

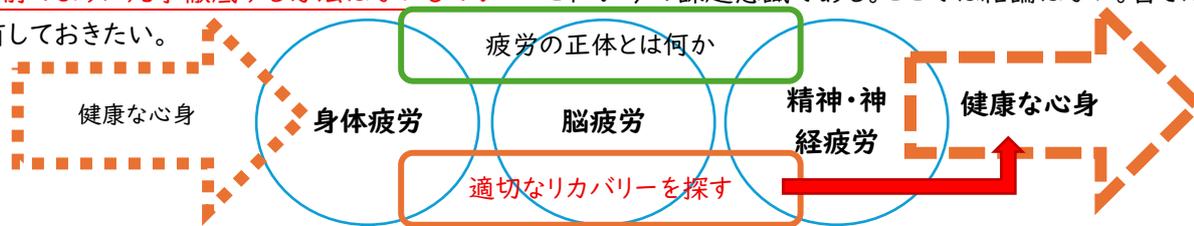
凡事徹底 ～睡眠と蝶と造園業と～

令和8年1月20日

疲労と休息の科学

科学雑誌「Newton（ニュートン）」2026・2月号を手にとった。それは「発見間近!?地球外生命」との表題が目にとまったからである。しかし、今日、発信するのは、偶然にも読んでからわかった、その第2特集「疲労と休息の科学」の方に危機感があつたからである。今、日本人（20歳から79歳）は、約82%が疲労を感じているという結果がある（「日本の疲労状況2025」日本リカバリー協会調査）。そして、高校生は、約70%が疲労を感じており、睡眠不足と、それを助長するスマホの長時間使用（3時間以上）は約40%超え、リカバリー（休養）が不足しているというのである（「ジュニアリカバリー白書2025」同）。

私は、他人事とは思えない。学校は、生徒の生活に大きな影響を及ぼしている（授業の予習・復習・進路に向けた学び・部活動・友人との会話）。これは、心身の発達段階の途中にある生徒にとって大切なことであり、例えば仕事（や学校の内容もそれにあたると思う）を無理に少なくすることが必要であると、雑誌でも書かれていない。大切なのは、リカバリー（休養）の質にある。睡眠はもちろんであるが、身体を上手にリカバリーする。これを当たり前のように凡事徹底する方法はないのか・・・これが今の課題意識である。ここでは結論はない。皆さんと共有しておきたい。



Shizuoka Tankyu Collection “一步踏み出せ！”

令和8年1月12日（月祝）グランシップにて、「Shizuoka Tankyu Collection」が開催された。静岡県内を中心に、各学校での取り組みなどを、学校という枠組みを超えて発表するイベントである。自らの気持ちで集まった高校生が中心となって実行委員会を結成し、それを大人たち（NPO 法人しずおか共育ネット）が伴走しながら作り上げていく。案内ちらしの「探究は冒険。あなたの個性が、未来の可能性になる。」という言葉が、好奇心をくすぐる。このイベントに、富士宮北高校からチーム名「Butterfly Garden」発表タイトル「人とのネットワーク～アサギマダラからはじまった～」で1名の2年生女子が参加した。この発表は、総合的な探究の時間における授業の一環としての発表ではない。この生徒が、これまでに自らの興味関心において探究してきたことを発表したものである。この内容については、2月18日に校内で1、2年生を対象に報告してくれるので、そでご覧いただきたいが、この探究は、自ら好きなことを「一步踏み出し続ける」高校生のエネルギーを感じてほしいと私は思っている。凡事徹底、誰かに教えてもらって感謝し、新しい人に出会い挨拶し、会話を重ね、自分の好きなことに真摯に、当たり前のようにまとめていくということを、コツコツと行なってきただけというような発表だから、心を打つ。「一步踏み出す」というのは、何か特別なことをするわけではない。私たち大人たちだって、毎日、怒ったり笑ったり悲しんだりして、様々な興味深い出来事に接し、そして、それぞれ人生を一步ずつ前に踏み出している。このチームが素晴らしいのは、「未知のことに、人の手助けを借りながら、一步踏み出す」ことで、「新しい未知」のことを、次々手繰り寄せ続けているところにある。ある意味、「行き過ぎてしまって」いるのに、どんどん自分の新しい未知を見つけていく。それを皆さんにも感じてもらいたい。

そして、実は、このイベントに（私たち教員の全く知らないところで）本校の生徒がボランティアで参加していた。ここにも「一步踏み出す生徒がいた」ことが、私の心をさらに揺さぶり、学校の垣根なんかどんどん緩めて外に出して、高校生の未知への探究心を信じたい出来事になったのである。 →全体発表選出!!



造園業の破壊力と安全意識の高さ

「Shizuoka Tankyu Collection」の前日の1月11日(日)。北から寒気が入りこみ、富士宮も冷たい強風が吹く、大荒れの天気となった。

「ふもとっばら」キャンプ場で、テントが飛ばされるニュースが流れたが、本校でも、ヒノキの大木が倒木するという事件が起こった。

県道への倒木や、生徒の命にも関わることで、直ちに対応する必要があった。そこで、大活躍したのが、地元の「造園業者さん」である。

皆さん「造園業」とは、そもそもどのような職なのだろうか。とても気になったので、少し調べてみた。様々な調べ方(業務内容等)があるが、歴史的には、鎌倉時代の宗教(禅宗)の伝播とともに職人集団が登場し始めているようだが、主には、安土桃山時代の茶室(千利休ら)の広がり、茶庭を作り、比較的平和な江戸時代に大衆にもその社交の場の庭が扱われ、植木職人(植木屋)が職業として成立していったようである。

造園業者の安全への意識はとても高い。一つ一つの作業のスピード、安全確認が流れるように進んでいく。専門的なスキルを見せていただいた。このような生活に根ざした仕事こそ私たちは、しっかりと「見て、感じて、興味を持って」おくことが、私たちの探究を豊かにするのではないかと、そばで見ていて思った。



部活動の指導における凡事徹底

私は、部活動という学校における「営み」が好きである。単に嗜好の問題として発信しておきたい。部活動が「ブランク職場」を助長したり、「働き方改革」に逆行したりする指摘を否定したいわけではないし、部活動が好きではない生徒、保護者を非難するつもりも、教職員を蔑ろにするつもりも全くない。そういう生徒も保護者も教職員も、私はとても大切に思っているし、そう接しているつもりである。

私は、教員のスタートが、カヌー部の創設であった。5年後に地元で国民体育大会があるから地元から選手を出してほしいという期待から、1年目に部活動創設を打診された(というより決まっていた)。生徒もいない。カヌーの船(艇)もない。練習場もない。そんな中でのスタートであったが、生徒、当時の先輩の先生達、地域の方々に支えられ、5年後には一定の成果が出せた。私は、カヌーを教えられるわけではないし、その中で生徒をどう指導し、強化していくのか辛い時もあった。しかし、そこで学んだことは、「凡事徹底」。命(カヌーは命のやり取りになる時がある)に関わる「船(艇)を大切にすること」。つまり、「道具を大切にすること」の徹底である。当たり前だと言われそうだが、ものを大切にすることという1点だけ気にして関わると、生徒の部活動への取組が見えてくる。この経験から、私は凡事徹底ということが、部活動の基本にあると思っている。

次の学校で、硬式テニス部の顧問となった。ここでは、草と石ころにまみれたテニスコートを生徒と共に、全て掘り返し、踏み固め、毎日重いローラーを引き、整えた。自分の教える授業の合間は、テニスコートにいても多かった。偶然、学校にお金の寄付があり、それを見兼ねた事務長さんが土を優先して買ってくれた。この時も、生徒には「コート、道具を大切にすること」を強く、伝えてきた。自慢のコートとして思いが強かったので、大会会場にもらった時は、とても嬉しかった。

私は、この「凡事徹底」という当たり前のことを、生徒が好きなことを通じて教えられる。この点が学校における部活動が好きな理由である。スポーツ観戦が好きだから運動部を中心に書いたが、文化部の活動も大好きである。

部活動指導は、「仕事」として全く知らない種目に出会う。

だから、心に障壁をうむ。そんな時は、日常に繋がることを指導の基本に据えてほしい。そして、生徒、保護者の皆さんにも、それが学校で部活動を行う意義の一つであると思してほしい。そして、生徒が自分の選んだ好きなことに打ち込む。私は、この余白のあることが、学校の「好き」なところでもある。



→富士川体育館。ここで、この後、男子バレー部新人大会連覇。