しもつがの「まなびの WA！」

令和８年５月 27 日

「WA！」には、輪、和、話、環などの意味合いを込め、管内の学校や教職員のつながり、温かい交流、情報交換の広がりなどをイメージしています。

特別第７号

発行：栃木県教育委員会事務局下都賀教育事務所

飯塚　指導主事　のお薦めする本

①　「察知力」　中村俊輔　幻冬舎新書



学生時代、私がサッカーをやっていたこともありますが、中村俊輔は、日本を代表するスーパースターでした。長年日本代表として、そして海外でも活躍した選手です。中村選手といえば、フリーキック。蹴り方を何度も真似して練習し、右利きだったのに左足でのキックの方が上手になったのは、中村選手のおかげです（中村選手は左利き）。そんな中村選手が執筆したこの本を手に取ったのは、ちょうど働き始めた頃でした。ずっと本を読んでおらず、本離れが進んでいた自分にとって、何か読みたいなと思って本屋を訪れ、すぐに目に入ったのを今でも覚えています。

この本を読むと、自分を客観視することの大切さがよく分かります。天才だと思っていた中村選手が、過去にこれほど悩み苦しんでいたことを初めて知りました。日々の反復練習や分析、こまめに目標を設定し努力し続けることなど、サッカーに限らず、どの世界においても大切であり、何かを達成する上で不可欠なことだといえます。そのように、中村選手のサッカー人生における経験だけでなく、思考法や習慣などが分かる内容となっていて、大変実践的なことが書かれています。察知力について、「人が成長するために欠かせない力であり、目標を達成したい、願いを叶えたいと思うなら、磨くべき重要な力」とし、察知力はあらゆる仕事をしている人に欠かせない力であることも書かれています。

また、中村選手はサッカー人生において様々な人々に出会い、影響を受けてきたことも記しています。自分自身、一昨年から新しい世界に飛び込んで、もがき苦しみながらも学ぶことの多い、発見の多い毎日を送っています。「察知力」を磨き、これからも成長し続けたい、そんな風に思える本です。特に、スポーツをやっている人に読んでいただきたい１冊です。

②　大ピンチずかん　鈴木のりたけ　小学館



これは息子に 100 回以上読み聞かせした大好きな絵本です。小学校低学年くらいの子供向けかもしれませんが、大人が読んでも思わず「あるある」と共感してしまう、とても楽しく読める本です。

さらには、日常生活に潜む「ピンチ」に対し、「こんな時どうする？」と先生や親が子供に投げかけることで、楽しみながら安全意識を高めることにも役立ちます。

この本を読んでおけば、日常で同じようなピンチに遭遇した時、「これはあの時に読んだぞ！」と、パニックにならずに冷静に対処できることでしょう。そんな子供たちが生きていく上で大切な「自分で考えて行動する力」を育むことができる、教材としても優れている１冊です。

田中　指導主事　のお薦めする曲

①　俺たちの明日：エレファントカシマシ

「よし、頑張ろう」という時に聴きたい曲です。歌詞の内容としては、近くで自分の頑張りを認め励まし称賛してくれている人がいるような、そんな気分になる印象を受けます。ボーカルの宮本浩次さんとは面識はありませんが、歌声から「おまえ頑張ってるよな、俺は知ってるよ」と説得力のあるメッセージが伝わってきます。

まず曲の冒頭の「どん」と入るところから気合いを入れてもらっている気分になります。そして曲の最後、ファルセットで歌っていますが、声が出ていません。しかし、それでいいんだ、頑張れば伝わるんだ、細かいことは気にすんな、と言わんばかりの雰囲気が伝わり、安心感すら感じます。そして「頑張ろうぜ」という語りがアウトロと共に聞こえてくる。力をもらえる一曲です。

大人も子どもも、近くでこんなに励ましてもらえる存在がいるととても心強いと思います。

②　ポリリズム：Perfume

曲名に注目です。「ポリ」リズムです。この「ポリ」はペットボトルの原材料名のポリエチレンテレフタラートやポリゴン（多角形）の「ポリ」と同義で、「多い」や「複数の」という意味があります。この曲には、複数のリズムが同時に進行する部分があります。曲自体は４拍子（四分音符４つで１小節）で進みますが、サビの後半「ポリリズム」と繰り返す部分があります。この部分の歌は八分音符５つを繰り返し歌うため 2.5 拍子（５／８拍子？）になります。歌詞と全体の楽曲に２つのリズムが同時に進行し、不思議な感覚になります。しかし、ポリリズムを８回繰り返したところで、歌とリズムが一致します。2.5×８で 20 拍、５小節分になるためです。ここには最小公倍数の考え方が使われています。数学の考え方を体感できる一曲だと思います。その後、さらに複雑なリズムを混在させているので、最小公倍数を肌で感じながら聞いてみてください。

③　透明人間：東京事変

アップライトベース（ウッドベースの様な楽器）から始まる、少し重苦しい感じの曲なのかと思いきや、軽やかな鍵盤の音で一気に明るい雰囲気に変わります。特にサビ部分では、透明感のあるアレンジで、澄み切った楽曲に心が洗われます。

歌詞の印象は、周りの情報に振り回されずに、純粋な気持ちで相手を受け止め、応えたいという事を伝えているように感じます。人と接するときに、ついつい今までのことや先入観で受け応えをしてしまうときがあります。その時々によって、人の行動や感情は違ってくると思います。言動の背景を考え、肯定的に捉えられるような接し方をいつでもできるといいなと思います。

④　美しい鰭：スピッツ

映画「名探偵コナン　黒鉄の魚影（サブマリン）」の主題歌です。この曲はひとつひとつの楽器の音がとてもクリアです。ドラムスティックが太鼓やシンバルのどこに接触したのかも音からイメージできると言っても過言ではありません。それぞれの楽器が明確に聞こえているのに、美しくまとまっている曲だと思います。また、A メロからしっかりとキメてきている部分になんとなく海の心地よさを感じます。

歌詞についてはしっかり読んでしまうと相変わらず何を言っているか分かりません。しかし、曲の雰囲気や、言葉のイントネーションと音程がうまくマッチしているため、そこに違和感は覚えません。とにかく「美しい鰭」という言葉が美しく聞こえる構成になっています。

それぞれが持ち味を最大限に生かし、１つの目的に向かって協力する、理想の集団のように感じます。