走り続ける理由を、
学び続ける高校生へ。

熊本
県立
小国高等学校

小国高校 × 三津家貴也 特別対談

走り続ける理由を、学び続ける高校生へ。
ランナー・三津家貴也と小国高校の生徒たちが出会い、
“挑戦”と“地域”から未来の可能性を語り合う。

FEARLESS *Future*

INTRODUCTION

走ること、学ぶこと、そして挑戦すること

日本を舞台に走り続けるランナー・三津家貴也さん。
熊本県の小国高校で、地域とともに新しい学びを形にする高校生たち。

異なるフィールドに立つ二つの挑戦をつなぐのは、
“挑戦を恐れない心”と“続ける力”。

一般社団法人KURUMIRAIが推進する「高校生が作るギフト」プロジェクトを舞台に、
走ることと学ぶこと、その交差点から生まれた未来への想いを語り合いました。

GUEST *introduction*

三津家 貴也（みつか たかや）

熊本県玉名高校で陸上競技（中距離走）を始める
-インターハイ800m 6位
筑波大学（体育専門学群）、大学院（人間総合科学研究科体育学専攻）でランニングについて研究
-学生個人選手権1500m6位
-学術論文を3本投稿（国内誌1本、国際誌2本）
-国際学会発表
RUNNING SCIENCE LAB でランニングコーチをしながら、陸上競技選手としても活躍
-日本選手権800m出場
-PB:800m1’50”11、1500m3’46”33

現在、ランニングアドバイザー、モデル、非常勤講師、インフルエンサーなどマルチに活躍中

DIALOGUE *Start*

— なぜ、この挑戦を？

校長
「小国高校は地域の中心にある学校ですが、生徒数の減少や地域との接点の希薄化が進んでいました。
授業で学んだ知識が、地域の課題とつながらない――そんな現状を打開したいとずっと思っていました。
この“高校生が作るギフト”は、生徒たちが地域の中で挑戦し、実践を通じて学ぶ機会になると確信して導入しました。
最初は誰もが“未知への挑戦”でしたが、挑戦する過程こそが何よりの学びになると信じていました。」

生徒代表
「最初は、“本当に私たちにできるのかな”という不安しかなかったです。けれど、地域のお店や生産者さんのもとを訪ね、自分たちの言葉で話すうちに、“この町には誇れるものがある”と気づきました。
単なる商品ではなく、“人の想い”をカタログに込めることに意味があると感じてからは、一気に気持ちが変わりました。
地域の人の笑顔や励ましの言葉が、私たちにとっての原動力でした。」

三津家
「僕もランナーとして全国を走りながら、土地の人や文化に出会うたびに心が動きます。
“挑戦”とは、結果ではなくその過程にこそ価値があるもの。地域とつながる経験は、人生の財産です。実はこの小国高校は、僕にとっても特別な場所で、父がかつて校長を務めていました。
だから今日こうして関われることが、まるで“バトンを受け取った”ような気持ちです。挑戦を恐れず一歩を踏み出す生徒たちの姿に、父の背中を思い出しました。
この町には、変わらぬ人の温かさと、挑戦を受け継ぐ力が息づいています。」

— 失敗は“原因がわかる”という前進

校長
「挑戦の中での失敗も含めて学びです。勇気をもって一歩を踏み出す力を育てたい。
正解がないからこそ、自分で考えて動く。その過程で“なぜうまくいかなかったのか”を自分で見つける力が育つんです。
その姿勢こそが、これからの時代に一番大切な資質だと思います。」

生徒代表
「企業への電話が本当に怖かったです。断られて落ち込んだこともありました。
でも、“どうしたら伝わるか”をみんなで話し合い、何度も原稿を直しました。
失敗するたびに“原因がわかる”という感覚がありました。
その繰り返しの中で、“挑戦するって、うまくいかないことを楽しむことなんだ”と思えるようになりました。」

三津家
「マラソンも同じです。うまく走れない日もあるし、身体が重い日もあります。
でも、原因を知ることが次の一歩につながる。
走り続けるために必要なのは完璧な日ではなく、“立ち上がる力”なんです。高校生たちが地域の中で試行錯誤している姿を見て、自分も初心に返る気持ちでした。
“挑戦を続ける人がいる町”というのは、どんな場所よりも強くて美しいと思います。」

— 地域に生まれた変化

校長
「このプロジェクトを通して、地域の方々の目が変わりました。
“高校生がこんなに頑張っているんだ”と声をかけてもらえるようになり、学校全体の空気が明るくなりました。
地域の人が高校を“誇り”に思ってくれるようになったことが、何よりの成果です。」

生徒代表
「“来てくれて嬉しかった”という言葉が忘れられません。
取材のために訪ねたお店で、涙を浮かべながら“ありがとう”と言われたんです。
その瞬間、“関わることそのものが価値なんだ”と感じました。自分たちが誰かの心を動かせることを知って、地域を見る目が変わりました。」

三津家
「地域とつながるというのは、単に協力し合うという意味じゃなくて、“お互いの存在が生き方を支えている”ということだと思います。
経済的な成果よりも、そうした“人の循環”のほうがずっと強い。ランニングも地域づくりも、結局は“人が人を動かす力”なんです。」

— 未来につなぐバトン

校長
「この挑戦で得た学びを、ぜひ次の世代に継いでほしいと思います。
地域での経験が、生徒たちの“自分の人生を切り拓く力”につながる。
その循環が続く限り、小国高校は成長し続けると信じています。」

生徒代表
「この経験を後輩たちに伝えたいです。
“挑戦は怖いけど、楽しい”って胸を張って言えるようになった。
だからこそ、次の世代がさらに大きな一歩を踏み出せるようにサポートしていきたいです。」

三津家
「挑戦にゴールはありません。走り続けることでしか見えない景色がある。
自分のコップを満たして、こぼれた分を人に注ぐような生き方をしたいと思っています。
高校生たちの挑戦が、地域を動かし、また別の誰かの挑戦を生む。
その連鎖が続く限り、この町の未来は明るい。
“挑戦は人を幸せにする”――それを改めて教えてもらいました。」

SUMMARY

高校生が地域を学びの場とし、マラソンランナーが人生を通じて挑戦を語る。
異なるフィールドにいながら、通うのは同じ“挑戦の精神”と“続ける力”。

小国高校の生徒たちは、地域と出会い、悩み、考え、行動しながら、
“学ぶことの意味”を自分たちの手で見つけ出している。
その姿は、結果よりも「どう向き合うか」を大切にする三津家貴也さんの生き方と重なる。

一歩を踏み出す勇気。
続けることでしか見えない景色。

この対談は、世代を越えた二つの挑戦が出会い、
「人が人を動かす」という学びの原点を静かに伝えている。

地域に根を張る高校と、走り続けるランナー。
それぞれの“挑戦の形”が、未来を照らす灯となって、
次の世代へとバトンをつないでいく――。

走り続けること。学び続けること。その先に、未来がある。