



教育目標 英知の風かおり 友愛の情ふかく 精励の志つねに

# 中野中学校だより

令和5年10月27日(金) 発行 第7号

『将来の夢 講演会』

校長 田代 雅規



上野 愛咲美 女流名人 プロフィール

東京都中野区出身、藤澤一就八段門下

- 一般棋戦の決勝に女流棋士として史上初めて進出
- 歴代最年少（16歳）で女流棋聖を獲得
- SENKOCUP ワールド碁女流最強戦優勝
- 女流タイトル「棋聖・名人・本因坊・立葵杯・扇興杯」の5つのタイトル獲得、史上2人目の女流タイトルのグランドスラム達成
- 第48期新人王戦、女流棋士初の新人王
- 17歳での「日本記者クラブでの記者会見」は史上最年少

中野中では、進路学習として、目標をしっかりとって勉強やスポーツ等に取り組んでもらいたいと考え、囲碁の女流名人の上野愛咲美さんに来ていただき、全校生徒に講演をしていただきました。名人戦やアジア大会等、対局が連日続いている中で、上野さんは中野中の生徒のために話をしてくださいました。講演会の講師は、今までに経験がないということで、元AKBのメンバーで現在は囲碁大使として活躍している戸島花さんに司会を務めていただき、2人で講演をしてくださいました。以下、当日の講演会の様子をお伝えします。

## 【校長より講師・司会者の紹介】

上野愛咲美さんはみなさんと同じ中野の出身です。一般棋戦の決勝に女流として史上初めて進出しました。16歳で女流棋聖となり、5つの女流タイトルのグランドスラムを史上2人目で達成しました。男女ともに戦う新人王戦で優勝し、女流初の新人王となりました。また、2019年には日本記者クラブの記者会見に最年少で招かれました。今日は生まれて初めての講演ということで、対局の時より緊張しているとのこと。

司会は、最初は露木副校長と思っていたのですが、華がないので（笑）、元AKB48の戸島花さんをお願い

しました。



○囲碁女流名人 上野愛咲美さん ●戸島 花さん：元 AKB メンバー・囲碁大使

○こんにちは。中野在住の21歳、上野愛咲美です。

●こんにちは、戸島花です。中学の時、『ヒカルの碁』を読んで囲碁にはまり、中学で囲碁部を作りました。ことあるごとに趣味・特技に「囲碁」と書いていたら囲碁のお仕事をいただけるようになりました。囲碁の仕事を15年やっています。

田代校長の囲碁愛がすごいですね。朝礼でも長々と囲碁の話をされたそうで…。囲碁、打てる人？（あまり手が挙がらない）一人はいるって聞いたけど。あ、いましたね。

「（副校長）遊佐先生！」

え、遊佐先生？遊佐先生は打てるのですね。

（本当は打てません）

将棋は？（多くの手が挙がる）ご家族が囲碁を打てるって人は？（少々）そうですか…

●上野さん、中野中との接点はありますか？

○中野中のプールによく通っていました。

●囲碁の歴史は4000年とされています。中国で生まれ、諸説ありますが5世紀に朝鮮から伝わりました。歴史ドラマに将棋は写らないけれど囲碁は出てきます。信長や秀吉も囲碁をたしなんだそうです。囲碁人口は3800万人。なぜ、この会場にはいないのか☹️

アジア大会（2023年9～10月、中国・杭州）の40競技81種目の中にも囲碁がマインドスポーツとして入っていて、上野さんは銅メダルを取りました。

○（銅メダルを見せて）けっこう重いのです。500グラムぐらいです。

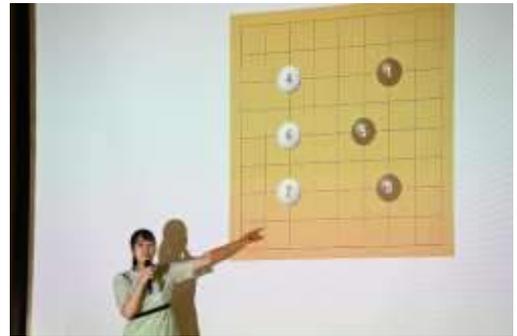
●ペットボトルと同じぐらいの重さですね。

○アジア大会に日本から男子5人女子3人が出たのですが（選手団8人の写真を示して）、私と似ているこの人が妹です。妹は中野中に通っていました。

●妹さんは中1でプロ生活をスタートされました。中野中に入った年にプロになったということですね。



- 学校がめちゃくちゃきれいで嬉しいと話していました。トイレの水が自動で流れるとか。
- 素敵な学校ですね。では、囲碁のルールを説明していきましょう。(スクリーンに碁盤が現れる)
- 板に19×19マスの線が切っておりあります。必要なのは黒石と白石、そして板があれば囲碁はできます。オセロと違い、マスの中ではなく、線と線との交点に石を置きます。石を置くことを「打つ」と言います。
- 「指す」ではなく。
- 自分の石が囲んだ陣地の多さを競います。石を取る方法ですが、(白石が上三方を黒石に囲まれた図を見せて)白石をどう取るか分かりますか。(「黒を下に置く」と会場から声)
  - そうですね！すごい！よく分かったね、ルール知らないのに。
- みなさんでルールを調べて廊下に貼ってましたよ。上野さんのことも調べて、見ていませんか？
- えっ？まだ見てないです、嬉しいです。(相手の石を囲んでとるやり方をいくつか図解して) どこに打っても失敗はないのです。
- ただの陣取りゲーム(笑)
- 石で陣地が区切れたら終わり。次は陣地の数え方です。黒石よりこっち側のマスを数えると13ですね。黒は13得点ということになります。では、白は何得点でしょう。指で8と出してくれた人がいますね。そう、8得点です。黒の5得点勝ち。でもかっこ悪いので、これを5目勝ちと言います。
- みなさんがよく使うQRコードも、囲碁をヒントにできたのですよ。
- 「駄目」という言葉もそうですね。



- 囲碁のプロとは？ 何をしますか？
- 対局します……え？合っています？
- こんな、ぼーっとしていますけど(笑)、上野さんはすごい人なのです！将棋の藤井8冠が話題になっているけれど、囲碁もタイトルをとって生計を立てます。(主なタイトルの賞金額を映す。棋聖 4300万円 名人 3000万円 王座 1400万円など) これは男女とも出るタイトルですが、女流は女子だけが出られる5つのタイトルがあり、女子はどちらにでも出られます。上野さんはいま21歳ですが、何歳からプロになりました？
- 中2からです。
- みんなと同じぐらいの年ですね。
- 正確には中2でプロ試験に合格して、中3からプロとして働いていました。
- 働く(笑) どうしてプロになりたいと？
- ライバルに負けたくなくて。同じ師匠(藤澤一就八段)の教室の3人がライバル同士でした。
- そもそも囲碁に出会ったのは？
- 4歳です。おじいちゃんが、囲碁は頭に良さそうだし、習い事としていいものだろうと薦めてくれたのです。
- 4歳って言えば、お菓子を食べているか寝ているかですよ。おじいちゃんに言われただけで通い続けられたのですか？
- 新宿子ども教室というところだったのですが、近くにあったサンリオショップの500円くじが楽しすぎて。「たくさん勝ったらくじを買っていいよ」とか、「ポップコーン買っていいよ」と。
- そうやって、まんまと乗せられたわけ？ライバルに勝ちたいという気持ちだけで続くものなのか、私はライバルがないから分からないけど。
- 3人とも相手に負けたくない気持ちだったので。
- 3人揃ってプロになったのですか？
- はい。私が、新人王になった前年に2人ともプロになりました。(写真の)この男子たちです。



●スクリーンに写真が出るたびに校長先生がずいずいっと前に出てこられて(笑)……面白い校長先生ですよ。  
プロになるのは簡単なことではないですよ。

そもそも「ケーキ屋さんになりたい」みたいな、ふわっとした夢はなかったのですか。

○スーパーのレジ打ちのお姉さんに憧れて、なりたいて思っていました。

●プロになるには、ただ勉強すればいいのですか？

○まず院生になります。

院生の中で上位になるとプロ試験が受けられます。小2で「プロになろう」と決めて、中2でなんとか合格できました。

●遊びたい盛りなのに、土日も囲碁に通って？

○土日に院生研修があるのです。バレーも好きだったのですが、発表会が土日にかぶったのでバレーをやめました。

●将来の夢は広げたほうが良いと思いますが、なぜ一択に？可能性を消していつているようにも見えます。

○バレーもめちゃくちゃ好きだったけど、ライバルに負けないためには勉強しなくちゃ。発表会に出たら時間がないので。

●プロになることだけ考えたのですね。

○ライバルに負けたくなくて。でも、修学旅行だけは絶対行きたくて、中3でプロ試験受けると修学旅行に行けないので、「中2で合格すればいいのだ」と考えました。社会科見学とかだいたい行けなくて。泣く泣く、「早くプロになりたいー」と思っていました。

●プロ試験の受験資格は期限が高2までなのですよ。そこで諦めて東大に行く人が多いですよ。

○頭全然良さそうに見えないのに。

●常識に欠けるっていうか、囲碁に打ち込みすぎて変な人多いですよね。19×19 マスが頭にあって、それで会話を始める。

○「黒16の四欲しい」と誰かが言うだけで対局が始まるのです。頭の中の棋譜で。これは受験勉強の方法にも役立ちました。

●学校の勉強はしていたの？

○ぼちぼち。提出物は出していました。知識や技能は、ほぼ3だったけれど、「意欲関心態度」は5、みたいな。

●学校の勉強する時間はないですよ？

○学校の勉強は電車の中か、囲碁教室に送ってもらう車の中と決めていました。新井薬師から西武線で通学していたのですが、すごく揺れるので漢字の書き取りはできず、数学をやっていました。

●プロ試験は何回受けたのですか？

○本戦で6回落ちて、7回目で合格しました。

●試験は年に何回あるのですか？

○1年ごとです。

●心が折れちゃいますね。

○めちゃくちゃ折れました。最初は落ちて当たり前という気持ちでしたが、徐々に本命になってきて、あと1局でプロになれた対局で2回負けました。プロにはなれない、どうしよう。学校の勉強をするか？とも思いましたが、成績が微妙すぎて。私には囲碁しかない、と。

●やめたいと思ったことは？

○やめちゃうとライバルに負けちゃうので。プロ試験の時は師匠のガンダム先生が電話で励まして自信をつけてくれました。ガンダムがお好きなのでガンダム先生と呼んでいたのです。

●上野さんは、こんなにほんわかしていますが、一局に生活も運命もかかってくるのですよね。対局前日から「メールしたくない」と携帯電話を閉じてしまう棋士もいます。会ってもピリピリして、塩対応で。上野さんは全く違う。負けた後、満面の笑みでインタビューを受けているのですよ。



- 「何千万円損したなあ」とは思います。「損したー」とは一応言います。でも、それより次にチャンスが来た時に体験を生かしていこうと思うのです。
- ほかの棋士さんは引きずりませんね。やけ酒に付き合ったこともあります。食事をしながらも反省会になってしまっ
- 私は忘れないうちに、今日のどこがいけなかったかを、どーっと書いておくんです。次も同じ状態なら負けるので。対局中 10 分以上考えると集中が切れるのでトイレに立つ、お茶で一服する。ふだんも 25 分勉強したら 5 分休むといい、などと言いますが 50 分 & 10 分がいい人もいます。自分には何が合うのか、15 分 & 3 分があるのか、いろいろ試してみます。
- 自分に合った集中力の維持法を見つけるわけですね。1 週間で一番忙しい時はどんな感じですか？
- 杭州アジア大会で、中国に 1 週間いました。予選は 1 日 2 局で、持ち時間が 2 時間、これは短いほうなのですが、1 局 4 時間になるから、1 日 8 時間対局することになります。それを 4 日連続です。
- 体調管理はどうされていましたか？
- 選手村にケンタッキーとかあって。(写真)
- この写真は選手村？ 六本木ヒルズじゃないの？
- 高級ホテルかと思ったら選手村だったのです。アジア大会のために作られたもので、ディズニーより大きいぐらい。
- 普段の 1 週間はどんなスケジュールですか？
- 月曜日は持ち時間 3 時間の対局で、10 時から 18 時ごろまでかかります。火曜は研修会。水曜は棋院に行きます。カフェに行く感じです。金・土・日も研修会です。
- 研修会って、何をしていますか？
- 他のプロの方と対戦しています。(3 枚の碁盤を囲む 6 人の若者の写真) この時は台湾チームが来ていました。
- 台湾の方とどうコミュニケーションをとるのですか？
- 石を手に持って、「白？」「黒？」とジェスチャーで聞いたり、顔芸で「いい？」「いや？」と確認したり。
- さっき棋院をカフェと言っていました、この円グラフを見てください。上野さんの 1 日です。休む時間もありませんよね。
- 2 時間勉強して朝食。また囲碁に戻り、25 分やって 5 分休むペースで続けます。昼に 30 分休憩して…夜まで研修です。
- 棋士はみなさんこんな感じなのですか？
- 気合い入っている人はこんな感じですね。
- 集中力は途切れませんか？
- 対局すると燃えるから大丈夫です。最近、AI が強くて効率よく勉強できるようになりました。努力が結果に結びつきやすいので努力しがいがあります。こんな感じで夜 8 時半まで頑張っ
- 一人で暴れ回るの？
- いえ、仲間と 6 人ぐらいで。最近サッカーにはまっています。汗だくになって帰って寝ます。
- 9 時間睡眠ですか。9 時間ってなかなか寝るのが大変だけど。
- 睡眠とらないと、お昼に寝始めちゃう。負けて反省した時に「睡眠不足だった」ということがあり、夜は 11 時に寝ています。1 時に寝たほうがいい人もいますし、自分のタイプに合わせて。
- ルーティーンって何かありますか？ ゲンかつぎでも。
- 対局の時は紺のワンピースに白いジャケットです。対局中に膝が見える時があり紺が視界に入ると落ち着きます。
- 違う色だと負ける？
- 受験の時そうでした。
- 私は縁起をかついで鉛筆を買ったのに受験当日に忘れて。
- アロマのスティックを手首につけることもあります。気分が良くなります。いがいくん(写真)は、対局中に握って、つぼを押します。当日忘れて「やばーい🙄」となったことはありますが、「このくらいのハンディ、相手にあげようか」と切り替えます。



● 気の持ちようってことですね。

● 上野さんは収録の待ち時間などに、他の棋士さんたちの会話に入らず、スマホを見ているのですよ。詰碁をやっているのです。

○ 詰碁は正解が出るので

● いわば、問題集をずっと解いていると。

○ カレンダーに、詰碁を何回やったか書いてあります。

● この日は 958 回！

○ 例えば憧れている棋士さんの誕生日が 11 月 30 日だったら、1130 回やろう！とか。2024 年 1 月 1 日には 2024 回やろうと思っています。何時に終わらせられるか逆算して早起きます。

● 楽しみながらやっていますね。

○ みなさんも推しの誕生日に何かやってみてください。



● これは 21 歳までの上野さんのタイトルです。将棋は女性のプロはいませんが、囲碁はいます。

○ 碁会所にも男の人が多くて、女子は始めにくいところもあるかもしれませんね。でも男の人と頭の差はないと思うので。

● 男女混合の試合で女子の優勝はなかったので、上野さんが勝って大きな話題になりました。これは女流タイトルの賞金です。（映像：女流本因坊 560 万円 女流名人 700 万円 立葵 700 万円 女流棋聖 500 万円 扇興杯 800 万円 の SENKO CUP ワールド碁女流最強戦 1000 万円 新人王 200 万円 若鯉杯 300 万円）賞金もらったら何をしますか？

○ ケーキ買って帰ります。

● 車とか時計じゃなくて、ケーキ？

○ （インタビューを受ける写真）世界戦の時です。私、負けた時（のインタビューで）笑うのです。

● 世界戦で日本は決勝にも出ていないのですよ。

○ 中国、韓国が強いです。銅メダル、「くやし〜！ く〜！」でした。でも 3 位決定戦で勝ってよかったです。

● 銅メダルのお祝いはたくさんしてもらったのではないですか？

○ 『ヒカルの碁』の監修の方（吉原由香里六段）がすごく喜んでくださって嬉しかったです。

● ひとと違うからここまで来たのですね、上野さんは、何が良かったと思いますか？

○ ルーティーンの話でも出たのですが、憧れの棋士の真似をすることです。

チェ・ジョン（崔精）さんという韓国の方が世界戦の前にバナナを食べていたというので真似したら、良かったです。バナナにはリラックス効果もあるそうです。対局の朝に縄跳びを 777 回跳ぶこともやっています。家でも公園でも。みなさんも尊敬する人の真似をしてみてください



- では、生徒のみなさんからの質問です。まず3A 井澤さん。「今年は受験です。焦って勉強が手に付かなくなっています。どうしたら勉強が好きになれるか」だそうです。
- 昔は、囲碁が好きではなくて、強制的に対局させられていると感じていました。だんだん好きになっていきました。今気付くと、受験勉強はその時しかできないので、羨ましいです。
- そうですよ。いつだってできると思っているけれど、未来には勉強をきらいになることもできない。私は大学も行ったのだけど、今やらないとダメなことは今やるしかないです。先生のお説教みたいだけど。
- 追い込まれて集中できることもありますよね。
- 次は3B 五十嵐さん。「勝負メシは何ですか」だそうです。バナナ？トンカツ食べるっていいですね。
- トンカツは重いから絶対食べない。でも、食べている人もいるので、いいのかもしれないです。私はおにぎりとスープです。
- なぜおにぎり？
- パンだと脳が働かない気がして、自分にはおにぎりがいいのかも。人それぞれです。
- 3C 大木さんから。「ソフトテニス部にいます。試合前に眠れなくなったりします。上野さんはプレッシャーにどう打ち勝っていますか」だそうです。
- 眠れないこと、私もあった。相手の気持ちになってみると、相手も試合がプレッシャーのはず。私と一緒にぞ、と気が楽になって寝られたことがあります。
- 明るく、明るく、ね。
- もうひとつ。試合に負けたことを想像するのです。「運よく試合前の時間に戻って来て、また戦えるのだ」って。
- タイムトラベルで？
- これはラッキー♡なんだから、負けてもととなのだから、楽しむしかないぞ！と思えます。「電車が遅れて試合が終了した👋」と想像してから、「ラッキーなこと、間に合った」と思ってみます。他の棋士に話したら「え？」って言われましたけど。
- 若くして夢を叶えた上野さんから、将来の夢について。
- まだ夢が見つからない人は、興味をもって。私だったら漢検や英検を受けるとか。アロマアドバイザーの資格を目指すとか。とりあえず挑戦して、打ち込んでみる方がいいと思います。もう夢がある人は、失敗する時もあると思いますが、まだ気持ちが乗っているうちに反省するところを書いてみる方がいいかもしれません。



## 【生徒の感想】

- ◎他の道に迷うことなく、自身の信念・やりたいことに対して一貫性をもち続ける姿が素敵だと思いました。  
同時期の上野さんと比べると、私は将来設計や人生目標が決まっていないので、明確ではないにしても興味あることや挑戦してみたいことに向き合い努力を重ねていこうにしたいです。  
女流名人として、プロとしてのプレッシャーを感じさせない上野さんの柔らかな姿に驚かされました。
- ◎上野さんのお話を聞いて、一番記憶に残っているのは、何か失敗したり、負けたりしたときでも反省をして次につなげるということです。私も失敗をしたからといって、落ち込むのではなく、次に成功するためには、どうすればよいかを考えたいです。
- ◎僕は、「相手の気持ちになって考える」という考えにすごく良い考えだと思いました。バスケットでは、試合の前に緊張していると寝られないこともあります。その時に、こんな考え方ができると相手も嫌なのだから、中野中は強いのかもと前向きに考えることで、自信もついてくるので、使ってみたいと思いました。
- ◎上野さんの性格だからこそ生まれてくる囲碁に対するものが多くて、自分の才能をすごくいかせる方だなと思いました。私もやりたいことだけではなく、自分の才能は何かをみつけて、将来につなげて考えていきたいです。  
上野さんは、ストイックな生活を送っていらして、今の私にはとても真似できないことを日常からしていて、すごいなと思ったので、私も自分の目標に向かってできることは最大限やってみようと思えました。
- ◎上野さんの話を聞いて、少し囲碁のルールが分かりました。でも上野さんのようにひたすら囲碁に集中するのは難しいし、全国大会・世界大会・女流大会等に参加して優勝するのはとてもすごいことだと思いました。  
私は、今日の講演を聞いて、自分のやりたいことを見つけて上野さんのように、そのことに集中して取り組みたいと思ったし、今の生活も見直してみようと思いました。貴重なお話、ありがとうございました。
- ◎上野さんの話を聞いて、すごく楽観的な人だなと感じました。失敗を引きずっていないことも分かり、負けた後のインタビューも笑顔で対応していることを知り、何事にも前向きに捉えられる人なのだと感じました。  
私は、囲碁についてあまり知りませんが、上野さんの強さの一つとしてこれがあると思いました。今日の講演を聞いて、前向きになることを取り入れてみたら、価値観が変わったりするのかなと思いました。その人に合った生き方は人それぞれが上野さんのスタイルを含めて、自分の強みを作ったり見つけたりしていくことが大切だと感じました。

