



本が好き  
自分が好き  
明日が好き

東京都子ども読書活動推進員会2007

# 羅針盤

高校生のための  
ノンフィクション49冊



◆ 東京都教育委員会

# はじめに



本は世界を知るための手掛かりだ。そこには未知のものに対する驚きがある。自分と同じ考えを発見してうなづくこともある。

ここに、49冊のノンフィクションの本を紹介しよう。小説が好きな人は、作家のエッセイを読んでみるのもいい。科学に興味のある人には、先人の足跡を知る本はどうだろう。スポーツや芸術について書かれた本も魅力的である。生きることや社会について深く考える本も用意した。

この中の1冊をきっかけに、大きな本の海への航海が始まることを願っている。よき航海を祈る。





# もくじ

はじめに	2
挑む！	3
世界は驚きに満ちている	5
人間が歩んできた道	7
自分を見つめて	9
私を魅了するもの	11
他者と出会う	13
未来に向かって	15
図書館を使おう	17
主題索引	18

# 挑む！



## »» ロケットボーイズ 上・下

ホーマー・ヒッカム・ジュニア 著 武者圭子 訳  
草思社

サニーはアメリカ東部の炭鉱町コールウッドで育った。高校1年の10月、ソ連が人類初の人工衛星スプートニクを打ち上げた。サニーは自分でもロケットを飛ばそうと、幼なじみの仲間たちとアルミ管に火薬をつめて飛ばす実験を始める。一回目はロケットが倒れてしまい、二回目は爆発しただけ。失敗に負けず、火薬に糊を混ぜたり、簡にノズルをつけたり工夫を重ねた。著者は後にNASAのエンジニアとなった。

## »» 空っぽのスタジアムからの挑戦

—日本サッカーをメジャーにした男たち

平塚晶人 著  
小学館

70年代から80年代、アマチュアの日本サッカーリーグの客席はガラガラだった。代表チームは、オリンピックもW杯もアジア予選を突破できなかった。満員の観客の目があれば試合のレベルは向上するはずだ。それにはプロ化しかないと考えた男たちが、Jリーグ創設に立ち上がる。その中心にいたのが木之本興三。突然の病気で選手生命も絶たれ、長い闘病生活の後、透析を続けながらの挑戦だった。





### ▶▶▶ 八重山商工野球部物語

神田憲行 著 ヴィレッジブックス

2006年春夏の甲子園初出場。選手たちは、石垣島で兄弟のように育ってきた。体力は優れているが、競争心は乏しい。彼らを育てた監督と島をあげて応援する人々の島人野球の記録。

### ▶▶▶ いま生きているという冒険

石川直樹 著 理論社(よりみちパン!セ)

高2のとき、ぼくは単身インドへ旅立った。この後挑んだアラスカでのカヌー下り、熱気球太平洋横断などいくつもの冒険。旅することは世界の中でたった1人の「ぼく」として生きることだ。



### ▶▶▶ 私の仕事—国連難民高等弁務官の十年と平和の構築

緒方貞子 著 草思社

1991年から10年間国連難民高等弁務官を務めた著者の当時の日記、インタビュー、スピーチなどをまとめたもの。2章から読むと、緒方さんがいかに困難な仕事をやり遂げたかがわかる。

挑  
戦  
!

### ▶▶▶ エンデュアランス号大漂流

エリザベス・コーティー・キメル 著 千葉茂樹 訳 あすなろ書房

1914年、シャクルトン率いるエンデュアランス号は南極探検に出発した。しかし程なくして氷に阻まれてしまう。そこで乗組員たちが見せたものは「不屈の精神(エンデュアランス)」であった。



### ▶▶▶ こちら救命センター—病棟こぼれ話

浜辺祐一 著 集英社(集英社文庫)

心肺停止、多量出血、骨盤骨折…次々と運ばれてくる患者。医師と看護士は全力で治療に当たる。看護士は自分らしく生き生きしているのがいいと説く救命センター医師の日録。

# 世界は驚きに満ちている



## ソロモンの指環—動物行動学入門

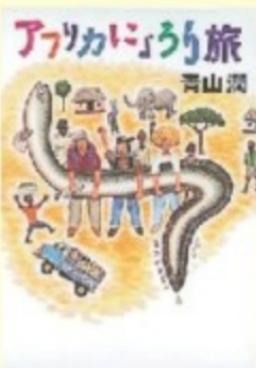
コンラート・ローレンツ 著 日高敏隆 訳  
早川書房

言い伝えによると、ソロモン王は魔法の指環をはめて動物と話ができた。でも指環がなくても注意深く、とことんつきあえば、動物たちの言葉がわかると、ローレンツ博士は言う。博士のように、ガンの群れとドナウの河岸で昼寝をしたり、コクマルガラスとサイクリングできたら……。カラスに求婚されて、虫を口に突っ込まれるのは御免だが。博士と動物たちの愉快なつきあいに乾杯。

## アフリカによる旅

青山潤 著  
講談社

東京大学海洋研究所。ここではウナギの産卵場所を調査している。そのために世界の全種類のウナギを集めよう。アフリカで巨大なウナギ、ラビアータを採取するのが、教授と助手と大学院生の3人組の使命だ。いつ果たせるかわからない旅なので、調査費はケチケチ使う。食事は毎日ニヤマチョマばかり。体調をキープするため生水は飲まない。どんな山奥でも手に入るコーラが命綱。タフな研究者のアフリカ旅行記。





### ▶▶▶ センス・オブ・ワンダー

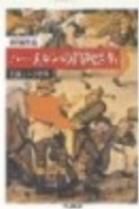
レイチャエル・カーソン 著 上遠恵子 訳 新潮社

海、星、木の芽、雪の結晶、虫。子供は自然を生き生きと楽しむ力を持っている。草の名前一つ知らなくても良い。森を探検しよう。忘れていた喜びと驚きが、よみがえってくる。

### ▶▶▶ 建築探偵の冒険 東京篇

藤森照信 著 筑摩書房(ちくま文庫)

明治中期以降の日本近代建築は、あまり研究されていない。これを知った若き学者は考えた。「日本中の近代建築を見てやろう。」こうして建築探偵は始まった。



### ▶▶▶ ハーメルンの笛吹き男ー伝説とその世界

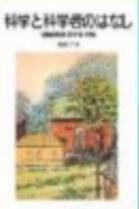
岡部謹也 著 筑摩書房(ちくま文庫)

13世紀末、ドイツの町ハーメルンで130人の子供たちが消えた。笛吹き男の伝説は本当にあったことなのか。遍歴の芸人たちとこの伝説との結び付きを追う。

### ▶▶▶ 宇宙を語るⅠ—宇宙飛行士との対話

立花隆 著 中央公論新社(中公文庫)

宇宙飛行士は、自らが宇宙で体験したことについて、熱をもって語る。人類にとってのまったく新しい感動を多くの人に伝えたいからだ。立花隆と4人の日本人宇宙飛行士との対話。



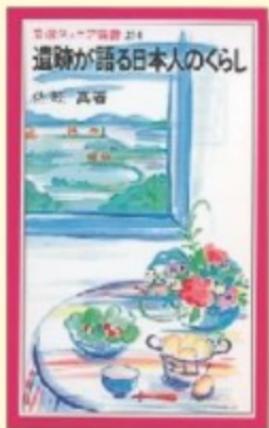
### ▶▶▶ 科学と科学者のはなし—寺田寅彦エッセイ集

寺田寅彦 著 池内了 編 岩波書店(岩波少年文庫)

明治時代の物理学者、寺田寅彦のエッセイ集。「科学者になるには自然を恋人としなければならない。自然是やはりその恋人にのみ真心をうち明けるものである。」

# 人間が歩んできた道

人間が歩んできた道



## ▶▶ 遺跡が語る日本人のくらし

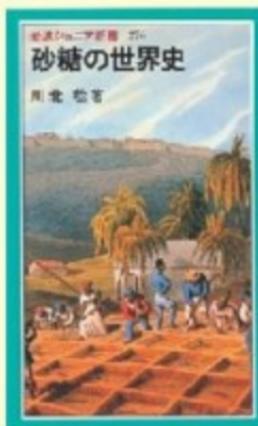
佐原真 著  
岩波書店(岩波ジュニア新書)

世界の住居跡からは、石やレンガで造った壁が発掘されることが多い。一方弥生時代の縦穴式住居の遺跡には、柱を立てた穴が見つかる。日本の家は柱を立て、柱の間に壁を作る柱中心の建物だが、その家作りは弥生時代から始まっている。土器の鍋に残された焦げた米、銅鐸にかかれた建物の絵、平城京から発見される箸。これらは、日本の生活文化の根っこを考える手がかりになるのだ。

## ▶▶ 砂糖の世界史

川北桔 著  
岩波書店(岩波ジュニア新書)

世界中が欲しがる商品、砂糖。16から19世紀にかけて、ヨーロッパの国々とアメリカは、その生産と流通を独占しようとしのぎを削った。砂糖栽培に適したカリブの島は次々に植民地となつた。労働力確保のための奴隸貿易は、はかりしれない悲劇を生んだ。覇権を握ったイギリスでは、庶民も砂糖を買えるようになる。そのとき初めて紅茶に砂糖を入れる習慣が生まれた。町にできたコーヒー・ハウスで人々は一杯の紅茶を楽しんだ。





## ▶▶ 日本語の歴史

山口仲美 著 岩波書店(岩波新書)

日本に漢字が入ってきたとき、古代の人々は、漢字に大和言葉をあてはめ、万葉仮名を生み出し日本語を書き表した。その後1400年にわたって工夫が積み重ねられ、誰もが自由に書ける現代文になったのだ。

## ▶▶ 忘れられた日本人

宮本常一 著 岩波書店(岩波文庫)

「決め事は何日でも寄りあいで話し合う。」「山中に行くときには歌を歌い、居場所を知らせる。」著者は各地を訪ね、老人たちから話を聞いた。村々での人々の「生きた」日常が凝縮された1冊。



## ▶▶ 隣のアボリジニー 小さな町に暮らす先住民

上橋菜穂子 著 筑摩書房(ちくまプリマーブックス)

『精霊の守り人』シリーズの作者は、大学で文化人類学を専門とする研究者でもある。オーストラリアの西海岸の町で暮らすアボリジニとの交流の中から、彼等の<「今」>を語る。

## ▶▶ 街道をゆく1

司馬遼太郎 著 朝日新聞社(朝日文庫)

1971年、著者は、街道をめぐる旅を琵琶湖の西から始めた。同じ街道を歩いた名も無き先人に思いをはせながら、その旅は25年にも及んだ。今も多くの愛読者を持つ作家の紀行文。



## ▶▶ 数学物語

矢野健太郎 著 角川書店(角川ソフィア文庫)

人類はどのようにして数の概念を獲得したのだろう。ピタゴラスやオイラーはどうやって定理を考えたのだろう。数学の歴史に沿って一緒に解いていこう。

# 自分を見つめて



## 》》》 アンネの日記

アンネ・フランク 著 深町真理子 訳 増補新訂版  
文藝春秋

世界で一番有名な日記。読んでいると、アンネがいつも胸にいる友だちのように思えてくる。今の私たちからかけ離れた過酷な生涯を生きた少女なのに不思議だ。「若者は大人より深い孤独に堪えている。」「正直に話してくれない親に、どうして歩み寄れる?」「いつかは平和で静かな世界が戻ってくると信じる。」アンネの言葉は今も私たちを深くうなざかせる。アンネ・フランク、15歳で収容所にて没。

## 》》》 やがて哀しき外国語

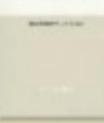
村上春樹 著  
講談社(講談社文庫)

90年代初め著者がアメリカ滞在時のエッセイ集。外国で長く暮らしていると考えさせられることが二つある。一つは、自分がいなくても日本の社会は進行していくということ。もう一つは、自分が単なる一人の無能力な外国人でしかないということだ。これは、虚飾や贅肉のないまったくの自分自身を見つめることではないか。そんな場所に身を置きながら、アメリカの暮らしやジャズ、小説などについて綴る。





当書が「ハーバード本」として



### 生きがいについて

神谷美恵子 著 みすず書房(神谷美恵子コレクション)

「ひとたび生きがいをうしなったら、どんなふうにしてまた新しい生きがいを見いだすのだろうか。」ハンセン病患者に寄り添いながら、7年の歳月をかけて精神科医が執筆した「生きがい」の研究。

### ただマイヨ・ジョーヌのためになく

ランス・アームストロング 著 安次嶺佳子 訳 講談社

21歳で世界自転車選手権に優勝した著者は、25歳の時ガンに襲われた。「マイヨ・ジョーヌ」は、チャンピオンだけが着られる黄色いジャージ。その壮絶な闘いは、生きることへの強い意思を訴えてくる。



### ぼくはマサイーライオンの大地で育つ

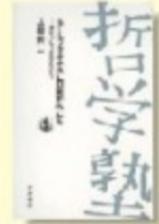
ジョゼフ・レマソライ・レクトン 著 さくまゆみこ 訳 さ・え・ら書房

ぼくは、アフリカの遊牧民マサイ族。家族でただ一人学校へ通っている。普段は寄宿舎にいるけれど、家に帰ればライオンから牛を守る戦士でもある。

### もしもソクラテスに口説かれたら—墨について・自己について

土屋賢二 著 岩波書店(双書 哲学塾)

「私は、君の見た目や体ではなくて、魂を愛しているよ。」と口説かれたらどうだろう。魂ってなに？　見た目は本当にどうでもいいの？　大学のゼミによる哲学問答のライブ。



### 君たちの生きる社会

伊東光晴 著 筑摩書房(ちくま文庫)

景気の変動など社会の動きは私たちの生活に大きな影響を与える。生活必需品が値上がりすると聞けば、安いうちに買っておきたくなる。でもその行動は本当に必要なことなのか。立ち止まって考えてみよう。

# 私を魅了するもの



## 物語の役割

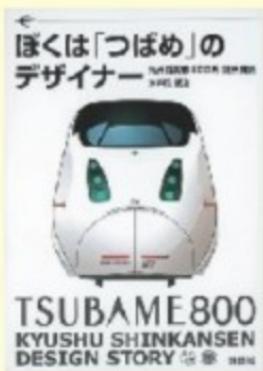
小川洋子 著  
筑摩書房(ちくまプリマ―新書)

人は誰でも物語を作り出している。死んだ息子の腎臓移植に同意したある父親が、その夜ジェット機で腎臓が運ばれると知った時、星の中を命が運ばれ、息子の命は間違いなく引き継がれたと実感したという。受入れがたい現実を無意識のうちに変形して何とか受け入れようとする。これも物語の役割だ。その日常の中の物語を、意識的に的確な言葉で表現することが作家の仕事なのだ。

## ぼくは「つばめ」のデザイナー —九州新幹線800系誕生物語

水戸岡銳治 著  
講談社

九州には誰もが乗りたくなる列車が走っている。つばめ、かもめ、ソニック…。スピード感あふれるスマートな先頭、豪華な座席、目にやさしいライト、窓のすだれ、無垢の木を使った車内。こんな素晴らしい列車をデザインしたのが、著者の水戸岡さん。どうやってこの仕事についたか、どのような考え方でデザインしたかを教えてくれる。イラストと写真が楽しいこの本のデザインも見てほしい。





### ➤➤➤ 絵のある人生ー見る楽しみ、描く喜び

安野光雅 著 岩波書店(岩波新書)

絵を見ることは、絵と見る人の共同作業だ。「美しい」という感覚は、作品の力もあるが、自分の感性の責任でもある。美に反応する感覚は、絵を見る経験によっても磨かれる。

### ➤➤➤ 落語と私

桂米朝 著 ポプラ社

手ぬぐいと扇子を手に、高座にあがる。「こんにちは」「おう、こっちへおはいり」それだけで熊さんとご隱居の姿が見えてくる。落語は世界に類のないおしゃべりの芸である。



### ➤➤➤ リンダリンダラバーソール

大槻ケンヂ 著 新潮社(新潮文庫)

90年代初めのバンドブーム。ほんやりと夢を見ていただけのオーケンの筋肉少女帯も瞬く間に時代の寵児に。数万人規模の野外ライブ、駅のホームで千人に追っかけられたり、毎日がエキサイティング！

### ➤➤➤ 詩のこころを読む

茨木のり子 著 岩波書店(岩波ジュニア新書)

「いい詩には、人の心を解き放ってくれる力があります」。詩人の茨木のり子さんが、ふくいくとした香気を保ち、心を豊かにする詩の数々を情熱をこめて語る。



### ➤➤➤ 文車日記ー私の古典散歩

田辺聖子 著 新潮社(新潮文庫)

千代紙細工の小箱をあけて、宝物を見せるように、著者は次々と私たちに昔の物語や詩歌の楽しさ、美しさを語る。読んでいくと、昔はみんな美女といい男ばかりと思えてくる。

# 他者と出会う



## »» 対話のレッスン

平田オリザ 著  
小学館



「対話」って何？ 友だちとのおしゃべりは楽しいけれど、「対話」はめんどうくさそう。でもちょっと待って。「対話」は、一方的に教えたり、説得されたりすることではない。1対1の関係でコミュニケーションに参加することだ。相手との「違い」を大切にし、自分の価値観と相手の価値観をすりあわせ、発展させる。そこから新しい考え方や意見が生まれるかもしれない。著者は劇作家。

## »» だれか、ふつうを教えてくれ！

倉本智明 著  
理論社(よりみちパン！セ)

視力の弱いぼくのため、仲間たちは野球のルールを変更してくれた。けれどもぼくは楽しくなかった。単にそこにいるだけだったから。障害者と健常者の関係を考えた場合、安易に「共生」というイメージに世の中、流されていないか？ 駅のホーム、建物の中、今ある「ふつう」とは絶対的なものだろうか？ 本当の「共生」ってなんだろう。身構えることはない。結構簡単なことなのかもしれない。





### ➤➤➤ 謝々! チャイニーズ

星野博美 著 文藝春秋(文春文庫)

中国とベトナムの国境の町「東興」から「上海」まで、海岸線を北上する20代女性の一人旅。そこには「ご飯まだだったら食べていって」バスに乗り合わせただけで、こう言ってくれる人たちがいた。

### ➤➤➤ できればムカつかずに生きたい

田口ランディ 著 新潮社(新潮文庫)

17歳の頃、他人のするさが許せなかった。まるで自分のことのように恥じ、怒り、絶望した。今、「自分は自分」と落ち着いていられるようになったのはなぜだろう。著者は今も若き日の痛みについて考え続ける。



### ➤➤➤ 父の詫び状

向田邦子 著 文藝春秋(文春文庫)

父は頑固な人だった。帰省した娘が、酔っ払い客がよごした玄関を掃除しているのを見ても、ねぎらいのことばひとつ言わなかった。そんな父から届いたはがきには…。

### ➤➤➤ わしらは怪しい探検隊

椎名誠 著 角川書店(角川文庫)

男たちと小学生一人の探検隊。あちらこちらと日本の島へ出かけて行つてはキャンプをする。楽しみは何といつても飯！メニューは三つ、カレーライス、けんちん汁、ぶた汁。



### ➤➤➤ 春になつたら苺を摘みに

梨木香歩 著 新潮社(新潮文庫)

多くのファンタジー作品を書き続ける梨木香歩は、学生時代にイギリスに留学した。下宿の女主人との交流やその暮らしぶりを描いたエッセイ集。梨木作品の秘密が少しあかる。

# 未 来に向かって



## »» 木のいのち木のこころ<天・地・人>

西岡常一、小川三夫、塩野米松 著  
新潮社(新潮文庫)

西岡は法隆寺の棟梁だった。しかし時代は厳しく、法隆寺の修理だけでは食べていけない。弟子も育てることができない。薬師寺金堂の再建は、そんな西岡が弟子を育てるチャンスとなった。内弟子小川は、やがて独立をして、宮大工の技能集団「鶴工舎」を立ち上げる。宮大工が生活をたて、技術を学ぶ仕組みをつくった。こうして千年以上受け継がれてきた技術は現代に生き続ける。西岡、小川、工舎の若者19人への聞き書き。

## »» 読む力は生きる力

脇明子 著  
岩波書店

「どうして大人は若者に本を読めといふのか？ 小説は映画で楽しめるし、情報はインターネットで手に入るもの。それに読書しようとしても最初の数ページでいつも挫折してしまう。本だけが持つすごい力があるといわれても困る」そんな人にこそ、この本を手にとってほしい。順番に読んで考えていくと、扉が次々と開くように本の力が見えてくる。世界を大きく広げ、時間を超えて言葉を伝え、人生を支えてくれる本の力が。





### >>> 以上、現場からでした。

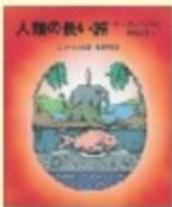
安藤優子 著 集英社(集英社be文庫)

ニュースキャスター安藤優子。どんな現場にも行き、取材し、報道する。その24年間に出会った忘れられない光景や言葉が綴られる。ぎりぎりの状況で、人が見せる素顔が著者を魅了する。

### >>> 人類の長い旅—ビッグ・パンからあなたまで

キム・マーシャル 著 藤田千枝 訳 さ・え・ら書房

すべての生命の源はビッグ・パンから始まった。そこから人類の長い長い物語が続く。今や地球上のあらゆる所で生活している私たち人類。はるか彼方からの時間の旅に思いを馳せたい。



### >>> TN君の伝記

なだいなだ 作 福音館書店(福音館文庫)

幕末、若者たちは幕府を倒せば新しい世の中になると信じた。しかし土佐の足軽に生まれたTN君は、違った。人々に自由と平等の考えを広めようとした。さてTN君とは誰だろう。

### >>> 嘘つきアーニヤの真っ赤な真実

米原万理 著 角川書店(角川文庫)

1960年布拉ハ、マリの通う学校には、50か国以上の国の子供たちがいる。アーニヤはよくつまらない嘘をつく。みんなは、あきれつつも受け入れていた。でも、なぜそんな嘘をついたのだろう。



### >>> 落ちこぼれてエヘレス—大陸最高峰世界最年少登頂

野口健 著 集英社インターナショナル

著者は、外交官である父の仕事で外国の日本人学校で学んだ。いつも学校になじめなかったが、迷いに迷っていた高校時代に、父は言った。「いい子にならなくていい。肩書きのない人生を送れ」と。

# 図書館を使おう

この冊子で紹介した本を手に入れるには、まず、学校の図書館へ行ってみよう。

また、東京都内には、区市町村立図書館が400館近くあり、簡単な手続きで、無料で本が借りることができる。

本棚に探している本が見当たらない時は、予約やリクエストをすることもできる。遠慮しないで、図書館の人にたずねよう。インターネットで、蔵書の検索ができる図書館も多い。

学校図書館や公立図書館を、大いに、活用しよう。

購入して長く愛読しやすいように、この冊子では、文庫や新書を多く紹介している。

東京都立多摩図書館では、本や読書についての質問や相談を受け付けている。電話でもEメールでも受け付けている。Eメールは、「都立図書館こどもページ」の図書館への相談のページから送ると便利だ。

また、都立図書館のホームページには「青少年のページ」を設けて、中学生・高校生の調べ物に役立つ情報を載せている。

気軽に、利用して欲しい。

## 東京都立多摩図書館

〒190-8543 立川市錦町6-3-1

電話 042-524-6428(児童青少年資料係直通)

メールアドレス [ref-jido@library.metro.tokyo.jp](mailto:ref-jido@library.metro.tokyo.jp)

## 東京都立図書館のホームページ アドレス

<http://www.library.metro.tokyo.jp/>

↳ 青少年のページのアドレス

<http://www.library.metro.tokyo.jp/j/>

↳ こどもページのアドレス

<http://www.library.metro.tokyo.jp/c/>

## 主題索引

▶ 宇宙	
宇宙を語る	6
▶ エッセイ	
父の詫び状	14
できればムカつかずに生きたい	14
春になったら苺を摘みに	14
やがて衰しき外国语	9
わしらは怪しい探検隊	14
▶ 音楽	
リングリングラバーソール	12
▶ 看護	
こちら救命センター	4
▶ 紀行	
アフリカによりり旅	5
いま生きているという冒険	4
街道をゆく	8
謝々！ チャイニーズ	14
▶ 芸能	
落語と私	12
▶ 建築	
木のいのち木のこころ	15
建築探偵の冒険	6
▶ 工学	
ぼくは「つばめ」のデザイナー	11
▶ 国際	
嘘つきアーニャの真っ赤な真実	16
私の仕事	4
▶ コミュニケーション	
対話のレッスン	13
▶ 自然	
科学と科学者のはなし	6
センス・オブ・ワンダー	6
▶ ジャーナリズム	
以上、現場からでした。	16
▶ 数学	
数学物語	8
▶ スポーツ	
落ちこぼれてエベレスト	16
空っぽのスタジアムからの挑戦	3
ただマイヨ・ジョーヌのためになく	10
八重山商工野球部物語	4
▶ 政治経済	
君たちの生きる社会	10
▶ 生物学	
人類の長い旅	16
▶ 探検	
エンデュアランス号大漂流	4
▶ 哲学	
生きがいについて	10
もしもソクラテスに口説かれたら	10
▶ 伝記	
T N君の伝記	16
アンネの日記	9
ぼくはマサイ	10
ロケットボーイズ	3
▶ 伝説	
ハーメルンの笛吹き男	6
▶ 動物学	
ソロモンの指環	5
▶ 読書	
読む力は生きる力	15
▶ 日本語	
日本語の歴史	8
▶ バリアフリー	
だれか、ふつうを教えてくれ！	13
▶ 美術	
絵のある人生	12
▶ 文学	
詩のこごろを読む	12
文庫日記	12
物語の役割	11
▶ 文化人類学	
謗のアボリジニ	8
▶ 民俗学	
忘れられた日本人	8
▶ 歴史	
遺跡が語る日本人のくらし	7
砂糖の世界史	7



## 東京都教育委員会

東京都子ども読書活動推進資料2007

### 羅針盤—高校生のためのノンフィクション49冊

平成20年3月1日発行

編集 東京都立多摩図書館

発行 東京都教育庁生涯学習部社会教育課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03-5320-6858

ファクシミリ 03-5388-1734

印刷物登録番号 19年度 第7号

印刷 正和商事株式会社

※平成20年4月1日より、発行者の部署名が

「東京都教育庁地域教育支援部管理課」に変更になります。

電話・ファクシミリ番号は変更しません。