

たのかと驚かされることばかりです。新入生や留学生への大学案内や、親睦を深めるための散策にも大変役に立ちます。また在学生のご家族の方々にとっても、我が子の学ぶ大学やその周辺の様子を知っていただく上でよき手がかりになることでしょう。卒業生の方々にとっては懐かしさとともに新たな発見もしていただけたらと思います。

執筆者は本学の教職員、在学生、卒業生、名誉教授とさまざまな立場の方々です。それぞれの方の興味や専門からの執筆がなされており、文章もそれぞれの個性があふれ、一般のガイドブックからは決して感じるこのできない独自の味わいを醸し出しています。是非ご一読下さり、ご活用下さい。

ご購入・お問い合わせは次の通りです。

辟雍会（東京学芸大学全国同窓会） 東京学芸大学20周年記念館内
電話/FAX 042(321)8820 E-mail dousou@u-gakugei.ac.jp

東京学芸大学出版会ブックレット出版予告

東京学芸大学出版会では、現在4冊のブックレットの出版企画を進めております。今回、執筆をお願いしている小林正幸先生よりご寄稿頂きましたので、出版に先駆けて概要をお知らせします。

仮題「不登校児童・生徒への再登校援助」 小林正幸(教育実践研究支援センター)

不登校の問題は、80年代から急激に増加してきた問題である。わが国では、不登校がなぜ増えてきたのか。不登校は、どのようにして起こるのか。そして、一度不登校になると、その問題がなぜ長期化するのだろうか。

不登校の児童・生徒を出さないために、学校は、教師は何をすれば良く、不登校になった児童・生徒に、学校や教師はどのように援助していったら良いのだろうか。

教育臨床心理学の専門家として、不登校の実践に日常的に携わっている著者が、これらの問いに答えつつ、不登校の問題の予防と解決を中心に、最新の研究成果を踏まえながら、教師を対象としてやさしく語るものである。

東京学芸大学出版会主催

絵はがきコンクール入選者決定!

「美しい東京学芸大学の四季」を描いた絵画を公募し、出版会委嘱の方々を交えた委員会による審査の結果、下記の方々が入賞され、去る10月30日のホームカミングデーにおいて表彰されました。(右写真:渡邊編集長から表彰を受ける八木澤弘子氏)

- 「夕焼け」B類美術1年 佐藤学
- 「夏の日」G類美術1年 岩下瑠衣
- 「秋の木漏れ日」G類美術2年 奥友絵里子
- 「冬の時計台」財務部契約課 八木澤弘子
- 「東門のケヤキ並木」G類美術4年 岩谷邦子



出版会会費納入に関するお願い: 東京学芸大学出版会は、主に皆さまからの会費により運営されております。会員の方で、まだ年度会費を納入されていない方は、至急の納入を宜しくお願い申し上げます。また非会員の方におかれましては、ご加入をご検討頂けますと幸甚至極に存じます。なお納入先郵便振替口座は、以下の通りです。

口座名: 東京学芸大学出版会、口座番号: 00190-5-13873(寄付金納付の場合は赤枠用紙、会費納入の場合は青枠用紙をご使用下さい) です。

編集後記: 第4巻第1号(通巻第7号)をお届けします。本号の発行が遅れましたのは、ひとえに編集子の責任であります。平にお詫び申し上げます。前々号・前号と、坂口謙一先生にご多忙の中、ご無理をおして発行を代行して頂きました。衷心よりお礼申し上げます。今号からは、また古いスタイルのデザインに逆行してしまった感がありますが、少しずつ洗練して参りますのでご支援の程、何卒宜しくお願い申し上げます。(S)

東京学芸大学出版会<会報>プレスニュース 第4巻第1号(通巻第7号) 2004年11月30日発行

編集者: 東京学芸大学出版会事務局 〒184-8501 東京都小金井市貫井北町4-1-1 東京学芸大学構内

発行者: 東京学芸大学出版会 [E-mail] upress@u-gakugei.ac.jp [Web-site] http://www.u-gakugei.ac.jp/~upress/

[本号編集担当]: 渡邊健治(出版会編集長)・藤井健志(出版会副編集長)・黒石陽子(事務局長)・腰越滋(Press News担当)

巻頭言: 書くことは正確な人間を作る

谷 俊治(本学名誉教授)

イギリスの哲学者フランシス・ベーコン(Francis Bacon)は、「学問について」(Of Study)というエッセイの中で、

Reading maketh a full man; conference a ready man; and writing an exact man.

(読むことは完全な人間を作り、話し合うことは機転の利く人間を作り、書くことは正確な人間を作る)と述べている。

このエッセイを知って、先ず受験勉強のころを思い出した。例えば、英語の単語などは聞いたり、発音したり、音読したりしながら覚えたと、結局は書いてみることで記憶を確かにしていたようである。また、何かを考える時にも、頭の中で思考を廻らせて見たり、人に聞いてもらったりするが、結局は「書くこと」で思考の内容が深まったり整理されたりして、確実なものになってゆくことをしばしば経験してきた。

自分自身、本格的な「書くこと」の修行は、医師になってからだと思う。インターンが終わり、医師国家試験に合格してから東京医科歯科大学の耳鼻咽喉科に入局した。新人の仕事の一つは、外来での教授の診察の時に、教授と患者さんの話すことを聞きながらカルテに記載してゆくことだった。速記ではなく、聞いたことの要点を正確にカルテに書き込むことだったが、これがなかなか大変で疲れる仕事だったのである。聞き落としや聞き誤りは許されない。書くのが遅れたり、書き落としがあったり、書き誤ったりすると、患者さんの前で厳しく叱られる事も度々だった。40年以上もカルテ書きをしているが、今でも自信がない。まだ修行中なのである。論文指導もかなり厳しいものだった。学会誌に公表するものだけに、何人もの教授に一字一句訂正されたが、その経験が学芸大での学生指導や学会誌の論文査読などに大いに役立てることが出来たと思っている。

日常生活では、「聞くこと」と「話すこと」だけで用が足りてしまうことが多い。しかし、講義や講演では正確さが必要になるので、必ず講義や講演の内容を資料として事前に渡すようにしている。手書きからパソコンに変えたことで、資料作りはかなり正確になったし楽にもなってきた。それでも100パーセント完全なものはなかなか出来ないものである。事前に校正したつもりでも、講義や講演の途中で誤りに気付いて謝らなければならないことが起こったりする。思い違いや誤りがあつたりすると大変なので、沢山の参考文献で確かめる必要がでてくる。医学や医療の世界は日進月歩なので常に学会誌などに目を通しておかなければならない。

障害を持っている子どもの教育について相談を受けることも多い。学校に出かけてゆき、実際に子ども

(2ページに続く)

学芸大 Press News

7号 (Vol. 4 No.1)

目次:

● 巻頭言: 書くことは正確な人間を作る(谷 俊治)	1~2面
● 寄稿: ウルトラランニングに嵌る理由(渡辺雅之)	2~3面
● ご案内: 『武蔵野の自然と歴史 キャンパス周辺散策ガイド』 発刊!(黒石陽子)	3~4面
● ご案内: 東京学芸大学出版会ブックレット出版予告 仮題「不登校児童・生徒への再登校援助」(小林正幸)	4面
● ニュース: 東京学芸大学出版会主催 絵はがきコンクール入選者決定!	4面
● お願い: 出版会会費納入に関して -----	4面

(1 ページから続く)

もの診断をしたり、親から話を聞いたりして診断する。私のやり方では、一組の親子に2時間程度かかっていることになる。その結果の報告書は正確でなければならないので、当日録音したものを再生しながら文書を作ってゆく。出来るだけその場でメモをとっているが、聞き落としや聞き誤りも時にみられる。

いろいろな場面を活用して、正確な人間を目指して正確に「書くこと」を心がけているつもりだが、なかなか完成の域には達しない。書くことを含めた人間の脳の働きは一生発達しつづけるということなので、これからも修練を積んでゆこうと考えている今日この頃である。

ウルトラランニングにはまる理由

渡辺雅之（健康・スポーツ科学講座）

タイトルからして不明とお怒りの向きにまず一言。ならば、ウルトラマラソンなら分かりますよね。そう、マラソンを超える距離を走るものです。有名な某チャンネルの24時間テレビでのあのマラソンを思い出される方も多いはずです。マラソンとは、42.195kmを走るものなり（歩くこともあるけれど）。これが発明されたのが1896年のこと。第1回近代オリンピックの時です。有名な「マラトンの故事」からの発想でした。この故事はあまりにも有名なのに意外なことに文献的裏付けがないのです。ギリシャ人ならば必ず歴史書に記録するギリシャ人好みの逸話なものにもかかわらず、です。だからこの故事の信憑性も果たしてどうなのかしら、と疑っている方も少なくありません。私もその一人ですが、ついでにこんな実話はいかが。ある年のスパルタスロン（アテネ～スパルタ間246kmを36時間以内に走破するレース）のこと。トップを走るギリシャ人ランナーレボスが200km手前で倒れました。胃痙攣でした。無線で急行したドクターと私は手配した薬の到着を待ちながらレボスの様子を見ていました。すると脚にも痙攣がきたようです。ドクターの依頼でマッサージを施しましたところ、片足が終わりかけた頃、2位の日本人ランナーが到着しました。畏友沖山さんです。沖山さんは心配そうに見つめ、私と二言三言話をしてゴールに向かいました。レボスはこの時点で諦めたようです。起きあがるのを制止してもう片方の脚を入念にマッサージしました。私が終わったと告げるとレボスは胃もOKとばかりにスタートできてしまいました。驚いたのは私の方です。日本人初優勝の夢も瞬く間に破られ、レボスが沖山さんをかまし2連覇達成です。レボスに遅れること2時間以上、沖山さんとゴールしたところ、ギリシャの報道陣に取り囲まれた私は一瞬何が起こったのかしらと思いました。この真相は、レボスが話した内容でした。自分が倒れた時優勝はおろか完走さえ諦めた時、日本人のプロフェッサーが助けてくれた、しかも2位で走っていたのは彼の友人なのだ、と。こうした話が大好きなギリシャ人は私を称して、「オリンピック精神に富み、神の手をもつ男である。」と。スパルタの表彰式では市長始め皆が私を賞賛し、新聞にまで記事が出てしまいました。爾来私とギリシャとの交流は10年以上となりました。かのドクターとは家族での付き合いとなり、彼らは私を称してJapanese Greekと言いますが、逆ならまだしも、名誉ではなく迷惑な称し方ですよ。

マラトンからアテネまでの距離は40km弱しかなかったのですが、その後のオリンピックのマラソンの距離はだいたいそんなものでした（おおらかでよかった？）。第1回大会の優勝は地元ギリシャ選手。絵に描いたような結末にマラソン人気は沸騰したものの、地元ギリシャではマラソンは根付かず、火がついたのはアメリカ、ボストンでした。1897年から現在までボストンマラソンは毎年開催されています。

マラソンの語源はマラトンにあります。1896年生まれのマラソン以前には、実は途方もない距離を走るレースが行われていたのです。途方もない距離というよりも途方もなく長い時間を走り、その走った距離を競うレースがギャンブルの対象としてあったのです。例えば、「6日間走」です。なぜ6日なのかですって。それはキリスト教のせいです。安息日には走らないのです。そして正確には、24時間×6日の時間を意味しません。スタートは月曜日11時からです。土曜日は深夜まで行います。

こうした走りの後から生まれたマラソンから名付けるなんて、と思いませんか。だから私はウルトラマラソンではなく、ウルトラランニングと呼んでいます。でも、国内では圧倒的にウルトラマラソンが使われています。この走りには3タイプあります。1つ目は100kmというような距離を走るもの、2つ目は24時間走のようにその時間で走った距離を競うもの、3つ目はアメリカ大陸横断レースのように毎日走りながら移動するステージレースです。日本人は100kmレースが好きですね。99kmじゃダメなんです。100kmでなければならないのです。国内のウルトラレースは100kmが主体なのです。24時間走はというとこれがトラック主体なのです。あの400mトラックをぐるぐる回るだけなのです。飽きそう、と悲鳴があがりそうです。24時間走の他に48時間走もあります。そして6日間走も。もっと長いものもありますよ。こんなのに出る人って仕事は何なのでしょうね。不思議な気がします。走りのプロ（そんなのいるのかよ、の声にお答えします。いるのです！）の他に、そのために会社を辞めた人、医者、公務員（そんな暇な奴がいるのかしらん）、そして自営と多彩（？）でしょう。アメリカ横断レースの他にヨーロッパ横断とか、いろいろあるんですね。

前文が長広舌にすぎましたが、市民ランナーが最近どしどしこの世界に入ってきているってことが本文を書く理由なのです。市民ランナーが走り始めた理由は人様々です。でも走っているうちに速くなりたい、長い距離のレースに出てみたい、と自然にたどり着くようです。そして、夢はフルマラソン、となります。あの42.195kmを走ることが出来たら、どんなにかうれしいことでしょう。フルマラソンがまさにあこがれの世界なのです。

フルマラソンを初めて完走した時の記憶は鮮明です。どんな練習をしたのか、どこが良かったのか、問題点は？と次に向けての「やる気」満々のアフターレースです。やがてこうした新鮮な気持ちも回を重ねるうちに薄らぎ、そろそろ次の課題が欲しくなる時がやってきます。記録も頭打ち状態、練習への意欲も中だるみ気味、このままでいいのか、何か新しいことはないかなあという時に、このウルトラランニングの世界を覗きに來られ、新しい価値を発見してその魅力に取り憑かれる方がたくさんいます。そういう方が口にするのがタイトルの「ウルトラに嵌った」というものです。

走り始めた頃は、走れる距離も長くなり、スピードも上がり、心地よい疲れに快眠快食快便が伴い、まさにいいことずくめのランニングライフが待っています。故障さえしなければ、レースでの記録も右肩上がりです。しかし、市民ランナーには仕事があります。生活の全てをランニングに捧げることが出来ません。やがて、足踏み状態に入ると無理がたたり、故障が出始め思うような走りが出来なくなります。記録一辺倒であった価値観が揺らぎ始める時です。

(2 ページから続く)

そのような方がこの世界に入って最初に感じることは、距離の長さは当然ですが、その過程で実に生き生きとした出会いに今までにない新鮮な世界に触れた解放感ではないでしょうか。自由さとも言えます。皆楽しく、生き生きと走っている姿に、ウルトラランニングって苦しいばかりで耐える世界のイメージが逆転します。「競走」から「共走」への転換です。大自然が待っています。雨あり、風あり、の世界ではこうした環境と「響」走して楽しめます。一人だと苦しい走りの時でも二人いれば辛くないのです。途中での飲食がまたうまいのです。水のおいしさが分かります。用意してくれていた人の心が分かります。そういう力ってあるんですね。ゴールした時に最初に口から出る言葉は自身に対するものではなく、サポートしてくれた人への感謝なんですね。「お陰様でゴールできました」は、謙遜ではなく、本音なんです。だから皆いい顔しているのです。（ただし、このいい顔はいつまでも続きません。現実が待っていますので。）

その走りが100kmの場合であれ、24時間走であれ、走っている時に何を考えているのかということ、これもよく聞かれることなのですが、実は、対話をしているのです。誰とかが言えば、それは自分となのです。内的対話と言いましょか、もう一人の自分に会えるのです。これは不思議なことなのです。現実世界のごたごたを一切取り払ったかのようなもう一人の自分がいます。ある意味宗教的ですからあると言いましょか。この会話もゴールするといつの間にか消え去るのが残念でなりません。

こうした走りはしばしば人間の限界に挑戦する走りによく言われますが、とてもそんなものではありません。限界になんてたやすく挑戦することは出来ません。たいていどこかでご都合主義の妥協線が引かれるものです。冒頭の某テレビなどその最たるもので唾棄に値します。しかし、ここに紹介する男は真に限界に挑むランナーとして称賛に値するものと考えます。その男とは、ギリシャのイヤニス・クーロスです。彼はこうしたウルトライベントにいつでも最良のコンディションで望み、最善を尽くすからに他なりません。やれることは全てやり尽くしてレースに臨み、持てる力を振り絞るのです。そうした姿勢にはただただ敬意をもって見守るしかありません。2001年の24時間走ソロ世界選手権、翌年の台湾での東呉大学24時間走国際レース、2004年5月のフランス、スーজে48時間走と私が直にみたクーロスはいつでもそうでした。24時間走では世界でただ一人300kmを超えるのです。48時間走では470kmの大台を超えます。24時間走では殆どノンストップで走り続けます。信じられません。48時間走でも15分程度休むぐらいたったのでしょうか。ちなみにサポートの私は48時間走中全部で3時間も寝てしまいました。

まさにストイックな世界です。おまけに私の夢を。「ソウルtoピョンヤン」というレースの企画です。国際交流と平和をキーとして、ソウルをスタートし、板門店（38度線）を越え、ピョンヤンがゴールのレースです。推定270km、48時間の制限でのレースを考えています。韓国側の準備はほぼ整いました。後は共和国のみです。年内に交渉のテーブルに着けることを希望しています。ここにてウルトラランニングは政治的にすらなるものです。大丈夫でしょうか。まあ、何とかかなるでしょう。

私はスポーツを愛してきました。その流れの中でまず自分が楽しむことを覚えました。残念ながらこのことは教えられてきませんでした。「苦あれば、楽あり」が鉄則で、まず苦しみ耐えねばなりませんでした。「棚からボタ餅」は邪道だったのです。スポーツは「道」でなければいけない時代でした。水は飲ましてもらえない時代でした。やがて、勝負にこだわる自分が他の人と共に楽しむことができるようになりました。いろいろな人と出会い、共にスポーツを楽しむ生き方がうれしいと感じられるようになったのです。そして、さらなる変化が訪れました。それは、スポーツを楽しんでもらえるように他の人を支えながら自ら楽しむスポーツのあり方です。そんな現れがNPO法人「日本スポーツボランティア・アソシエーション」の立ち上げです。

実は、私の専門スポーツは卓球です。ここまで卓球ではない世界のことを書いてきましたが、スポーツを通じての社会貢献を考えるようになってからは種目依存から脱してしまいました。どんな種目であっても社会貢献に通じる道があったのです。卓球でも、ウルトラランニングでも、他のどんなスポーツでも可能性がります。これまではそうした本はありませんでした。これからはそういう本が求められてゆくと思っています。スポーツできる人だけが求められるのではなくて、誰でもスポーツを支えることが可能です。走る人を支えるためには、いろいろな力が必要です。その力とはスポーツできる人が求められる部分とそれを要しない部分とがあるのです。そしてそのすべての人が共に楽しめるようなスポーツのあり方が21世紀型のスポーツだと思っています。スポーツはみんなのもです。誰もがそれぞれのレベルで楽しむ権利を有しています。ウルトラランニングはまさにそうした有り様が見えやすいスポーツ種目なんだと思います。今、多くの人が好まないランニングにはそうなるべくしてなった歴史があります。思い起こしてみたらいかがでしょう。ペナルティとしての「校庭10周！」。寒い時期にやらされる「体育」でのマラソン。どれも苦しい、つらい思い出でしかありませんよね。私たちは楽しんで超長距離を走っています。アフターランはまた新たな楽しみなのです。子どもの頃からスポーツが楽しいことを教えてもらっていたならと、何度考えたことでしょう。これからの子どもにはそうした考えでスポーツ指導が展開されることを期待しています。

『武蔵野の自然と歴史 キャンパス周辺散策ガイド』 発刊！

黒石陽子(本学出版会事務局長)

平成16年10月30日に辟雍会（東京学芸大学全国同窓会）制作、キャンパス周辺散策ガイド制作委員会企画・編集の『武蔵野の自然と歴史 キャンパス周辺散策ガイド』が東京学芸大学出版会の発行により刊行されました。本書は辟雍会の設立記念事業として企画・刊行されたものです。

構成はキャンパス周辺散策、玉川上水の自然、文学散歩、ウォーキング・ジョギング・サイクリングの4章です。第1章は東京学芸大学のキャンパス内から始まり、小金井公園、はげの道、国分寺周辺、小平周辺、野川周辺。さらに範囲を広げて少し離れた府中や調布、立川、三鷹、吉祥寺辺りの見所にも触れています。ページを繰ると、大学周辺にこんな所があっ