

「夢への過程」を作る

野明(上原) 三枝 元スピードスケート選手

プロフィール

諏訪市生まれ 城北小学校 上諏訪中学校出身

清陵高校時代は陸上部とスケート部所属

卒業後は日本体育大学に進学 その後日本ニュークリア・フュエル株式会社(現:グローバル・ニュークリア・フュエルジャパン)で選手活動を4年間続け、8年在籍後、株式会社エムウェーブ入社 出産を機に退社 その後下諏訪町体育協会にて下諏訪体協スケート部代表として指導活動を7年行い現在に至る

高校2年時インターハイ1000M 優勝

3年時世界ジュニア選手権1500M2位 総合6位

1992年フランス・アルベールビル、1998年日本・長野 両五輪1500M、3000M、5000M 出場

全日本スピードスケート選手権総合優勝5回 1996年世界スピードスケート選手権総合3位



大切な友達、一緒に世界を戦った相棒、ずっとそばで私を見つめたパートナー



私はいつも選手のそばにいたい。先シーズンは指導した選手が国体で優勝したり、インハイに7人も出場。清陵としては男子リレー出場、40数年ぶり?心からうれしい出来事でした!

今の私

私は3人の娘の母親で、三人ともスピードスケート選手です。10年前に自分のクラブを立ち上げ、7年間指導をしましたが、競技人口の減少や家族の生活の変化に合わせて、今は指導活動はせず、高校の先生である夫のスケート部の指導のお手伝いをしています。現在も、私のクラブ出身の選手が娘たちをはじめ何人も現役選手として活躍しており、みんなが活躍するのを楽しみにしています。

また食事や体調管理、トレーニングにどう取り組ん

だらいいのか迷っている選手や親御さんの話を聞き、私の経験から自分ができるアドバイスをするようにしています。スケートを通して選手や選手の関わっている人に寄り添うことができ、いろいろな方と話ができとても幸せな充実した日々です。

清陵高校で学んだこと 思い出深いこと

高校時代は私にとって非常に苦しい時間でした。清陵には専門の先生がおらず、自分のやっているトレーニングや、スケーティング技術が正しいのか、だれも答えを出してくれない。さらに部員数も少なく、何とか部活動をやっている状態でした。

中でも一番苦しかったのは長くきつい坂道や角間新田のロングランニングのスタートラインでストップウォッチを押すことでした。これからどれほど自分が苦しくなるか、よくわかったうえで、自分でそれを始めなければならない、この苦しみは今でも忘れません。

何度も何度も躊躇しながら、坂道を見上げ、何秒後かの苦しみを思い、恐怖を感じながら「これをやらなければ強くなれない」と自分を奮い立たせ時計を押しました。それと同時に始まる脈拍の急上昇と足のつ



「諏訪の海」は苦しい私をいつも見ていたそして苦しむ私を優しく抱きしめてくれた

らさは競技を続ける上で、できることが絶対条件！それと何年も付き合いましたが、自分でその苦しみの中に飛び込んでいくことを学んだのは高校時代でした。時には諏訪湖が見えるマラソンコースであまりの苦しさに泣きだし、「なぜこの苦しみと対峙するのか」自問自答しながら、走り続けたことを思い出します。その時、「自分の背中自分で押す」という言葉でむりやり自分を押し出していました。しかしその答えの出ない自分との会話こそ、その後、競技人生の大きな飛躍に必要不可欠なことでした。それはたぶん恵まれた環境にいたら養われないものだったと思います。



「絶対に来年会おう！」と約束して音楽のカセットを交換しました。

また高校3年で素晴らしい出会いがありました。それは世界ジュニアチャンピオンの東ドイツの選手との出会いです。彼女は大きくて力強く速くて、そして優しかった。そんな彼女に「もう一度会いたい」それが私を世界の舞台に引きあげてくれた出来事でした。多感な時期に、ひたすら自分と向き合い最後に「世界で戦いたい。いや、戦うんだ。」と誓った高校生活でした。

現役の清陵生に向けたメッセージ

「夢は叶う」と言いたいところですが、叶うことばかりではありません。でも夢は「叶う」ことよりも「叶えようと動くこと」に意味があります。自分自身で納得しながら夢への過程を作っていくことができたなら、たとえ叶わなかったとしても必ず何かが残るはずです。そしてその「過程を作る」という作業では多くの失敗も経験してください。失敗があるから、成功がある。私自身オリンピックの出場チャンスは競技人生で3回ありました。その中で2度目のチャンスは失敗して出場することができませんでした。確かにその時はつらかったけれど、「あと一度のチャンスにかけてみたい」とより努力を重ねることができました。それがなければ世界選手権の銅メダルも、地元長野でのオリンピック出場もなかったと思っています。

そして私が考える「夢への過程を作る」という作業の中で一番大切なことは「小さな勇気」だと思います。普段の生活でも苦しい、つらい、嫌だな、そんなことたくさんあります。そんな時には小さな勇気をもって立ち上がり自分で自分の背中を押してあげてください。



ずっと目指した世界選手権の表彰台。国旗ボールに上がっていく日の丸に涙が止まりませんでした。その夜一人でメダルをそっと抱きしめました。



オリンピック、力はなかなかうまく出せなかった。でも苦しくても何年もかけて「過程を作り上げた自分」を誇りに思います。

最後に一番伝えたいことは、みんなにもっと自分の心の中の声を聴いてあげてほしいということです。みんなの心の中には人には言えない、口に出せないくらいの熱い思いがあるのではないのでしょうか？

それが実現できるかできないか、損か得か、やる価値あるのか、ないのか、、、検索したら、AIに聞いたら、データから考えたら、コスパ考えたら、、、、無理じゃね、、、
そんなことばかり気にして動き取れなくなってる人、動いてみて、やってみて、チャレンジしてみて、もっと自分の感覚を信じてみて！もし、それで失敗しても、思ったものと違ったとしても、そこから何かが生れます。みんなが自分と話し合いながら、素晴らしい人生を過ごすことを祈っています。

降幡順子(93 回生) 京都国立博物館 学芸部上席研究員兼保存科学室長



オーストリア・パピリオンにて作成

プロフィール

岡谷東部中学校出身。高校在学時は吹奏楽部に所属。
高校卒業後は、奈良女子大学大学院 理学研究科修士課程を修了したのち、京都大学大学院 人間・環境学研究科博士後期課程へ進学。同大学院を研究指導認定退学して、アメリカ・ロサンゼルスにあるゲティ美術館(J. Paul Getty Museum)へ Graduate Internships のため渡米。その後、奈良文化財研究所 埋蔵文化財センター保存修復科学研究室に就職。現在は、京都国立博物館 学芸部保存科学室に勤務。奈良文化財研究所在職中に国立歴史民俗博物館(総合研究大学院大学)にて博士(学術)を取得。

現在、取り組んでいること

文化財の科学調査、博物館の展示室・保管施設の環境管理、博物館資料の減災対策。

今、私たちが鑑賞している文化財は、人々の「守り・伝える」という努力によって、現在まで受け継がれてきたもののばかりです。約 100 年ごとに行われる修理も、その大切な活動の一つです。伝統的な技法に科学的な知見を加えながら、文化財の展示や修理を進めています。

清陵で学んだこと
自反而縮雖千萬人吾往矣



清陵生に向けたメッセージ

わたしは奈良が好きで、修学旅行は奈良3泊でした。理学部でしたが奈良県内の大学へ進学し、思いっきり奈良巡りをしていました。学部内でもそれが有名だったようで、面識もない先輩から奈良文化財研究所での科学分析の学生アルバイトを紹介していただいたことが、現在の職歴のはじまりです。今回の企画展の依頼をいただくきっかけとなったであろう、高松塚古墳壁画の解体修理事業に関わったのも、研究所に在籍していた頃のことです。

進む道は漠然としていて複雑かもしれませんが、小道もどこかに繋がっています。好きという気持ちを大切にすれば、いつのまにか、やりたいことに繋がっている、かも。

清陵生にちょっとだけ伝えたいこと

93 回生 柳澤寿男

実は、諏訪清陵高校の学生時代は私の人生の中で一番やり直したい時代なんです。35 年ぐらいい経った今でも心のどこかでは毎日ずっとそう思っていますね。一言でいうと「もっと学べば良かった！」これに尽きますね。

2003 年頃、マケドニア旧ユーゴスラヴィア共和国に渡り、マケドニア国立歌劇場の指揮者になった時、「柳澤さんって、何年ぐらい英語勉強したの？」って聞かれて、「中学と高校で 6 年かな」と答えると、「6 年も勉強してそれしか喋れないの?!」とマケドニア人に言われたんですよ。めちゃくちゃ悔しかったけど、6 年も勉強して中学英語の最初の数ページぐらいのカタコト英語しか喋れなかったら、そりゃあ何の反論もできないでしょう？仕事に必要なだから仕方なく、大人になってから英語を勉強し直して、今になって若者に交じって必死に TOEFL とか受けているんですよ。高校生の時にやっておけばよかったという話ですよ。大人になってからだとまず時間を見つけるのがすごく大変で、仕事しながら激務の隙間に、新幹線の移動中や楽屋で必死に英語勉強したりして、高校時代にあんなに勉強する時間があつたのになって思うんですよ。

海外で自分の国の歴史を聞かれてもまったく説明できなくて、大人になってから日本史や世界史を勉強することに。こんな先輩のしくじりメッセージがみなさんの役に立つのかと疑問に思い、今回のメッセージ、お断りしようかなとも思いましたが、もしもタイムマシンで過去に戻れたら高校生の自分にこれを伝えたくて、でもそれができないから現役生に伝えようかと。僕も学生時代には二度と戻れないし、このままだと自分が死ぬ直前に、あれだけ英語(英語のほかにもこの曲は死ぬまでに指揮しておきたいとか色々あるんだけど)やろうと思っていたのに、結局自分の人生ではできなかったなあって最期の数日で思うのは嫌なので、学生時代にできなかったことを今頑張っています。

学生時代はたくさん時間があるので、後悔のない学生生活を送ってくださいね。それと僕の息子が今大学生なんだけど、中学や高校時代の行事(テスト以外)がコロナ禍でことごとく中止になって、僕が持っている中学や高校時代の修学旅行とか音楽会とか文化祭とかスキー旅行とか部活動とかという思い出が、ぜんぜんないんですよ。これは本当に可哀想だと思うんですよ。こういう学生時代の思い出たちが意外にも自分の人生の記憶をキラキラと飾ってくれていたりして、これも学びの一つなのかななんて思ったりしています。いい人生になるよう願っています！！



プロフィール

柳澤寿男(指揮者)

1971 年生まれ。

下諏訪南小学校、
下諏訪中学校、諏訪
清陵高校入学。在学
中、吹奏楽部に在
籍。トロンボーン吹
奏。学生指揮者も務
める。国立音楽大学
器楽科卒業。



パリ・エコール・ノルマル音楽院オーケストラ指揮科に学ぶ。

2000 年東京国際音楽コンクール(指揮)第 2 位。

以降、国内外数多くのオーケストラに客演指揮。

2005-2007 年、マケドニア旧ユーゴスラヴィア国立歌劇場首席指揮者。

2007 年、国連コソボ暫定行政ミッション(UNMIK)下のコソボフィルハーモニー交響楽団首席指揮者に就任。同年、旧ユーゴスラヴィアの民族融和オーケストラ・バルカン室内管弦楽団を設立。

2009 年、国連コソボ開発計画(UNDP)の指導の下、コソボ治安維持部隊(KFOR)、コソボ警察の協力とともにコソボ北部ミトロヴィツァにおいてコソボ紛争後初となる民族融和オーケストラの歴史的公演を実現。公演の様子は、高等学校教科書・副教材「世界史 A(実教出版)」「最新図説 現社(浜島書店)」「新しい公民(浜島書店)」「英語 Watching NEWS(浜島書店)」に記載されたほか、現 BS テレ東「戦場に音楽の架け橋を(日本放送文化大賞グランプリ受賞作品)」でも放送。

2016 年、在ジュネーヴ国連欧州本部総会議場で演奏を披露。

2019 年、天皇陛下がコソボ大統領と会見し、柳澤寿男のコソボでの活動に言及。コソボ大統領勲章受勲。

2024 年、日本国外務大臣表彰受賞。また、坂本龍一氏の遺志を継ぎ、東日本大震災復興のための東北ユースオーケストラ指揮者を務めている(詩の朗読：吉永小百合氏)。

さらに、クラシックとポップスの融合コンサートの指揮者を務め、玉置浩二、石井竜也、大黒摩季、工藤静香、岩崎宏美、森高千里の各氏等、数多くのアーティストと共演している。

著書「バルカンから響け！歓喜の歌(晋遊舎)」。

・プロフィール 村上 陽一（93 回生）



- ・学習塾「学び舎 Planus（プラナス）」代表
- ・フリースクール「NPO 法人 Glück（グリュック）」学習支援スタッフ
- ・「信州フリースクール居場所等運営者連絡協議会」代表
- ・長野県教育委員会「不登校児童生徒等の学びの継続支援に関する懇談会」委員

【～学生時代は…】

茅野市立長峰中学校で2年まで過ごす。中3の時に新設茅野市立東部中学校に移り、初代生徒会長を務める。高校ではサッカー部、フォークソング部に所属。清陵祭実行委員長を務めた。一浪の後、東京学芸大学総合社会システム専攻に進学。バンドとバイト（塾講師）に明け暮れ、留年も経験（泣）。卒論のテーマは「教育と規制緩和」。

【会社勤めは続かず…】

◆1999 年（28 歳）勤めていた塾を退職し起業。多摩モノレール桜街道駅前に「学習塾 educo」を開校。

◆2005 年（34 歳）母親の闘病を期に、茅野市に戻り2度目の起業「学び舎 Planus」を開校。

◆2015 年（44 歳）母校、東部中学校 30 周年を機に同窓会を設立（現在まで同窓会長を務める。）

◆2019 年（48 歳）昼間の空き教室を利用してパートナーが「昼間の居場所 Glück」を始める。（茅野市初の民間フリースクールとして、後に NPO 法人に。）

◆2023 年（52 歳）長野県立高校入試に「内申点不問枠導入」を求める署名を県教委に提出。その様子を追った、エクセラン高校放送部制作のラジオドキュメント作品が NHK 全国高校放送コンテストで準優勝を収める。（活動の様子は、今年、出版された東京大学中村高康教授の著書「高校入試と内申書」でも紹介されている。）



N コン受賞作品
「スタートライン」

◆2024 年（53 歳）前年に起ち上げた「信州居場所・フリースクール運営者交流会」を通じ、大規模な不登校当事者調査を実施。その結果と考察を「長野の子ども白書 2024」などで発表。この「交流会」から発展する形で「信州フリースクール居場所等運営者連絡協議会」を起ち上げ、現在まで代表を務めている。

【最近では…】

昨年度より、長野県教育委員会の「不登校児童生徒等の学びの継続支援に関する懇談会」の委員を務める。また、信州大学教職支援センター荒井英治郎准教授と連携し、「不登校」や「多様な学び」をテーマにした特別講義を年数回行っている。諏訪圏では、6 市町村の官民が協働で一冊の不登校支援ブックを作成するという、全国初の試みを実現させる。近く「内申点と不登校」について、独自の視点から分析を試みた内容を「長野の子ども白書 2025」で公開する他、7/6 には、ベネッセ教育総合研究所主催の教育イベントで講師を務めるなど、講演活動も行っている。



信州大学での講義



6 市町村の教育長と民間団体勢揃い

・清陵という「大きな器」～清陵で学んだこと～

「自分で考えて」、「自分のやりたいこと」を、「自分の責任で」やらせてもらえた「三年間」…
今回、このテーマを頂いて、改めて高校時代を振り返ってみました。私にとっての「清陵」は「大きな器」のようなものだった気がします。もちろん、面白いと思えば真面目に授業は聞いていましたし、その先生が紹介する本を片っ端から読んだりもしました。一方で、どこか参考書を読んでいるだけのような授業は、あの手この手でサボっていました。(ごめんなさい！)

当時は、総合型選抜も無く、推薦がもらえるようなタイプではないことは十二分に自覚していたので、内申点なども全く気にせずに過ごしていました。不思議なのは、当時の先生方は、そういう態度をあまり否定することが無かったことです。「自分で考えて、自分で判断している」生徒たちを尊重していたのか、「失敗も学び」と思っていたのか、「言っても無駄だ」と思われていたのか(笑)。

一方で、納得いかないことがあると、先生に議論をぶつけたりもしました。そんな時は、「ガチで」論理的に反論してくる先生が何人もいました。高校生の青臭い理想や屁理屈に、とことん、対等に相手をしてくれる、そんな先生がいたことを思い出します。

同じことは、同窓生にも言えます。好きなことを突き詰める仲間。本気で議論し合える仲間。それでいて、互いの価値観は尊重してくれる仲間。そんな仲間にも恵まれました。そういう「大きな器」のような環境だったからこそ、失敗を恐れず、様々なことに挑戦できたのだと思います。この、清陵時代に身につけた「モノの見方」は、今でも自分の中の大きな軸のひとつになっていることを感じます。



当時のバンドメンバー

・「無用の用」～今の清陵生に向けて～

「探究」学習に代表されるように、私たちの頃に比べて、「好きなこと」や「やりたいこと」を突き詰めるという価値観は、かなり定着してきました。また、さまざまなツールの登場で、いつでも、どこでも学べる環境も随分と整いました。そういう意味では、とても恵まれた時代に、みなさんは生活し、学んでいるとも言えます。

ただ、例えば、「火曜日の5時間目は探究の授業だから、好きなことをやっていいよ」とお膳立てを整えられたとて、そんなにタイミングよく、やる気が出てくるとは限らないのではないのでしょうか。お腹も空いていないのに、次から次へと「美味しいよ」、「健康にいいよ」と、お皿を並べられても、「食べたい」という気持ちはなかなか沸いてこないと思います。

矛盾しているように聞こえるかもしれませんが、ある程度「好きなことができない環境」や「不利な状況」にあるときの方が、「本当はこれがやりたいんだ」という自分の気持ちが明確になる場合があります。

誰かに言われたからではなく、自分の中から湧き出てくる本能のような衝動がなければ、すぐにモチベーションは下がります。「やりたいこと」が無ければ、「生成AI」に代表されるような便利なツールが、どれだけ普及しても、大した使い方にはつながらないでしょう。

さて、昔から「清陵は面倒見が悪い」なんて揶揄されてきましたが、今はどうですか？清陵よりも「タイパ」や「コスパ」のいい、他校の情報や都市部の優位さについて耳にすることもできるかもしれません。でも、考えようによっては、それこそが「諏訪清陵の強さ」、「清陵生のたくましさ」の原動力なのかもしれません。

どうか胸を張って、自分らしく、自分の選んだ道を、進んでいってください！



平成元年版パンフレット

丸山一仁(93 回生)

このパネルをお読みになっている方は、在校生の方でしょうか、卒業生の方でしょうか。いずれにしても、今、これをお読みになっている方は、偶然、目の前にいるのではないのでしょうか。そして、今ご自分の置かれている立場や状況は、多少なりとも自分の意思は持ちつつ努力等しながらも、何か分からない力や出会いや偶然の重なりによって「知らぬ間に」ここにいるのではないのでしょうか。

かく言う自分も、知らぬ間に(もちろん記憶はありますが)、今の歳になり、今の仕事をしています。多少の心情はあり、義を見てせざるは勇なき也、と格好良く思ったり、ただただ時間を過ごすのではなく、20歳が体が大人になる時で、そこから20年をかけて、おおよそ40歳が大人の成人と思い生きてきましたが、50歳を超えた自分が、日々迷いながら生きています。このような場だからこそ、逆にお聞きしてみたいと思いました。今でも答えを見つけられずにいます。現役の中学・高校の方のみならず、清陵高校の先輩の方であっても、後輩の方であっても、答えを知っているならば教えて欲しいのです。いつでも私の職場に直接ご連絡をいただいても構いません。在校生の若い方であっても、答えを知っているならば、臆することなく連絡をください。

私が知りたいこと

人はどう生きれば良いのか、です。

物心ついた頃からずっと考えてきたことであり、今でも毎日の様に考えています。

過去も今も、そして未来も含めて、本当に自分がすべきことを分かって生きてきた、生きているのではありません。その時の自分なりに考えたり、怠けたり、頑張ったり、後悔もしたり、満足もしたり、けど、すぐにまた迷って、、、自分には何も自慢できるものがありません。失敗ばかりの日々を送っています。若者を説教できるような持論も自信もありません。

皆さんは、日々何を考え、何をして生きているのでしょうか。



日々取り組んでいること



自分が日々取り組んでいることを書いてみます。自分が1番心を砕いていることは、この社会を、少しでも良くできるのであれば、変えていきたい。例えば、戦争がこの世からなくなることを心から願っています。しかしながら、人は平和を求めながらも争いを好むのかもしれませんが。これは矛盾です。しかし、有史以来、人が争いを止めたことはありません。人を呪わば穴二つということわざがそれを語っているのかもしれませんが。しかし、私は戦争がなくなることを心の底から願います。諏訪メンタルクリニックを開業し精神科医として日々の診療を行いつつ、人が安心して働ける場所とはどういうものかを考えながら、患者さんであっても、安心安全に仕事ができる場所を作りたいと思い、「信州山麓」という屋号を用い、いくつかの事業を個人事業で行なっています。この秋には、信州山麓株式会社という法人で、信州山麓保護猫カフェという福祉事業所を開所する予定で動いています。



自分のプロフィールを書けば、岡谷西部中から清陵高校へ入学。卒業後、大学で心理学、医学を学び、麻酔科医、小児科を経て、今は精神科を専門に診療を行なっています。高校時代の思い出を書けば止まらないくらいにいくらでも思い出が出てきます。これは高校での友人との出会いだけでなく、16歳、17歳、18歳の自分がたくさんのことを悩み考えていたからです。今でもその時の想いを持ち続け、そして、この先も生きていく限り持ち続けていくようにも思います。おそらく現役の中学生高校生の方も、一言で多感と言われる青春時代の真っ只中にいると思いますが、自分は今年54歳になりますが、中身はなんら変わっていない感じもします。見た目だけは、歳を取りました。

皆さんにメッセージを送れるほどに、自分は成熟・完成はしていません。一生未熟なのかもしれないとより歳を重ねて感じます。だからこそ、先に書いたように、答えを知っている方がいるのなら教えて欲しいのです。自分はどう生きたら良いのか、人はどう生きるべきなのか。華々しく生きるべきなのか、自信満々に生きるべきなのか、誰もが羨むような生活をするべきなのか、地味に自分がしたいことを追求するべきなのか、過去の栄光を大切に日々を生きるべきなのか、なのか、なのか。

少し思うことは、私たちの世代が、より若い世代に何か少しでも貢献をしていくことが、過去から繋がってきた人の社会の慣わしなのだと思います、より若い世代の人のために、より年寄りのできることはしていきたいと日々思っています。地元で貢献できるか分かりませんが、自宅を建てる時に、様々悩みながら、自分が育った岡谷市内に自宅を建てました。卒業生の多くが地元を離れる中で、地元に住み続けることだけでも、母校や地元への貢献になるのかも、と考えました。仕事では、地元のランドマークになれるような事業を行うことが出来れば、旧来の商店街活性化などとは異なりますが、地域おこしのような地域貢献ができるのかもしれないと考えました。

いただいたテーマは

- ・今のお仕事や頑張っていること
- ・プロフィール(出身中学校、部活動など含む)
- ・清陵高校で学んだこと 思い出深いこと
- ・現役の清陵生に向けたメッセージ、でしたが、ほぼ、その内容にはお応えしていると思うので、これにて皆さんに投げかけてみたいと思います。ご一読、感謝いたします。



丸山一仁(93 回生)

※詳しくは「信州山麓」または「丸山一仁」にてご検索ください。