



上田染谷丘高等学校 英語科教諭  
県高等学校文化連盟(長野高文連) 軽音楽専門部理事長

池田 誠司 さん (63歳) 六供

高校の英語科教諭として39年目になる池田さんは、授業で英語の歌を教えてきた。自分の英語の発音は長く歌ってきた洋楽で磨かれたという思いからだ。取り上げるクイーンやディズニの曲は生徒に「古いです」と言われることもあるが、すたれない名曲をマスターすればいつまでも楽しめるので選んでいる。これまで自分の学生時代には経験のない英語による授業を行い、生徒全員がタブレットを持っていたという時代の変化に対応してきた。「僕ら教員は必死だった」と話す。ロータリークラブの交換留学では引率や通訳を務めた。「いけティー」と生徒に

親しまれる池田ティーチャーは「大学入試の模擬面接してください」などと気軽に頼まれて多忙だ。

池田先生には2人の恩師がいる。初めに会った高橋秀(しゅう)先生は高校の担任で音楽科教諭だった。作曲法を教えるなど高度な授業をしてくれた。面談で「将来はシンガーソングライターに」と伝えると音域の広さは認めてくれたものの、音程の甘さを指摘し「お前には無理だ。悔しかったら俺をなぐってみろ」とまで言って真剣に考えてくれた。

文科の指導教授で、卒論にイギリスロマン派の詩人ワーズワースを選んだ池田さんに「一作品でよいので暗唱するように」アドバイスをくれた。教えを守って、教員採用試験の最終面接で求められた際に暗唱を披露することができた。池田さんはこの詩を一生ものとして大切にしている。

「Live」参加者の中からはプロミュージシャンも出ていたという。通勤の車内でボイストレーニングを怠らない池田さんには3オクターブの音域がある。中高生の頃ギターを弾きながら「さだまさし」を歌って伸びやかな高音を磨き、大学以後はハードロックバンドでベースギターとボーカルを担当して「エリック・クラプトン」などのコピーで太い低音域を広げた。ギタリストやドラマーが不在の高校生バンドの穴埋めをするために、エレキギターやドラムスの練習をして楽器は一通りこなす。このため「高校生とバンドを組む珍しい教師」と言われたことがある。

自分のバンド「SayGees(セイジーズ)」を持ち、45歳でインディーズデビューし音楽配信やライブコンサートが続いている池田さんは「プロにはなれなかったが良い音楽人生を送っている。バンドのメンバーが健康でいる限り演奏活動を続けたい」と話した。

12月、クリスマスに登場するのが欧米では七面鳥、日本ではフライドチキンです。実は鶏肉にはからだを温める作用があるので、冬にはぴったりといえます。家庭の食卓に並ぶ肉といえば牛肉、豚肉、鶏肉が一般的ですが、肉にもからだを温める温性のものと、温めたり冷やしたりしない平性のものであり、鶏肉は温性。牛肉と豚肉は平性で、季節や体質に関係なく食べられます。さて、肉にもそれぞれ効能があるため、体調に合わせてより賢く選ぶようにしたいものです。牛肉は気や血が足りないときの疲労感、体力低下、足腰の衰えを意識したときに。また豚肉は足腰がだるく、眩暈、眼のかすみ、便秘などの症状に効果が。最後に鶏肉には病中病後の体力低下や食欲不振、難聴、糖尿にも。

他に温性の肉にはマトン、ジビエブームをけん引している鹿肉が。鹿肉は足腰の冷えに効果があり、高たんぱく低脂肪。体調に合わせて選び、元気に年越ししたいものです。(国際中医薬膳師 小清水由良)

エイジングと薬膳

さて12月は牛？豚？鶏？



写真提供：池田 誠司さん

1993年に「軽音楽系クラブ合同演奏会、Power Live」を始めた。途中から「Power Live」は発表会からコンテストに変わっている。司会を務める池田さんは毎回ステージから「長野県の音楽シーンを盛り上げていきましょう」と呼び掛けている。意図していたわけではないが「Power

Live」参加者の中からはプロミュージシャンも出ていたという。通勤の車内でボイストレーニングを怠らない池田さんには3オクターブの音域がある。中高生の頃ギターを弾きながら「さだまさし」を歌って伸びやかな高音を磨き、大学以後はハードロックバンドでベースギターとボーカルを担当して「エリック・クラプトン」などのコピーで太い低音域を広げた。ギタリストやドラマーが不在の高校生バンドの穴埋めをするために、エレキギターやドラムスの練習をして楽器は一通りこなす。このため「高校生とバンドを組む珍しい教師」と言われたことがある。

自分のバンド「SayGees(セイジーズ)」を持ち、45歳でインディーズデビューし音楽配信やライブコンサートが続いている池田さんは「プロにはなれなかったが良い音楽人生を送っている。バンドのメンバーが健康でいる限り演奏活動を続けたい」と話した。