

Graduate

# 頑張っています! 卒業生



日常鍼灸整骨院院長  
「BASE for」スポーツジム代表

「心」に寄り添って

**三東 洋さん**

平成8年度卒業 (津和野中学校出身)

高校時代の甲子園の思い出は、やはりいいチーム、「仲間」のことです。その頃の校長・教頭・担任の名前は、エッーうーん、申し訳ありませんが思い出せないので、野球ばかりでした。

大学卒業後、社会人野球(ヤマハ)を経て、阪神タイガースに入団しました。大学時代もケガをしましたが、プロ野球選手時代も、5勝をあげた次の年からケガに悩まされ手術、3年間リハビリの時期があり完治後に肩を脱臼。何度も何度も心が折れそうになるなか、プロのマウンドに立つという、その一心で乗り越えて行きました。引退後、苦しかった経験が「今」に生きる、柔道整復師として治す側に回りたいという思いが強くなっていきました。

31歳の時に平成医療学園専門学校に入学しました。午前中は整骨院で働き、午後から夕方まで学校、夕方から夜まで再び勤務という、フル回転での3年間。学校での勉強、整骨院での勤務、そしてスポーツジムのパーソナルトレーナーとして、「BASE for」ジムの経営。何足も掛け持ちしながら、無事に国家試験に合格して柔道整復師の資格を取得しました。現在は、神戸の三宮から歩いて5分ほどの場所に、「日常(にちじょう)鍼灸整骨院」を開業して今年で5年目になります。パーソナルジムもしており、小学校から野球を教えていた子どもや、益田東の後輩も来ています。野球との関係もあり、チームのコーチやプライベートレッスンも行っており、野球指導に心血を注いでいる毎日です。

教え子の選手たちが、整骨院やジムに来たときに、治療家として心掛けていることは、ケガを治すだけでなく、予防やトレーニング方法までしっかりケアしてあげることです。治すことは、簡単かもしれないですが、そこからの努力、知識、継続が一番大事だし辛いところだと思います。体のメカニズムを知った今だからこそう教えられる野球がある、「教えながら治すことがいちばん」だと思います。

今は、障がい者の方たちなど、スポーツでケガをした人にしかわからないことがたくさんあるなかで、一緒になって治していきたいと思っています。ケガに苦しんだからこそ、苦しんでいる方の「心」に寄り添える人間を目指そうと思うようになったのです。

ぶれない軸は、「人に優しくすること、好きな言葉は「初心」。故郷の島根を思い出すのは山や田んぼ。両親と98歳の祖母が住む津和野。口数は少なかったですが、よく怒られた同郷の恩師。人として忘れてはならないこと、それは「人のことを悪く言わない」。…すべて「今」の自分を作り上げてくれたものばかりです。



編集部より補足:  
本校3年次、夏の島根大会で奪三振記録を(4試合53)更新して、第78回甲子園大会に出場。180cm左投左打。プロ野球時代は、日本球界の歴代盗塁王も絶賛するほどの、一塁牽制がすばらしい投手。初打席初安打初打点も記録。駒沢大学時代は肩と肘を手術し、プロ入り後も左肩関節の損傷で手術や左肩脱臼などに悩まされ、リハビリにも時間を要した。早期発見手術完治した後も、肩の故障に加えて社内の人生と戦いながら引退。新しい第二の人生の出発に、新しい自分探しに邁進中。  
電話インタビューでは、高校時代の誠実で人懐っこい、柔らかさがそのまま伝わり、「三東先生(なのに)、「三東ク」!とクン呼ばわりの無礼。謙虚さは高校時代から変わっていませんでした。



今の私の原点

益田スイミング・クラブ **青木 恵さん** (旧姓 森本)

平成10年度卒業 (益田中学校出身)

一を聞いて十を知る。…初めて社会人になった私に、母が言った言葉です。この言葉に重なる、常に相手の立場になって物事を考えることがいかに大事かということが、身にしみてわかる年になりました。相手の立場を、十以上に推し量らなければいけないということでした。

私が、益田東高校に入学したのは二十数年前です。当時、特進コースの生徒を対象に夏休み期間を利用して、1カ月間の「ニュージーランド短期語学研修」がありました。普通コース(研修後は特進コース英語専攻へ変更しました)の生徒だった私ですが、姉妹(双子)のうちの一人が特進コースの英語専攻に在籍していた為、一緒に参加させて頂きました。

英語が好きだった私ですが、英語で意思疎通はできません。ホストファミリーとの会話も、私が持って行った英和辞典をホストファミリーが使い、和英辞典を私が使って、単語を組み合わせて行っていました。家での生活は辞書を使いながら、家以外の場所では辞書は使えません。今でも思い出すのは、アイスクリーム屋さんでアイスを買う時のこと。メニューが壁に貼られていて、あれが欲しいと指で示しても分かってもらえず、何とか伝えてみようと思いつき「ライト(Right)ワン(One)ツー(Two)スリー(Tree)・デイス ワン(This one)」と簡単な英語で言いました。私は、右から3番目のアイスが食べたかったのです。定員さんが笑顔で「OK!」と応えてくれたのがとても嬉しく、相手に伝えることの工夫を学び、言葉だけではなく、伝えたいという気持ちも大切なんだと、語学研修を通して学びました。

卒業後は大阪の学校へ。その後は、地元市内の歯科医院で受付として就職しました。

現在は、益田スイミング・クラブの受付として働いています。3歳~90歳くらいまでの老若男女問わず、多くの方に利用していただいています。モットーは「元気に笑顔で誠実と信頼」です。ここでもやはり、相手に伝えることの難しさを痛感しています。心と体が元気になって帰っていただけるように、そして、それぞれの仲間を作って心地よい居場所がありますように願ひながら、真心を込めて対応させていただいています。

生きるということは、たとえ牛歩の歩みであろうとも、歩みを止めないで「今」を泳ぎ続けることだと思います。3歳児が無邪気に健気に泳いでいるのを見ると、負けるなどエールを送りたくなくなります。90歳前後の方からの「ワフルな生きざまに、自分も続けたいからパワーをいただいています」



物事的一端を聞いて、その全体像を理解する力は、相手の立場になって相手に応じた能力を発揮しなければならないのと同じです。忘れられない母の言った言葉は、さすが「年の功」だと今に思っています。ニュージーランド語学研修時の、経験を通して学んだことが、今の私の原点になっているのかもしれない。

## 弁論 全国大会



第65回立憲科学大臣旗全国高等学校弁論大会  
総合文化祭2019 さが絵文  
弁論部門  
祝 弁論部門 優勝  
中上 千夏 (益田東高等学校 出身)  
令和元年七月二十八日(土) 佐賀県立総合文化センター  
弁論大会 閉会式

佐賀県の中央部に位置する、人口2万人に満たない小さな多岐市で開催された、第65回立憲科学大臣旗全国高等学校弁論大会。北海道から沖縄まで全国から74名が集って、言葉の芸術ともいえる弁論を競い合った。出場した中上千夏(2年浜田第二中学校出身)は、体重72.6kg、Lサイズの卵10個ぶん、重さで生まれながらも、今日まで元気に育ち、今は剣道、神楽、生徒会執行部と、パワフルに挑戦をしている。弁論は、昨日まで大切さを述べて、一今一を大切に生きることを大切さを述べた。緊張しながらも6分40秒で主張を終え、いろいろな自信と力をつけながら学ぶことができた。



## 楽しかった サマ★フェス in 益田市民体育館 8.17(土)



# 秋季体験入学会 10月5日(土)

受付 8:00~ 開会式 8:40~  
授業体験 (国・数・英、特進紹介)  
閉会式 12:05  
部活動体験 13:30~15:30

昼食用意しています。  
12:20~13:20

いーすとく

## 第47回 石西中学生 お知らせ

# 英語コンテスト 11月15日(金)

主催・会場 益田東高等学校

## 益田東高等学校 吹奏楽部 第19回 定期演奏会

卒業生によるゲストステージ



国立音楽大学卒業 洗足学園音楽大学大学院卒業 (益田中学校出身) 栗山 稜子 (H24年度卒業)

洗足学園音楽大学卒業 (三隅中学校出身) 桑原 明星 (H26年度卒業)



9/22(日) 開場 13:00 開演 13:30  
グラントワ大ホール