

しもつがの「まなびのWA！」

令和7年 10月8日

「WA！」には、輪、和、話、環などの意味合いを含め、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3号

発行：栃木県教育委員会事務局下都賀教育事務所

大塚 副主幹 のお薦めする本

① ポケット版 「のび太」 という生きかた 横山 泰行 アスコム



「すぐ泣く」「テストは0点」「いつもドラえもんに頼っている」…のび太はマイナスなイメージが強いかもしれません。本書は、そんな「のび太」の生き方にスポットをあて、「のび太メソッド」として人生訓を導き出しています。例えば、「テストにアンキパン」というエピソード。テストで0点を取りたくないから試験範囲の内容を暗記する、という一見すると単純な行動のようにも見えます。しかし、やるべきことが具体的ではっきりしているの、打つ手も見つかります。私たちは、仕事や勉強をする中で、漠然とした理想を掲げることが多いかもしれませんが、具体的な目標がないと達成するためには何をしたらよいか分かりません。

「具体的に描ける夢は叶いやすい」ことに改めて気付かされました。「のび太」の姿から、無理せず自分らしく生きて、夢まで叶えてしまう方法を是非学んでみてください。

② かぎりなく やさしい花々 星野 富弘 偕成社

30年以上前。私が小学生の頃、母から勧められて読んだ本です。読書嫌いだった私ですが、読書感想文の宿題もあったことから、仕方なくページを開いて読み始めました。本書では、体育教師になって間もない授業中の事故で脊髄を損傷し、首から下が動かない生活を余儀なくされながらも、自分自身と向き合い、家族に支えられながら生きてきた筆者の姿が描かれています。

小学生だった私は、何不自由なく生活していた日々が一瞬でなくなるという現実に正直驚き、困惑しました。しかし、家族や9年間入院していた病院の看護師さん、そして後に妻となる女性に支えられながら、強く生き抜いていく姿に感銘を受けたことを今でも覚えています。口に筆をくわえ描かれた美しい花々に魅了され、「生きる」意味を考えるきっかけとなった貴重な本です。



③ にじいろのしまうま こやま峰子・作/やなせたかし・絵 金の星社



娘たちが幼い頃大好きだった本です。ストーリーは分かっているのに、何度も何度も「読んで」と娘たちにお願ひされました。にじいろのしまうまと動物たちの、お互いを思う心が伝わってくる、とても優しく温かな気持ちになれる本です。「アンパンマン」の作者であるやなせたかしの絵がとても素敵です。今改めて読んでみて、幼い子どもたちを引きつける魅力がたくさん詰まっていた。

「ひとりみんなのために、みんなはひとりのために」という言葉はよく耳にしますが、現代社会は、「自分さえよければいい」という自己中心的な考え方が増えていくように感じます。大好きな仲間のために、自分ができることをすること、そして、仲間の尊さを、この絵本が教えてくれました。虹を失った「しろうま」の周りにいる動物たちみんなが笑顔でいる最後のページがとても素敵です。

飯村 副主幹 のお薦めする本・DVD

① 『死ぬほど読書』 丹羽宇一郎 幻冬舎新書



無性に本が読みたくなったときにおすすめの一冊。知的好奇心がくすぐられる本。実家が本屋であった著者は、幼少の頃から本に囲まれた環境で育つ。丹羽氏は、読書によって「無知の知」を知り、謙虚さと教養を身につけることが大切であると説く。『「無知の知」を知る。読書はそのことを、身をもって教えてくれる。』『何も知らないという自覚は、人を謙虚にする。謙虚であれば、どんなことからでも何かを学ぼうという気持ちになる。』と。また、相手目線に立つこと、仕事と本と人との関係、リーダー論など、様々な側面から読書の重要性について考察している。活字離れが進んでいる現在だからこそ、本とじっくり向き合ってみるのはいいかがでしょうか。

② 『〈勝負脳〉の鍛え方』 林成之 講談社現代新書

脳外科医であり、脳科学研究の第一人者である林成之先生の著書。心・技・体のバランスを科学的に捉え、「勝負に強い脳」の仕組みと鍛え方を解説している。著者によると、脳は「意識・心・記憶」と連動して働くため、ポジティブなイメージ記憶や明確な目標設定が勝負力を高める鍵となる。また、脳の使い方を変えることで、スポーツだけでなく、勉強や仕事においても高い成果を発揮できると説く。私自身この本との出会いにより、教育と人間の「脳」の関連について考えるようになり、学習指導や生徒指導、部活動指導に脳科学の視点を生かすことができた。林先生の最新刊『運を強くする潜在能力の鍛え方』(致知出版社)もおすすめの一冊である。



③ 『自分地図を描(か)こう』 秋元康 大和書房



作詞家、放送作家、そしてAKB48などの音楽プロデューサーとして有名な秋元康氏による10代に向けたエッセイ集。学校、勉強、友達、恋愛、親との関係など、思春期に直面する若者の悩みや疑問に対して、秋元氏が自身の経験や感性をもとに語りかける。中でも有名なのが、「リセットの季節」である。人間にとって節目の大切さについて説き、新学期を迎える若者にエールを送っている。新年度の学年集会や学級開き、授業開きの際にこの話を読んで聞かせることがあった。新たな気持ちで4月から頑張ろうとしていた生徒の姿を今でも思い出すことがある。残念ながら現在では絶版になっているため、中古本でしか購入できないが、一読の価値のある本である。

④ THE FIRST SLAM DUNK 東映ビデオ株式会社 DVD 2024年

「SLAM DUNK」(スラムダンク)は、バスケットボールを題材とした井上雄彦氏の漫画であり、このDVDは、2022年12月に全国劇場公開となった作品。湘北高校バスケ部が絶対王者・山王工業と対戦するインターハイの試合を描く。主人公はポイントガード・宮城リョータ。兄を亡くした過去を抱えながら、彼は家族・仲間との絆やバスケへの情熱を通じて成長していく。また、流川楓と山王工業沢北のマッチアップ、桜木花道のガッツあふれるプレー、最終盤での三井寿の3Pシュート、そして感動的なラストシーンなど、最後まで一瞬たりとも目が離せない。大会を間近に控えている皆様、必ずモチベーションが高まります。ぜひ一度御覧になってください。

