

花まるだより

2026
101

Hanamaru
Monthly
Newsletter





2026年1月

「それいくら」

もう随分前ですが、講演会終了後に一人の身なりの良いお母さまに相談されました。中学生の娘さんが不良行為で補導されたというのです。そのときの違和感や忘れられません。懸命にお話しになるのですが、娘さんとのまったり語り合ったり抱っこしたりするスキンシップの時間はほとんど取れずに育てたというのです。それは仕事があまく行っていてどんどん忙しくなってきたこと、一般的なサラリーマンが聞いたら驚くような年収であること、不動産を買って売却するような投資でも多額の利益が出ていることなどを語られるのです。お母さまご本人の経歴を聞いても幼い頃からドリルや問題集をたくさんこなすような育ちで、一貫して受験の勝者であり続けた方でもありました。

お話しして感じたのは、必要な哲学をしていない方だなということでした。たとえば中学受験をする決めてうまくいくこと自体は何も悪いことではありませんが、社会の仕組みのなかでポジションを得て、折り合いをつけるために必要なことに過ぎない。しかしそこで望む合格だったから、そ

の繰り返しだったから、他人がうらやむ高収入だったからこそ落とし穴で、「一度きりの人生において何を大事にして生きるかを、立ち止まって考えてみる」ということができていないんだなと感じたのです。常に外から与えられた評価基準をクリアして勝利することの繰り返し、「少しでも偏差値が上」「少しでも年収が上」を目指してきた人生が見えました。

長年教育の世界にいて、金銭的に恵まれた方のお子さんに起こる問題を見聞きすることは少なくありません。一概に言い切れることではなく個別に条件も状況も入り組んでいるのですが、落とし穴の共通項としては、「多忙で子どもとのくっついて雑談する時間が不足していること」と「過剰で余分な買い与えをしてしまっていること」が二大要素でした。子の健やかな成長にとって、ただくっついて甘える「無償の愛を感じる時間」の大事さは言うまでもありませんが、ジャン・ジャック・ルソーの言葉を借りるまでもなく「余計な物を買いは与える習慣」が大罪であることも間違いなく、講演会等で長年私も言い続けているこ

とです。

さて、親自身の哲学不足に焦点を当てましょう。どんな時代の変化があるうとも事に子育てとともに大活躍している方々には、正解なき人生を生きる「美意識と哲学」が感じられます。「モノを作ることが一番ワクワクするから、その道を極めよう」とか「困っている人を助けることにこそ意欲が湧くから、人を助ける仕事をしよう」とか「家族こそ最も大事だから、誰一人残すことなく全員の幸せを目指して生きよう」等々。そして、健やかな青年期を迎えられた人は自然とこの「哲学期」を迎えるはずで、多くは図書館にこもったりバックパッカーの一人旅をしたりしながら考える時間を作ります。私も24歳の一年間は牛乳配達で生活ペースをキープしながら、ただただ哲学をしていました。その結果、毎日感動して生きられる道（子どもたちと一緒にいられる教育の仕事）を生きようと決意しその通りにできたわけで、あの一年は大きかったといま振り返っても言いきれます。

ところが偏差値も給与もハイレベルで突

新刊情報

『AI時代を生き抜く人間力！
伸び続ける子が育つ お母さんの習慣』

高濱 正伸 著
(青春出版社)

AIが答えを教えてくれて、「頭がいい」の常識が変わったいまの時代に必要なのは、人としての魅力や心の強さ＝人間力だ。

高濱の人気講演「母親だからできること」のポイントを1冊にまとめたシリーズ（単行本と文庫）累計12万部のベストセラー『伸び続ける子が育つお母さんの習慣』に、スマホとのつきあい方、不登校の問題、令和の母の新常識などの新情報を追加した増補新版。わが子を「メシが食える大人」に育てるための88（ハハ＝母）のメッセージ。

『好奇心でゼロからイチを生み出す
「なぜ？ どうして？」の伸ばし方』

小宮山 利恵子 著
(ディスカヴァー・トゥエンティワン)

AIの猛烈な進化を前に、仕事のありようも様変わりすることが確実ないま、子どもにどのような教育をすべきかという問いには正解がなく、ホットな話題である。起業家精神育成の価値もよく言われるが、ではどう育てればよいのか。本書は、子どもの「好き」を大切にすることやキャンプの大事さを説く。またその要件として「気づき」や「探究」など五つの力が提示されていてわかりやすい。

高濱の本棚

破・達成していく人生を歩むと、「いいなー」と羨望されたりもするので逆に「何のため生まれ、何をして生きるのか」について内省し結論を出せないまま「表面的な勝ち組」として生きてしまつて」があります。そのしつぱ返しは、「恵まれていないはずなのに『こじやないかも』と感じる空虚感」や「コトの軽重を見誤り、子育て（や夫婦関係）における取り返しのつかない失敗」となつて襲ってきます。そのような親のもとで育つた子が放つ言葉があります。何かを見たときに出る「それいくら？」という言葉。自分の目で見て心に聞いて「この絵は素敵だ」と言うのではなく、「この値段だから良い絵」と判断するのです。

少し哲学をすれば、「人生は誰にとつても有限であり、一日を懸命に生きるしかない。今日、心が動く何かに出会えたらもうそれだけで十分に幸せだ」という価値観に至るはずですが、泣きそうなくらい綺麗な夕陽を見て一瞬感動しても「これがいくらになるっていうんだよ」と「価格のモノサシ」を持ち出すのです。

数値（偏差値・ランキング・給与・年収）に支配されず使いこなしながら、日々のなかの小さな感動の重みを忘れず生きていたものです。そういう意味では、俳句など

は典型的な「行ける毎日のなかの一瞬の感動」を定着させた芸術ですよね。

「古池や 蛙飛び込む 水の音（芭蕉）」

多くの方は見過ごしそうな閑寂の風景のなかにボチャン。「あ、蛙が飛び込んだんだな」と感じた一瞬の、なんと豊かなことが。

「分け入っても 分け入っても 青い山（山頭火）」

これは無季語自由律の俳句ですが、歩いて汗をかいて旅するなかでの深い山並み（ちなみに私の故郷熊本から宮崎へ抜ける山道）の風景への小さな感慨を描き、何と生きることや孤独をつまく表現していることでしょうか。

小さな一句で、先達は我々に道を照らして教えてくれています。現代はお金のことを考えずに生活するわけにはいかないし、社会の仕組みを見抜き、自身に力をつけ渡り合い自活していくことは当然大事なことです。しかしそのなかでも、なにか一番大切なことなのかを見失わない大人でありたいものです。

ところで、先日友人夫妻に京都を案内してもらいました。穴場の名店の料理も絶品

だったのですが、「思文閣」という、知人ぞ知る古美術のお店が素晴らしかったです。芭蕉や一休さん直筆の掛け軸をはじめ、無数の絵画や美術品があり、そのなかに9月号のこの欄で書いた「散る桜 残る桜も 散る桜」の良寛和尚直筆の掛け軸もありました。クニユクニユのたくつた筆で書かれた文章を読んでみてビックリ。そこには、「ただもう子どもたちと遊んでいることで良いのだ」という意味のことが書かれてありました。まさに、私が24歳以来軸にしてきた考えと同じです。本当に偶然ですがちよつとした縁を感じて、なんだか「よく来たね」と良寛さんが言ってくれているような気持ちでした。

花まる学習会 高濱正伸

花まるだより 2026年1月号

（令和8年1月15日発行）

編集・発行 株式会社こうゆう
花まる学習会
発行人 高濱 正伸
企画・編集 久慈 菜津紀
編集 井坂 敦子・金井 彩・清田 奈南
坂田 翔・高橋 奈穂
デザイン 春日 梨沙・西野 奈布子
印刷 アークランド株式会社

全国の花まる教室長、約150人をまるっと一年かけて高濱が直接インタビュー！ 高濱による他已紹介「タカタコ」で、みなさんの教室長を紹介します。今年のテーマは、「私の極み」！ 本気で挑んだこと、情熱をもって取り組んだことから、教室長一人ひとりを深掘りしちゃいます。サマースクールや雪国スクールで会ったリーダーたちも探してみてくださいね！



高濱 正伸 卒業記念講演会

小学6年生
限定

卒業するキミへ ～ 中学時代の過ごし方～



中学生になるみなさんへ

小学校を卒業する前に、みなさんに伝えておきたいことがあります。

勉強への姿勢だけでなく、社会で生き抜くために必要な力や、自分を磨く方法、恋愛の極意……。

「外の師匠」の一人としてこれだけは伝えたい“社会で生きる大人の本音”です。

将来、自立して自分の足で歩める大人になるために必要なことを、花まる学習会に通ったみなさんにだからこそ直接伝える、一度きりの卒業記念講演会です。会場では卒業祝いのプレゼントとして私、高濱が率いるバンド KARINBA の生演奏をお届けします。

当日、みなさんに会えることを楽しみにしています。

花まる学習会代表 高濱 正伸



2026年 3月15日(日) 11:00~12:30

会場 赤羽会館 講堂

東京都北区赤羽南 1-13-1

JR 赤羽駅東口（京浜東北線、埼京線、高崎線、宇都宮線）徒歩 5 分

【対象】花まるグループを卒業する小学6年生

花まるグループに 2026 年 3 月時点で在籍している小学 6 年生が対象です。

スクールFC など 1 月で卒業となる部門は、2026 年 1 月末（最終授業月）まで在籍していた方が対象となります。

※ほかの学年の方や保護者の方はご参加いただけません。ご理解ご了承ください。



卒業記念講演の動画公開について

- ・当日、会場からのライブ配信はございません。
 - ・遠方在住の方、当日会場に来られない 6 年生のために、「卒業するキミへ」の講演動画を別途収録し、【YouTube で限定公開】いたします。
- 「動画視聴希望」でお申し込みください。視聴 URL を 3/15 (日) 午前中にメールでお届けします。
- 【限定公開期間：2026 年 3 月 15 日 (日)～31 日 (火)】



お申し込み

講演会参加 動画視聴希望

※ 2026 年 2 月 27 日 (金) 19:00 〆

※安全管理のため、申込締切後のお申し込みや当日の飛び込み参加はお受けできません。
必ず申込期間中にお申し込み・お問い合わせをお願いいたします。

【お問い合わせ】kouenkai@hanamarugroup.jp (担当：かない)



お申し込みはこちら

卒業しても、
つながりは
ずっと!

花まる卒業生の活躍

みなさんが中学校を卒業する頃、ご自宅に卒業生イベントの招待状をお届けします。
卒業生だからこそ参加できるイベントやリーダーのお仕事もあるので楽しみにしてください。

子どもたちと全力で遊び、
駆け抜ける夏!

高校生
リーダー

毎年、たくさんの方々がサマースクール
で活躍しています。
あの頃を思い出して、子どもたちの心に寄り添っ
てあげてください。

高校生になったら
応募はこちら



※ボランティア証明書の発行可

卒業生
イベント



なつかしいあの先生との
再会も!?



野外
リーダー



大学生以上の
応募はこちら



花まる
講師

花まるっ子としての
腕の見せどころ!

花まるの授業で、子どもたちが学ぶ楽
しさを存分に感じながら前に進めるよ
うサポートをします。子どもたちのや
る気を引き出し、一人ひとりの成長を
一番近くで見守るお仕事です。



卒業生
物語



これまでの
インタビューはこちら

社会で活躍する花まる卒業生たちに
インタビュー!
それぞれの夢やそこに向けた努力、いま感じ
ている壁やその向こうに思い描いている目標
など、たっぷり語ってもらいます!



地元の香川県で「え、その中学に通っているの」と言われるくらい指折りのヤンキー中学校でした。そのテニス部の顧問は自身も国体に出ているくらい、しかも怖い先生。突然「10、9、8……」と秒読みが始まり、10秒以内にボールを集めないといけないのでした。それでも中2の頃、市で3位まで行けて自信も生まれました。当時のヤンキー同級生たちはいま、子どもにデレデレの熱い母になっています。|尾形くりーん 京香



こんげつ 今月のレインボータイム

【テーマ作文】

テーマの言葉をひらがなで入れて、文章を完成させよう！



出題：水口玲
(しえい)
はな
(花まる学習会)

講師は

レベル10

テーマ
「ようび」

_____ わり _____ ようせん！
_____ ちょうしたけ _____ たのしかった。
うでのあげさ _____ かれたけど、できてよかった。
準備にお父さん _____ ろうしたと思うけれど、
本当にありがとう！

レベル20

テーマ
「方角」

家にもだちがやって _____。
馬に乗って来ると思ったら、_____ しに乗ってきた。
いっしょ _____ ちゅーをたべた。
な _____ と入っているジュースものんだ。
ぼくたちは _____ ずむまであそんだ。

ヒント

4方位だけではないよ！

レベル50

テーマ
「数字」

_____ うえの _____ が実っている。
お母 _____ 声をかけた。
「_____ でもこ _____ だよな……」
_____ め前を見ながらそうつぶやいた。

ヒント

英語の数字も入るよ！



サムシング

サムシング④「熊と熊鈴とマタギ」

熊の被害が増えている。山の中はもちろん、住宅地や市街地でも被害が出はじめた。その原因についてさまざまな人がさまざまなことを言うが、本当のところはわからない。わからないが、私にとって本当の話がひとつある。青森のマタギから聞いた話だ。

アウト・ドア。それは、家の外ではなく、安泰の外。コンフォートゾーンの内側で冒険が眠りつくとき、ドアは現れる。しかし、思い切ったドアの外に踏み出せば、そこにはきっと人生を変えてしまうような「何か」——「すてきなサムシング」が待っている。これは、職人がアウトドアで見つけたサムシングのレポートである。

もしかしてこれは一流のマタギジョークなのではと思ったが、「なーんちゃって」と言ってくれる気配がない。マジだ。マジか。「じゃあ熊が出たらどうするんですか」と聞くと、「熊に襲われたときはあきらめます」と言う。「夢なの？」と半ば現実感を失いながらさらに詳しく聞いていくと、これにはマタギの「あり方」とでも言うべきものが深くかかわっていることがわかった。

2年ほど前のことだが、当時参加していたキャンプスクールの最終課題（任意の場所で野営し、その体験レポートを提出する）をクリアするために、青森の白神山地へ行った。白神山地は縄文時代から自然のまま残されたブナの原生林で、世界自然遺産にも登録されている。届け出なしで入れるエリアもあるのだが、植物の採取や焚火が禁止されていて、個人で安易にキャンプをすることはできない。そこで、マタギのガイドについて山歩き、野営する計画を立てた。道なき道を歩きながらさまざまな話を聞いたのだが、なかでも印象に残っているのが、マタギと熊の話だ。

白神のマタギは熊対策をしない。熊スプレーや爆竹、熊鈴すら持たずいつも山に入るとのことである。「もしものときはあきらめる」のが基本姿勢で、本当に身内にもそう教えているそうだ。冗談に聞こえるかもしれないが、彼らはいたって自然にそれを受け入れているのだと言う。そもそも、マタギはずっと熊を授かっている（熊を仕留めることを「授かる」と言う）きたので、熊に自分の命を取られても文句は言えない。だからあくまでも生き物として対等に熊に接するべきだと考えているとのこと。それでも、熊に襲われて亡くなったマタギは見聞きする範囲で何十年もいないそうだ。しかし、これには種明かしというか、きちんとした背景がある。

れた地域では、こうした人間への恐れが期待できなくなりつつあるというのだ。現にそれは各地で顕在化しはじめている。長い時間をかけてマタギが築いてきた熊と人間の関係が、白神の安全対策の正体だった。そのマタギ文化が日本から消えていく。それはここ青森でも変わらない。マタギのいなくなった山は、どうなるのだろう。先を歩く小池さんの背中が山の中に消えそうになる。私は熊鈴をそっとしまふ。

花まる学習会 橋本一馬



橋本 一馬
(職人)

花まる学習会教室長。家具職人だった経歴からミドルネームは「職人」。家具製作技能士、

狩猟免許、ブッシュクラフトアドバイザー、古代発火法検定など、さまざまな資格や技能を織り交せた教育的アプローチが好き。キャンプ行きがち。アイス食べがち。

案内をしてくれたのは、マタギガイドの小池さん。入山する前に「熊の対策はどうしているのですか」と、おそろおそろ聞いてみた。当時から青森県内の熊の出没件数は過去最多を更新して急増し、年間1000件を超えるようになっていたからである。人間に近い場所ですらそうなのだから、ましてこれから歩く原生林の中では熊に遭遇しないほうがおかしい。そんな不安をよそに、小池さんから返ってきた答えは耳を疑うものだった。「何もいません。私の腰に下がっていた熊鈴が鳴りやむ。沈黙が降りた。

白神ではマタギが熊を撃ってきた長い歴史がある。そのため、熊に「人間は怖い」というイメージが植え付けられていて、言わばその歴史が人間を守ってきたのだ。マタギが何世代にもわたって熊を仕留め続けてきたからこそ、熊にも親から子へ人間から逃げる反応が継承されているのだろう。逆に言えば、熊撃ちの伝統が廃



夜の語り。
マタギの逸話を楽しくうかがった。



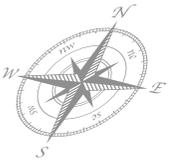
熊が出たことがあるという場所。
いかにも、いそう。



用意していた熊鈴。
結局使わなかった。

今どっしりしてる？

卒業生物語



花まる学習会・スクールFC卒業生のその後に迫ります。
第34弾は、高校受験で奇跡の合格を勝ち取った、
伝説の卒業生にインタビュー！

ようこそ先輩!!



よし なり けい す け
吉成 慶祐さん

【花まる学習会】武蔵浦和教室（年長～小3）
【スクールFC】南浦和校（小3～中3）
*担当教室長：高濱正伸、松田な奈、仁木耕平、中林社太（ほか）
【進路】公立中学校→埼玉県立春日部高等学校→慶應義塾大学
【現在】大手メーカー勤務（営業担当）

高濱 15年ぶりの再会だね。慶祐はサマースクールの沖繩へ行くコースで一緒だったのと、FCの特算クラスで直接教えただよな。

吉成 本当にお世話になりました。

高 小学生の慶祐はいつもニコニコしていて、邪心のないかわいい少年だったね。高校受験で奇跡を起こしたと聞いたけれど……？

吉 中学時代は学校で真面目に授業を受けることができず、内申点がものすごく低かったんです。

高 ちょっとワルだったのか。

吉 社会のテストで満点をとっても成績が「3」でしたから、相当態度が悪かったですね。

高 そういう時期もあるよなあ。それくらいの方がよかったです（笑）
吉 自分で納得したことしかやりたくなかったんです。ノートを綺麗にまとめるより殴り書きで2回書いたほうが定着するかもしれないのに前者のほうが評価される、その感じが気に食わなくて。反抗期のような感じで、先生に気に入られるようなことをするのが嫌で逆の方向に向かってしまいました。その結果、中学3年生の夏に、受験の本を開いて志望校は完全に圏外だと思いついて志望校は完全に行きたくて、やっと本気で勉強に向き合ったんです。

高 3年生からのスタートで春日部高校に合格したのか。すごいなあ、詳しく聞かせてよ。

■花まる・FCの思い出

高 花まるの授業で印象に残っていることはある？

花まる学習会・スクールFC卒業生のその後に迫ります。
第34弾は、高校受験で奇跡の合格を勝ち取った、
伝説の卒業生にインタビュー！

吉 先日実家に帰って、当時使っていた「キューブキューブ」を見つけてました！これが楽しくて大好きでした。計算も好きでしたね。

高 楽しんでやっていたから伸びたんだよ。サマースクールのことは覚えている？

吉 沖繩へ行くコースで、最終日に砂浜で高濱先生と「HITTO」を歌ったのを覚えています。飛行機に乗って同世代の子たちと思いつき楽しんで、その終わりにみんなで一緒にあの歌を歌って……。小学生ながらに、心に響くものがありましたね。いまも歌えるくらい、ありありと覚えています。

高 俺も覚えてるよ。嬉しいなあ。FCではどうだったの？

吉 春日部高校に行きたいと言えば止められるのが当たり前の状況で、最初は私立校を勧められましたが、両親も「挑戦させたい」と応援してくれ、中林先生が「浦和高校を受験するくらいの気持ちで頑張れば合格できる」と背中を押してください、そこからがむしろに勉強できました。仁木先生がたくさん認めてく

ださっただけでなく、本気で叱ってくれたことも心に残っています。学校の先生の言うことは素直に聞かせたけれど、花まるやFCの先生方に叱られると思慮と響くんです。

高 おお。中林先生も仁木先生も、外の師匠として本気で向き合ってくれたんだね。

吉 いま考えると、子ども時代に楽しみなから小さな成功体験を積み上げることができてすごくよかったと思います。絶対に無理な状況でも「いや、でもいけるよな」と思えるエンジンが積んであったというか……花まるとFCで、そういう自己肯定感を自然に育んでもらいました。信じて認めてくれる先生方がいる花まる・FCが僕にとっての「学校」だった気がします。

高 やればできるという自己肯定感こそ、人生を切り拓く鍵なんだよ。それさえあれば多少躓いてもいつでも立ち直れる。そのことをしっかり実感して成長してくれて、本当に嬉しいなあ。

高校は進学校だったのですが、心をやられて、就職できないのではという不安がありました。しかし卒業と同時に家を出て宅浪。大学で東京に出てからは起業しホリエモンたちと渡り合うことを夢見て頑張っていました。ところが腰の痛でまるまる3年くらい何もできない状況に。一番つらい日々でしたが、回復し「これからは教育に懸けよう」と決意して花まるへ、いま充実し幸せな毎日です。 | 平山ネクト真康

■中学・高校時代のこと

高 慶祐はどうして春日部高校を目指そうと思ったの？

吉 中学時代、唯一真面目に打ち込めたのが部活動の剣道でした。2年生のときに私を選んで一緒に試合に出させてくれたあこがれの3年生の先輩たちが、剣道の強い春日部高校へ進学したんです。3年生では大将をやらせていただいて、そのままその先輩たちを追いかけようと思って志望しました。

高 剣道と優秀な先輩たちに正してもらったのか。先輩にあこがれて努力して成長する、まさに青春だね。そして春日部高校合格を実現させて、剣道部へ？

吉 はい。大将として頑張った経験を胸に飛び込んだのですが、井の中の蛙でした。ものすごくレベルが高くて、補欠までしかいけませんでした。

高 挫折も味わいながら成長するのが部活動の醍醐味だよ。部活が慶祐を強く鍛え上げたんだな。本当にいい経験をしたね。高校の成績はどうだったの？

吉 真ん中くらいでした。

高 おお、頑張ったじゃないか。高校受験の時点で相当実力を引き上げていたんだな。

吉 花まる・FCや剣道部での日々がなかったら、こんなに成長できていなかったと思います。

■ご両親のこと

高 お母さんはどんな人ですか？

吉 母は私の考えをダメだと止めるようなことをしませんでした。叱られたこともほとんどありません。曲かったことは嫌いで、かつこ悪いことはするなと教えられてきましたが、基本的には僕がやりたいことを応援してくれました。

高 大切なことを教わったね。お母さん、慶祐がこんなに立派になって誇らしいだろうなあ。お父さんはどんな人？

吉 父もあまり口出ししない人です。父は新卒で旅行系の会社に就職しフィリピンに行っているんですけど、好奇心が旺盛で、いまはタイ語を勉強しているようです。興味の赴くままに、いろいろな勉強をしています。

高 やらされ感でなく自分で道を決めてやり抜く姿勢は、ご両親の背中から学んだんだね。

■大学受験とその後

高 大学進学はどうやって決めたの？

吉 国立大に行くのがかっこいいと思っていたので一橋大学や東北大学を視野に入れていたのですが、そこでもまた勉強が間に合わないぞと思い、教科を絞って私立大学への受験で勝負することにしました。

高 それで慶應へ進学しているのだから、本気になったときの成長ぶりは本当にすごいな。ノーベル賞の受賞者には公立高校出身の人が多くいるから、部活に本気で打ち込みながら骨太に成長することで得られるものは大きいんだよ。

吉 中学・高校の部活動は本当に貴重な経験でした。男子校だからこそ輝けるようなおもしろい友達とたくさん出会えたので、春日部高校という男子校を経験できたこともとてもよかったです。部活動も男子校も、なくなってもほしくないですね。

高 説得力があるなあ。社会人としての日々はどう？

吉 楽しいです。営業担当としての社会人生活も3年目になり、挫折も経験しましたが、それがやっと身になってきました。

高 その骨太精神、営業に向いているね。一人で仕事ができるようになってきて、これからが本番だな。いや、さらに大活躍しそだね。応援しています！

吉 ありがとうございます！

これまでの卒業生物語はこちら！



▲剣道部時代の吉成さん

わが子はとても神経質です。
「それくらいいいじゃん」と言えるような汚れや間違いが
気になってしかたがないようで、目の前のことに手がつかないこと
もしばしば。
人の間違いにも敏感で、正義感があるのはいいのですが、
いきすぎないか心配です。
「ほどよく」を知ってもらうには、どうしたらいいでしょうか。



Dr. カニーの
おうち
メンタル
ケア



蟹江 絢子
かにえ あゆこ

東京の大学病院にて児童精神科医として臨床に携わる傍ら、妊産婦やアスリート、神経発達症、精神疾患を対象とした認知行動療法の研究を行う。VRやアプリを活用した認知行動療法のプロダクト開発にも取り組み、精神医学・心理学の啓蒙活動を一般の方や教育業界向けに展開。二児の母としての経験も活かし、親としての自線で日々の生活や子育てに役立つ情報を発信中。

あるときから汚れや間違いが急に気になってしまって、そのことで多くの時間を費やしてしまう、そういったお子さんは実はめずらしくありません。「それくらいいいじゃん」と言えるようなことでも気になってしまい、目の前のことに手がつかない。人の間違いにも敏感で、正義感が強く指摘してしまうと、心地よい対人関係にはならないのではないかと心配になることもあるでしょう。今回はそんな「神経質さ」や「強迫的なこだわり」とどう付き合うか、親としてできることを考えてみます。



📍 時間を「やりたいこと」に使えるように

汚れや間違いが気になること自体は問題ないことが多いですが、それにとらわれすぎると、やりたいことに割く時間がなくなってしまいます。「こだわり」が強いと、一つのことに膨大な時間を使ってしまうのが問題点です。

そんなときは「汚いことが、気持ち悪いと思っちゃうんだよね。でもそのことがあって、手をずっと洗っていたり、消毒をしたりして時間をかけると、楽しいことができなくなっちゃうね」と声をかけてみてください。本人も薄々は、こんなことに時間をかけていいのかな、と思っている可能性があります。「大事にしたいことに時間を使う」という視点を持たせると、切り替えがしやすくなります。

また、「間違い」が気になって、何度も言いなおしたり、解答用紙を見返すすぎたり、親に何度も確認したりといったことが起きる場合もあります。間違いがないことを1回確認するとしばらくは脳がおさまってくれるのですが、またしばらくすると気になってしまい、また確認するといったことが起こります。そのときは「脳が誤作動を起こして、あなたを心配にさせているのかもしれない。1回確認したら、そのあとは確認しないようにするって決めよう」といった声かけが有効です。何度も確認すると時間がかかりすぎてしまうので、「確認は1回まで」と親が決めてしまうのです。

📍 「ほどよく」は声かけで身につけられる

神経質な子に「ほどよく」を教えたい場合、忘れ物をしたり、ミスをしたりしたときに、「ほどほどがいいよね」「人間だから間違ってもあるよね」「間違っちゃったと明るく言えば大丈夫だよ」と、「ほどほどさ」「おおらかさ」を身につけさせるような声かけをすることも大事です。親が、間違えても気にしていなかったり、うまく流せていたり、うまくリカバリーしたりしているところを見せるというのもひとつのテクニックです。

📍 嫌悪感を受け入れつつ、振りまわされない

嫌悪感をなくす必要はありません。大人でも「この人はちょっと苦手だな」と感じて、距離をとることでうまくいくことがありますよね。子どもの場合でも、距離が近すぎる大人などを見抜くのに、嫌悪感は役立ちます。その感覚は大切にしつつ、楽しいことや大事なことに時間を使えるようにサポートしましょう。

こころと頭を同時に伸ばす幼児期の子育て

Rinコラム

75

作品に宿るものを受け取る力
——鑑賞会の本質とは

物心ついた頃から、創作していた。あまり喋らない子どもだった私は、言葉の代わりに、世界へ何かを表明する手段として創作を選んだ。創作することは、生きることで同義だった。それはいまでも変わらない。

子どもたちと過ごしていると、ひらがなを書けるようになった途端に「おてがみ」を書いて、まるで宝物のように手渡してくれることに気づく。

「ありがとう」と「だいすき」であふれる、手紙という贈り物。

自分の思いを伝える道具としての文字を初めて手に入れた子どもたちの喜びが宿った、踊るような文字たち。伝えたい気持ちがあること自体が、生きていく証なのだろう。

その言葉を誰かに贈りたいと思う衝動は、道ばたで見つけた花を「見て」と差し出す心と同じ。人間の根源的な欲求であり、生きていくことの表明。手紙という贈り物は、たとえ同じ文章であっても唯一無二になる。手書きの文字から放た

れる、言葉そのものを超えた「何か」が、受け取る人へ語りかけるからだ。

切手を貼った作品に旅をさせ、世界中のアーティストとやりとりする「メールアートプロジェクト」を始めたのは2009年。送られてきた作品から、作者の想いやイメージを受け取り、そこから湧いてくるインスピレーションを頼りに、次の作品を生み出していく。

近年は子どもたちとも年に一度、授業として取り組むようになりました。贈りたい誰かへ想いを込め、どうやって驚かさうかと工夫し、相手の好きなものを想像しながら生み出す作品群。「誰かを喜ばせたい」という根源的欲求に基づいた作品は、その人をその人たらしめる何かを宿していると改めて気づかれます。互いにそれを受け取り合うことは、実は Atelier for KIDS の鑑賞会で行っていることの本質と同じです。

25年以上も前、花まる学習会がまだ小さな寺子屋のような学習塾だった頃。資料を送付する際には、一人ひとりに直筆で手紙を添えていました。文字に込めた情報を相手を受け取ってくれるはずだと、どこかで信じていたのでしょう。

当時、こころを診るとは何かをご指導くださった児童精神科医・故稲垣孝先生とのやりとりも、いつも FAX が手紙でした。手書き文字の時代を生きた人々は、大なり小なり、文字から受け取れる情報を大

切にしていたのでしょう。

手紙には、封筒、便箋、切手、筆跡、筆致の強弱といった「もの」としての豊かな情報があつて、書き手が意図した以上のものが、否応なく伝わってきます。

これらの情報は、ネット上のテキストでは抜け落ちてしまう。SNSで感情的な衝突が起きやすい背景には、こうした周辺情報の欠如があるのかもしれない。

子どもたちが、鑑賞を通して作品に込められた他者の想いやイメージ、豊かな情報を受け取り、その作品、ひいては作者の良いなと思うところを見つけて出し、ことばにして伝え合うことができますように。

いまを生きる私たちが、誰かに「自分の作品」を贈りたい気持ちになれたなら、世界は少し優しく変わるかもしれない、と思うのです。

Rin (井岡由実)

「お手紙」にまつわる

絵本紹介の
アトリエラテオはこちら！

Rinせんせいの
アトリエラテオ #215
「絵本 / 本紹介 vol.12
お手紙にまつわるお話」



1月の Atelier for KIDS



フェルトと毛糸
スペシャル

全国から
参加可能!

申込締切
2/4(水)
19:00

お申し込みは
こちら!



対面クラス

2026
2/15(日)10:30~12:00

◎お茶の水花まるラウンジ

対象 年長~中学生
定員 25名(予定)
参加費 1名3,850円(税込)

おうちアトリエクラス

素材セットとおたよりがご自宅に届き、お好きなタイミングで制作をします。LINE公式アカウントのやりとりにて、Rinせんせいから鑑賞の言葉をもらえます。詳しくはHPをご覧ください。

参加費 1名3,300円(送料・税込)

今日の ARTレシピ

「メールアートプロジェクト」

『旅をするボックス』

動画内では平面から立体の箱を組み立てていますが、空き箱などを使っても大丈夫。3cm以内の厚みの箱の中に、贈りたい相手を驚かさず仕掛けを考えて、切手を貼ってポストに届く作品として制作します。

12月の Atelier for KIDS では、メールアートプロジェクトをおこないました。子どもたちの創作の様子は、動画の概要欄からご覧いただけます。

つくり方を
動画で見てください

Rinせんせいが
つくってました!

じゅんびするもの

・箱 ・中に入れて相手を驚かせたいもの





花まる教室長がお届けする
子育て奮闘記

花まるリビング

53

勝谷里美

花まる学習会の教室長を担当しながら、花まる学習会や公立小学校向けの教材開発や、書籍出版に携わる。現在は、小5・小3・年少の母として子育てに奮闘中。著書に『東大脳ドリルこくご伝える力編』『東大脳ドリルかんじ初級』『東大脳ドリルさんす初級』（学研プラス）ほか



「好き」「楽しい」からの始動力

まさかの「始動力」

花まる低学年コースの毎日の宿題「あさがお（書き写し）」とサボテン（計算）1日1ページは、その目的の一つに「始動力を鍛える」というものがあります。

「始動力」とは、「さあやるぞ」と動ける活発さ、試行錯誤をする力、チャレンジ精神、手を動かして考える力などの行動力・企画力・仕事をつくる力。

あさがお・サボテンで鍛えられるのは、そのなかでも特に「さあやるぞ」と動ける活発さ——自分から動き出す力です。毎日テキストを開いて「さあやるぞ」と自分の気持ちを動かす経験の積み重ねも狙っています。

わが家の小3長男も、小1のときは苦戦していましたが、2年半の経験を経て、自分からページを開けるようになってきました。とはいえ、疲れや眠気でやる気が出ない日もあるのが現状です。

そんな長男は、最近、筋肉キヤラに目覚めました。「ほら！ここ、筋肉ついでるでしょ？」と力こぶを見せてきます。鏡を見て「自分がくきんに君に見えてきた！」と言うほどです。（そんなことない……と心の中で突っ込みつつ、すげええとほめます。）

ある日、宿題の時間になっても寝転がって「疲れた」とごろごろする長男。声をかけるか見守るか悩んでいたところ、いきなりガバツと起き上がって一言。「そっだ、俺、鏡で筋肉を見て、元氣出してくる！」

そう言って鏡の前に走り出したのです。そして言葉通り、鏡で自分の筋肉（つばいもの）を見てやる気のスイッチを入れてさささと取り組んでいました。

（そんなエンジンのかけ方ある!?）と笑ってしまいましたが、好きなことをきっかけに自分を動かせるのも、「始動力」の一つ。目には見えない部分ですが、長男のなかに、自走できる形で「始動力」が育っていました。わが子はかなり独特な方法でしたが、「何か好きなものをきっかけに、やる気を出して動きはじめる」という引き出しを持っている子は多いでしょう。何か課題に取り組んでいるとき、「できたこと」だけでなく

「解いている過程」も認める声かけが大切なのですが、それに加えて、「始められたこと」そのものに対する承認も、親ができる一つのサポートです。

「素材との出会い」 in お風呂

9月号のコラムで書いた「花まるの年中授業で大切にしている『素材との出会いを丁寧に演出してあげる』手法を、絵本の読み聞かせでもやってみよう。今回も、その手法の応用です。お風呂をいやがる年少次女にお風呂での素材との出会いを仕掛けたところ、とても効果があったので紹介します。

1. おごそかに素材を登場させる。
2. 声かけ

今日は、特別に、これをお風呂に入れてみたいと思えます。

「水を入れるときに、どんな音がするかな？」

「浮かぶ？沈む？」「水を半分入れたら？」「向きを変えたら？」

「あ、小さな穴があるよ！ここから、こぼれないように水を入れられる？」

「組み合わせて遊んでみる？（バスボムで出たきた小さなマスコットを投げ入れる遊びなど）」

このあたりまで一緒に素材と触れ合いつつ、あとは、子どもが自由に想像を膨らませて遊びを発展させていきます。普段とは異なり「水」という要素が入ることで、素材がちがう魅力を見せはじめるのがおもしろいところ。

イヤイヤ期まさかの子どもの子どもたちだけでなく、年長・小学1年生ぐらゐの実験が好きなお子にも、声かけ次第でお風呂で楽しく過ごす時間を生み出せそうです！ぜひ、家にあるもので気軽に試していたけると嬉しいですよ。



『うかぶかな？ しずむかな？』

川村康文 文
遠藤宏 写真
(岩崎書店)

水の中にボールを入れたりミニカーを入れたり野菜を入れたりして、どれが浮かぶか、どれが沈むかを実験します。ラストにくっ！目に見えない浮力が幼児に伝わる絵本です。……結論はわかっているのになぜか何度も読みたがるわが家の子どもたち。紙面上ですが、不思議との出会いや、実験してみるという時間そのものを楽しんでいるのかもしれない。



『1日3分で頭がよくなる！
こども語彙力クイズ366』
高濱 正伸 監修
(日本図書センター)

1日1ページの3択クイズになっていて、ことわざ・慣用句・四字熟語・オノマトベ・敬語・数え方・気もちのことば・季節のことば・類義語・反対語など、全18ジャンルのことばに楽しく触れられます。たとえば、クイズやなぞときが好きなお子には、何かの宿題をする前に毎日3問、スペシャルなぞなぞを出して親子で楽しむ、などと設定すると、やる気を出すきっかけに！



簡単に想定を崩さぬよう

パリの自由研究⑤

ある土砂降りの日、授業を終えて子どもたちと外に出ると、目の前に大きな水たまりが。そこを避けて保護者の元へ行くことすると、「あ〜！ よっしや〜!!」と叫び勢いよくそこに向かう一人の二年生男子。「えっ、ちよっと、まさかやらないよね!!」と止めるのはお母さん。でも「水たまりでバシバシやりたい!!」という気持ちから、制止を振り切りバツシヤーン!

一瞬にして彼の靴も服もびしょ濡れ。「あ〜……」まわりのお母さん方から「様々声が漏れ、彼のお母さんはしかめっ面。そんなお母さんたちの様子とは裏腹に、彼は「キヤハハハ」と笑って無邪気に水しぶきをあげていました。

濡れたら風邪をひく、いまずぐ着替えは用意できない、いまから車に乗るし家に着



Yushi
榊原 悠司
(パリ)
Sakakibara

くまで時間がかかる、そしてそれに対し絶対に「早く着替えたい!」と駄々をこねるだろう等々、そういうことは大人だから考えられること。なにより、いまそれをさせたら帰宅後の段取り想定が崩れます。想定して動く大人とその想定を崩してくる子ども、こういったギャップがきつと多くのお母さんを「もう、なんで?!」という気持ちにさせるのだなと改めて思います。でも自分もこの子と変わらなない……という出来事が最近ありました。

5日間の家族旅行を終え、お昼頃に帰宅。そのタイミングで「今夜、外出してもいい?」と妻に聞きました。興味のある講演会がその晩にあり、前々から行くこと思っていたのですが、旅行から帰ってくる日だったので行けそうだったらそのときに妻に言おうと軽く考えていました。微妙な反応でしたが、私が子どもの入浴を済ませ夕食も作り、あとはごはんを食べて歯を磨いて寝るだけにすれば問題ないでしょ、と思い、そこまでやって家を出ました。

すると、30分も経たないうちに妻から怒りのLINEが。「私も子どもたちも心づもりがあるから早めに言って。子どもが泣いている。前から何回も言ってるけど相談が遅すぎ」と。心づもりって何だ? そんな何回も言われていたっけ? 子どもが泣くことなんてよくあることじゃん……。それよりも、夕食も作ってお風呂にも入れて

そこまでののに何でそんなに怒っているのかわからなかったので、後日聞いてみました。

大人が二人いる日なのか一人だけの日なのか、あらかじめ想定して動いているんだよね。旅行から帰ってくる日は、当然大人二人の前提でしょ。疲れてぐずるであろう子ども二人を寝かしつけて洗濯、片付けを大人二人でする想定だった。その想定が急に崩れるのがいやだ。

ああ、なるほど。でも想定が崩れることってそんなにもいやなものか……?

そもそもその考え方が違うからじゃない? 私は家のことが軸。あなたは家のことが主ではなく、あくまで家のことに「協力」する、子どものあれこれを「手伝っている」という考え方なんだよ、きつと。だから「そんなに?」って思うんだよ。

あ、確かに協力している・手伝っている、というスタンスだった。予防接種は何かがあるのか、定期検診はいつあるのか、保育園にどのような書類提出が必要なのか、まったくわからず。妻に言われたときに言われたように動く。病院に連れていって、この書類出してきて、など。そして最後に「これと同じことなのだと思う!」という話で理解できました。

たとえば平日の14時に私が「夜、友達と飲みに行ってくるから、保育園のお迎えから子どものお世話をお願いね」と言ったらどう?

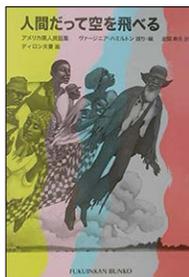
あ、イラっとくるな。今日ここまでやって明日はここから、というように自分が主として想定したものを他者に軽々しく崩されるのは腹が立つ! 妻は仕事のリズムが崩れないよう配慮してくれているな、といまさらながら気づきました。だからこそ、家のことも主としてやってと言わない妻の(いや、本心はそうではないかもしれませんが)想定を土壇場になって崩さぬよう自分の予定をとにかく早めに言うことを心がけます。

(でも、「ダメ」と言われたらいやだなあと思って、ついつい先延ばしにしてしまうのです……。そしてこれを書いているまさにいま、「〇〇さんと今度飲みに行くの? 私、聞いてないんだけど」と突っ込まれてしまいました。)

花まる学習会 榊原悠司



こんにちは、2026年
今年はこんな記念イヤー！



『人間だって空を飛べる』
—アメリカ黒人民話集—

ヴァージニア・ハミルトン 語り・編
金関寿夫 訳
ディロン夫妻 画
(福音館書店)

かつてアフリカからアメリカへ連れてこられた黒人たちが語り継いできた、24の民話をおさめた短編集。愉快な動物たちの話、恐ろしい怪物たちの話、そして逃亡奴隷たちの話……。表題作『人間だって空を飛べる』は、農園で働かされていた奴隷たちに訪れた奇跡を描いた物語です。読み聞かせ会などに使うと、独特な雰囲気演出できます。アメリカ建国250年の今年、歴史の一ページを少し変わった角度から考えるうえで、ぜひひも解いていただきたい一冊。



『夢十夜』

夏目漱石 作
金井田英津子 画
(平凡社)

「こんな夢を見た——」。文豪作家・夏目漱石没後110年の今年、『坊ちゃん』や『吾輩は猫である』などの代表作とあわせて、こちらの幻想的な短編集も非常におすすめ。摩訶不思議な夢やおそろしい夢、ひたすら奇妙な夢……。漱石自身が見たともされる10の夢の物語が収められていて、それらを彩る版画家・金井田英津子氏の素晴らしい挿絵も魅力的。同じシリーズの『猫町』（萩原朔太郎）、『冥途』（内田百閒）もぜひ。



『午後の恐竜』

星新一 著
(新潮社)

2026年に生誕100年を迎える「ショートショート」の神様、星新一氏による短編集。ある日突然、街の中に古代の恐竜が現れた！ 果たして集団幻覚か、蜃気楼か、巨大立体テレビか、それとも……。ラストのどんでん返しが鮮烈な印象を与え、数ある星作品のなかでも評価の高い表題作のほか、一読忘れがたいストーリーを11編収録。これを機に『きまぐれロボット』『おーいでてこーい』『未来いそっぷ』など、そのほかの星作品にも触れてみてはいかがでしょうか。



『ガウディさんとドラゴンの街』

パウ・エストラダ 作
宇野和美 訳
(教育評論社)

2026年はスペインの建築家ガウディの没後100年とともに、バルセロナの「未完の傑作」サグラダ・ファミリア完成予定の年。グエル公園にある家を出て仕事に向かうガウディの一日を、バルセロナ出身の気鋭の絵本作家が2年をかけて緻密なイラストで描きました。サグラダ・ファミリアのほか、波打つ建物「カサ・ミラ」、タイルやステンドグラスの装飾が美しい「カサ・バトリョ」なども鮮烈に描かれ、目で見て楽しい伝記絵本。



『みずとはなんじゃ?』

かこさとし 作
鈴木まもる 絵
(小峰書店)

私たちが生きるのに欠かせない水とは、一体どんなものなのか？ 暮らしのなかで出会う水の不思議な性質を描き、自然環境への関心が深まる一冊。2026年に生誕100年を迎える絵本作家・かこさとし氏による最後の絵本。完成を託された鈴木氏によるラストのページには、歴代のかこ作品に登場したキャラクターが一堂に会っていて非常に感動的です。読み終えたらぜひ、かこ氏の故郷である福井県越前市にある「かこさとしふるさと絵本館 石」にも足を運んでみては。

※品切れ中等、書店ではお求めいただけない場合があります。図書館等で探してみてください。



梅崎 隆義
（中）

花まる ころん

宇宙イチおもしろい算数の授業
〜素数編〜

「歴史の本だったらいくらでも読めるのに、算数はどうしても気が進まないです……」

当時5年生で中学受験コースにいた男子から、こんな相談を受けました。

彼とのやり取りは続きます。

——勉強する教科として見ると、社会・歴史はどういうイメージ？

「うん……。問題で出てくる前に知っているものも多いし、語呂合わせで覚えられると楽しい、かなあ」

教科に対する向き不向きではなく、原因は心の距離感のようです。直近の算数で学んだ単元は、倍数・約数でした。

3けたの整数で、2でも3でも割れないものは何個ありますか

こんな問題が出てきます。

その一節で、1とその数でしか割りき

ことのできない整数を「素数」という。こんな言葉の定義ができてきます。

たとえば10は 2×5 なので素数ではありません。2や5や19のように、ほかの数では割れない／ほかの整数のかけ算で表すことができないう素数だということ。

授業で教えた際は、「じゃあこの数は素数かな？」と調べにかかる子もいれば、「知ってるよ！」「結構覚えてるよ！」とお披露目会が始まるグループもありました。

彼はというと、どうしてそこまで「素数」に熱くなれるのか、理解できなかったようです。

そんな背景もあつての冒頭の相談でした。彼が得意とする語呂合わせを算数にも導入しようと思いつき、いまから素数を覚えてしまおう！ という作戦を立てました。

算数指導の世界でなにかと有名なフレーズ
2、3、5、7、11、13、17、19

（兄さんゴーセプンイレブン父さんいいなとついで行く）

といったものがあり、これで20までの素数を覚えられるんだ、と話す

「先生、こういうのが欲しかったんです！ おれ100まで作るから手伝ってください！」
予想以上の食いつきでした。

そんな流れで彼と完成させた歌を紹介しま

す。

『100までの素数を覚える歌』
2、3、5、7、11、13、17、19
（兄さんゴーセプンイレブン父さんいいなとついで行く）

23、29、31、37、41、43

（兄さん肉サイコロステーキみんな用意だ予算くれ）

47、53、59、61、71、73

（夜な夜なゴミをごっくんと無意味なく無い涙）

79、83、89、97

（無くなったハミガキ ワクワクさん来るな！）

男3人でコンビニに行つて、肉を買おうとしたら予算がなく、夜になってゴミを漁つていると涙も枯れる。歯でも磨くかと思えばハミガキセットがなくなつており、誰が犯人か？あのワクワクさんが工作に使つたのか！
テンポよく歌うとともに、強引なストーリーをひねりあげ、見事に暗記することに成功しました。

ここまで自分のものになってくると、どんな積み重ねていくことができます。彼との授業の延長戦が始まりました。

——おまけで教えておこう。「互いに素」ということばがある。たとえば10と20はともに2で割りきれるので、互いに素ではないということになるね。9と20ではどうだろう？

この2つを同時に割りきる数はないね。だから9と20は互いに素ということだ。おもしろいのは、素数ではないけれど、互いに素がありえるということなんだよね。

「うんうん。ということばは最小公倍数を出すと互いに互いに素かどうか調べたほうがよくて」

まだまだ続きました。

——という訳で「素数」と少しは仲良くなれたかな？ 漢字を見てみなよ。「素」数だよ、誰の影響も受けていない素直な数なんだよ。

「まじりつけない、ピュアな数！」
いつの間にか、彼もこっち側の人間になつてくれたようです。

——互いに素というのはさ、あなたとは共通点がないのよ！ とフラレちゃった人間関係に見えないか？！

「……先生、それはわからない！」
乗りに乗つた熱弁はここで一蹴されました。

よい授業というのは、よい字び手がいるから存在するのだなとつくづく思います。

彼は順調に学んでいくかと思いきや、2か月後に、円の面積でかかわってくる 3.14 の計算に嫌気が差して私に助けを求めに来ることとなります。この話は「宇宙イチおもしろい算数の授業〜円周率編〜」でお伝えいたしましょう。

花まる学習会 梅崎隆義



花まるの
教室長を
紹介します!

Hanamaru Family 花まるファミリー

🌐...オンライン

アルゴ ...アルゴクラブ

FC ...スクールFC

🎨...ART

🌴...無人島

🌈is ...All Inclusive School

みんなの教室長も順番に紹介するよ。お楽しみに!



あらい ひろし
荒井 大詞

東京東 東京西 🌐 愛知県



いちざわ たいが
市沢 大我

中京 富山県



うしゆく そうま
宇宿 聡真

神奈川北 FC 神奈川県



あんみょうじ まゆ
隠明寺 真由

埼玉 埼玉県



かしくら りの
柏倉 梨乃

東京西 埼玉県



さいかい あかね
西海 朱音

埼玉 茨城 東京都



たかつか ゆうき
高塚 優妃

東京東 埼玉県



たかの ゆうたろう
高野 優太郎

東京南 埼玉県



なかざと あかり
中里 明理

東京南 千葉県



はやし かける
林 飛翔

東京西 京都府



ひらやま まさやす
平山 真康

🌈is 愛知県



みうらふうと
三浦 楓仁

埼玉 東京西 🌐 和歌山県



もりた ちひろ
森田 千宏

🌐 大阪府



やまぎし りょうた
山岸 亮太

ソトシル 🌐 アルゴ 埼玉県



やまね ひかり
山根 ひかり

東京南 神奈川県



たかしま まさのぶ
高濱 正伸

○○○ 熊本県

.....リーダーネーム

.....名前

.....所属

.....出身地

サマースクールや雪国スクールで会おうね!

1月の誕生日は **シンビジウム**

幼い頃は運動音痴で、特に足が遅いのがコンプレックスでしたが、小3で始めたサッカーを続けていたら身体が丈夫になっていきました。小5のシャトルラン(だんだん走るペースを上げていき残り競技)で速が拓け、特定の回数を超えると全員10点となりそれ以上の点はない段階になっても、たまたま「一番」になりたくてなりたくて根性で走り続け、本当に優勝しました。その後は長距離マラソン系でも活躍できるようになりました。 | 石橋ばしばしばっしー修平

