4つの筋肉の腱板の事を指します。この腱板は非常に分厚く強力で血行にも富みます。

ローテーターカフ(回旋筋腱板)



加齢等によりこの筋肉・腱板が変性してしまうことによる痛みが「四十肩/五十肩」と呼ばれる症状だと言われています。なぜ同じ症状なのに2種の言葉が生まれたのでしょうか。かつては五十肩だったのが、生活習慣の変化に伴い、より若い年齢で同様の症状が発生する人が増え四十肩と言われるようになったのでしょうか。

同じ姿勢で長時間業務に携わり、肩まわりの筋肉がこわばった状態が続いてしまうと、いよいよ「三十肩」になってしまいかもしれません。適度に肩を動かし、ストレッチし、血行を促すことを常に意識することが大切です。

連載初回は首と肩まわりのストレッチを紹介させていただきました。今後3回に亘って、職場でできる、体の各部位のストレッチを紹介させていただければと思います。

人々の悲しみと孤独を形にする 人形作家

永瀬 卓 さん 〈77歳〉



自宅アトリエにて

「なんて儚く美しいのだろう」。永瀬さんのアトリエで初めて人形たちと会ったときの、強烈な第一印象だ。とにかく美しい。顔や着物、佇まいすべてに気品がある。定年退職後の趣味の域をはるかに超えていると聞いていたものの、これほどまでとは思わなかった。

永瀬卓さんは、埼玉県越谷市生まれ。地元中学校の美術教師を36年間務め、人形作家になった。万葉集に登場する人々、特に悲劇に見舞われ、孤独や悲しみ、絶望のなかにある人物を形にする。初めての個展は69歳。75歳のときに奈良県の「平城宮いぎない館」で企画展が開催されたが、主催団体の1つである奈良文化財研究所にとって、人形がメインとなる企画展は設立以来初だった。この時の展示は31体。大きな反響を呼び、人形を一目見たいと全国から人が押し寄せた。

中学校美術教師から人形作家となったのはなぜなのか。永瀬さんは自身を振り返り次のように語ってくれた。「厳格な父親のもとで育った僕は、父親がとにかく怖かった。優しい母が父に叱られて、夜一人で泣いている姿を何度も目にしました。小学校の通知表に『暗い』と書かれる子どもでした。中学生になって明るくなろうと努力をし、勉強も頑張って進学校に進んだものの、優秀な生徒たちのなかで落ちこぼれ、友だちもできず、またもや暗い高校時代に。16歳の僕は生きる意欲がなくて、生きるか死ぬかの瀬戸際だったと思います。哲学や宗教に救いを求めました。唯一絵と美術が好きな自分に気づき、美術部に入部。油絵で感心されたとき、人生で初めて喜びを感じたことを憶えています」。

「美術で飯が食えるか」と反対する父親を説得し、東京教育大学教育学部芸術学科絵画専攻に入学。卒業後に美術教師となった。美術を教えることは好きだったが、生徒指導は苦手だったと笑う。

定年退職後は、何をやっていいのかわからず、無為な日々を半年間ほど過ごした。このまま何もできないで一生を送ってしまうのかと思い悩むなか、万葉集を紹介する本（「万葉集入門」中西進著）の表紙に描かれていた有間皇子の姿を思い出した。政争に巻き込まれ、19歳で処刑された有間皇子。どれだけ無念だったろう。恐怖と不安、孤独はいかばかりだっただろう。いにしえを生きただけの一人ひとりの人生に、共感が湧き上がってきたのだと永瀬さんは言う。悲劇の人たちの心を形にしたい。それが人形づくりの根本となった。

それ以来、独学で万葉集に登場する悲劇の人物を作り続けている。髪の毛は一本一本細い筆で書き込み、髪飾りなどの装飾品もすべて手作り。顔づくりは特に難しい。眉毛は描かず、眼も点を打つだけ。袂から覗く着物の皺ひとつにもこだわる。

「人に見せる、人に褒めてもらうという価値観からは離れましたね。ただ一筋に、悲しさを形にしてあげたいという想いです」。

永瀬さんが定年退職後に独学で作出す古代の人形は、心を鎮めたいと願う現代を生きる人々にも愛され続けている。



中将姫



有間皇子

わたしたちの 学校自慢

専門高校シリーズ vol.18

山梨県立農林高等学校 食品科学科

高校生がつくる 農林ワイン

「17ans(ディセタン)」。農林高校生徒たちがつくったワインの名前である。17歳がつくったから17ans。ディセタンとは、フランス語で17歳の意味。なんとフレッシュな響きだろう。

山梨県の地場産業としても知られるワインが、農林高校生徒たちによってつくられ、750mlのフルボトルに詰められて年に一度市場に出る。果実酒試験製造免許は、年間1,000ℓという製造の上限があるため本数に限りがあるものの、「17ans(ディセタン)」は販売後すぐに売り切れるほどの人気だ。

未成年の高校生が、なぜ美味しいワインをつくることができるのか。校長の米山正仁さんに聞いてみることに。「皆さん不思議がられるのですが、飲まなくても美味しいワインはできますよ。美味しいというのは科学的な数字で裏付けされた味覚ですから、官能検査は出来なくても、生徒たちが分析をした糖度や酸度などの数字でほぼ分かるのです。勉強するうちに、ワインの分析値や香りで、ワインの味や料理との相性が分かるようになります」。なるほど。確かに、ワインが飲めないソムリエも世界中にいる。

2024年には、学校設定科目に「ワイン学」を設け、ぶどうづくりから専門家に学ぶ環境を整えた。ワイン醸造は地場産業だからワイナリーも多く、ぶどう栽培から醸造、そして販売に至るまで醸造会社のプロが指導。また、フランスからも講師を招き、ワインの文化やワインづくりの楽しさを教えてもらうことも。生徒たちは、市のイベントでワインを直接販売して反響を知り、地元

のホテルを訪ねて、自分たちがつくったワインがどのようにお客様に振る舞われているのか、評判はどうかを聞きとることで、ワインづくりの価値や魅力を再認識していくのだ。

校長の米山さんは続ける。「地球温暖化の影響で、今年度からぶどうの品種を変えることにしました。農林業は、結果が出るまでに時間がかかりますから、品種換えをしたぶどうで作ったワインは、2026年夏頃に結果が出るでしょう。時代とともに、そして環境とともに農業高校の役割も変わってきており、環境保全や里山の維持など、今求められている役割に役立てていく必要があります。そのためには、授業カリキュラムと同時に、環境の変化に応じた原料等の改善を重ねることが必要だと考えています」。

脱炭素化社会に向けて、ぶどうの枝の処理も変わった。農林水産省が推奨する「4パーミル・イニシアチブ(土壤中の炭素の量を毎年4パーミル(1,000分の4)ずつ増やすことで、大気中の二酸化炭素の増加量を減らし、地球温暖化を防ごうという国際的な取り組み)」にも参加。農業分野から脱炭素社会の実現を目指す取り組みを農林高校としても目指し、ぶどうだけでなく、桃やりんごなど果樹の枝を、すべて炭化させて土に埋める活動を継続中だ。

この夏、昨年度仕込んだ「17ans(ディセタン)」が公開目された。本誌が発行になる頃にまだ販売されていたら、ぜひ飲んでみてほしい。山梨県立農林高等学校発の青春ワインである。



17ans(ディセタン)。ラベルも生徒たちが作成



昨年度、創立120周年を迎えた山梨県立農林高等学校。伝統を誇る、山梨県内唯一の農業専門高校である



校長の米山正仁さん。今年4月、30年ぶりに校長として戻ってきた



ワインを瓶に充填



ワインが出来た後は、糖度や酸度等の分析をする



地域のイベントに出展し、ワインの魅力を伝える生徒たち



学校HP

子どもたちのよりよい未来のため、小学生～高校生向け 「金融教育プログラム」を無償提供しています。

私たちジブラルタ生命は、日々変化する社会環境の中で子どもから大人まで一人ひとりが将来、お金のことで困ることのない社会の実現を目指しています。

金融リテラシーの重要性が多方面で謳われている現代において、子どもの頃からお金に関する知識を持ち、お金と社会の仕組みを理解して人生の歩み方を考えてほしい、そんな想いから小学生～高校生のみなさんへ向けた金融教育プログラムの提供や出前教室等、金融教育の普及に取り組んでいます。



Financial Wellness College Essential とは・・・

「Financial Wellness College Essential」は、小学生～高校生に向けた金融教育コンテンツで「学習指導要領に準拠し授業で実施可能」「一方的な授業ではなくワークやゲームを通じて楽しく学べる」という特長があり、全国津々浦々の学校で授業を実施しています。

小学生向け 中学生向け 高校生向け
学び × 笑い 保護者向け

小学生向け



東京学芸大学・NPO法人東京学芸大こども未来研究所との共同開発プロジェクトにより制作されたものです。一方的な授業ではなく、カードゲームを使って楽しみながら「お金ってどんなものなの?」「なんで大切な?」を主体的に学べます。

中学生向け



中学校家庭科の学習指導要領に準拠した内容になっており、金銭管理・消費生活・売買契約など、お金に関して網羅的に学べます。また、グループワークを多く取り入れており、生徒さん同士でコミュニケーションを取りながら進められます。

高校生向け



高等学校家庭科学習指導要領を網羅し、家庭科「金融」へ対応しています。お金についての知識・生活設計・キャリア教育・消費生活・金融トラブルなど、お金に関する幅広い分野を学ぶことができます。

金融教育 × お笑い



金融教育に関する吉本興業との協業プロジェクトにより制作されたもので、対象は中学生～高校生となります。マンガやグループワークで自分の人生を考えたり、芸人さんのコラムなどを入れ、楽しみながらお金について学ぶことができます。

保護者向け



認定NPO法人金融知力普及協会の監修により、子どもの「お金力」を高め、賢く生きる力を養う、家庭での「おこづかい教育」の秘訣をお伝えする保護者様向けのコンテンツです。



金融教育
特設ホームページ



2025年7月、ジブラルタ生命のご提供する金融教育コンテンツ「Financial Wellness College Essential」が「日本子育て支援大賞」を受賞しました!!

ジブラルタ生命保険株式会社

本社/〒100-8953 東京都千代田区永田町2-13-10

通話料
無料

教職員の
お客さま
受付時間: 平日9:00~18:00
土曜9:00~17:00 (日・祝・年末年始を除く)

0120-37-9419

本広告の掲載内容に関する問い合わせは、共済事業(提携保険事業)提携会社 ジブラルタ生命保険株式会社 ライフプラン・コンサルタントへご連絡ください。もしくはジブラルタ生命保険株式会社「金融教育プロジェクト」までメールにてお問い合わせください。≫ Mail: GIB_mail.kinyukyoiku@gib-life.co.jp

国内外20万ヵ所以上のサービスがお得に！ 福利厚生サービス「日教弘クラブオフ」

日教弘クラブオフへのログイン方法 ※日教弘会員証がお手元に到着してからご利用いただけます。

STEP. 1 日教弘クラブオフの専用ホームページへアクセス。

スマホでアクセス



パソコンでアクセス

<https://www.club-off.com/nikkyoko/>

STEP. 2 ログインIDとパスワードを入力してログイン。

ログインID

会員証に記載されている「支部コード(2桁)」
+「会員番号(8桁)」計10桁の半角数字

初期パスワード

ご自身の生年月日(半角数字8桁)
※例: 2003年4月15日生まれ → 20030415
※初回ログイン時にパスワードを変更いただけます。

さらにログイン後に

クラブオフアプリをダウンロードして、もっと便利に！



App Store
からダウンロード
iPhoneはこちら



Google Play
で手に入れよう
Androidはこちら

動画でわかる！
アプリの使い方



※Apple および Apple ロゴは、米国およびその他の国で登録された Apple Inc. の商標です。
※Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

Topic ガソリン価格がなんと、1リットルあたり最大6円もおトクに！

車での通勤や休日のお出かけに使える、給油&洗車のお得なサービスをご紹介します！



- Point ① 対象約500店舗は全国平均価格-6円/Lで給油できる！
- Point ② 全国平均価格からの割引なので価格が高い地域ほどおトク！
- Point ③ お支払はクレジットカードからの引き落としで現金不要！
- Point ④ 費用はカード発行料1,100円のみ！ 入会金/年会費は無料！
※紛失・盗難・破損による再発行時、カード更新時等に都度発生いたします。

リロの洗車カード500

給油なら全国の対象約500店舗で、洗車なら全国の対象360店舗以上でご利用いただけます。

- ① ワックス洗車・シャンプー洗車、水洗い 1回398円
- ② レギュラー・ハイオク・軽油 全国平均価格より 6円/L引

会員特典 申込No.5094041

※全国平均価格は資源エネルギー庁が発表する価格になります。
※会員特典はエネオス・出光・シェル・アポロステーションのガソリンスタンドの対象店舗でご利用いただけます。
※対象店舗は日教弘クラブオフホームページの商品詳細ページをご確認ください。

リロの給油カード

全国18,000店舗以上の対象のガソリンスタンドで、全国平均価格-1円/Lで給油いただけます。

- レギュラー・ハイオク・軽油 全国平均価格より 1円/L引
対象店舗は6円/L引

会員特典 申込No.5016612

ガソリンスタンドの特典は、ほかにもたくさん！

ENEOSモビリティ



ENEOSモビリティ

- ガソリン・軽油が
店頭価格より2円/L引き

会員特典 申込No.5006614

オカモト セルフ



- ガソリン・軽油が
北海道・関東・中国・北陸エリア 2円/L引き
東北・新潟エリア 3円/L引き
- 洗車1回(洗車機設置店に限る)100円OFF

会員特典 申込No.5023220

コスモ石油販売



COSMO

- ガソリン・軽油が
店頭価格より1~2円/L引き
※現金でお支払いの場合に限ります。

会員特典 申込No.7024485

日教弘クラブオフの専用ホームページTOPページの「カテゴリー一覧」▶「レジャー・日帰り湯」▶「ガソリンスタンド」からご確認ください！

●日教弘クラブオフに関するお問い合わせは

0800-919-6189 まで。【通話料無料】 営業時間10:00~18:00(年末年始除く)

※掲載内容は2025年10月現在の情報です。予告なく変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。
※特典をご利用の際は必ず日教弘クラブオフホームページをご確認ください。
※画像はすべてイメージです。

「学校らしくない学校」をめざして

大阪市立^{しんわ}心和中学校

本校は、2024年4月に開校した「学びの多様化学校」です。不登校を経験した学齢の生徒が通う昼間部と、様々な事情で中学校教育を十分に受けることができなかった学齢を超過した生徒の通う夜間部の、2部制をとっています。授業や行事など昼間部と夜間部が合同で取り組むことによって、お互い良い刺激になっています。

また、施設・設備面では、「学校らしくない学校」をコンセプトに、それぞれの生徒にあった居場所づくりを工夫し、多様な学びができるように整備を進めています。

さらに、昼間部では生徒の自己選択を基本とし、校則や標準服などはありません。授業を含めて校内での過ごし方もそれぞれが選択する、そのような教育を進めています。



昼間部・夜間部合同でスポーツフェスタに取り組めます。昼夜混合で4班にチーム分けをして、優勝をめざします



昼間部・夜間部合同のお楽しみ会、漢字ビンゴ大会の様子です



実技教科の授業でも、合同で授業を行うことがあります



昼間部のクリスマス会です。全員にプレゼントが用意されました

〒556-0006 大阪府大阪市浪速区日本橋東3丁目1-23

【アクセス】

● Osaka Metro(オオサカ メトロ)

堺筋線「恵美須町駅」徒歩約5分

谷町線「四天王寺前夕陽丘駅」徒歩約10分

堺筋線・千日前線「日本橋駅」徒歩約15分

● 南海電気鉄道

「難波駅」徒歩約13分

【学校HP】

<https://swa.city-osaka.ed.jp/swas/index.php?id=j612329>





日教弘マークについて

公益財団法人 日本教育公務員弘済会<略称:(公財)日教弘>は、
都道府県を含む総称を「教弘」としていることから、
アルファベットの「K」がそのイニシャルです。
「K」を中心にした楕円形は、日教弘本部・支部が一致協力して事業推進していることを象徴しています。
全体のイメージは、未来への飛躍を展望したものです。



公益財団法人 日本教育公務員弘済会<略称:(公財)日教弘>の教育振興事業(奨学事業、教育研究助成事業、教育文化事業)及び福祉事業は教弘保険の契約者配当金により運営されており、日本の教育界に貢献しています。



公益財団法人 日本教育公務員弘済会 <https://www.nikkyoko.or.jp/>

きょうこう vol.53 発行/公益財団法人 日本教育公務員弘済会

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-4-6 教弘会館2階 TEL 03-3354-4001(代) FAX 03-3354-4068

印刷/共同印刷株式会社