

# 届け 世界の果てまでも

令和3年5月11日

No. 8

文責 校長 飯久保一男

## 立腰のすゝめ

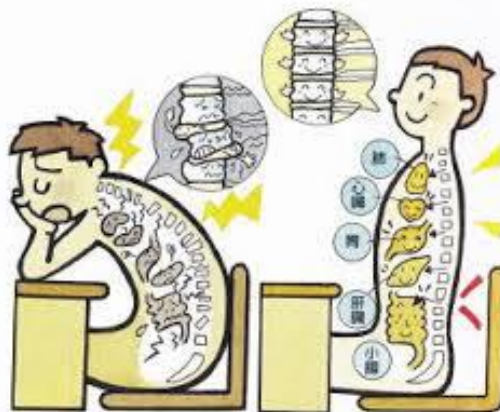
1年生の教科書には、文字を書くときの姿勢として

足はぺったん

背中はぴん

お腹と背中にグーひとつ

と記されています。1年生はこうやって正しい姿勢も学びながら、文字を学んでいます。正しい姿勢と美しい文字を書くことは関係が深いのです。きっと2～6年生も、1年生のときには、同じように正しい姿勢を学んだと思います。



本校をはじめ、南アルプス市の小中学校では、「小笠原流礼法」を学んでいます。小笠原流礼法を学ぶ中では、姿勢を正すことは大きな要素を占めています。

さて、今号は「立腰」について書かせてもらいます。立腰とは、腰骨を立てて曲げないようにする姿勢のことです。教育学者の森信三が提唱したもので、「心を立てるためにはまず身を起こす」という理念が基本とされています。

腰骨を立てると、「カッコイイ」姿勢に見えます。やる気になったり、集中できたり、体の調子がよくなったり、行動が素早くなったりするなどのいろいろな効果があるといわれています。慣れないとすぐに背中が丸まってしまうますが、続けていると自然とできるようになります。

背中が丸まっていると肺や内臓を圧迫します。肺が圧迫されれば空気が全身にいきわたりにくくなります。その結果、体がだるくなり、脳が酸素不足になるといわれています。立腰をすることで、脳をはじめ、全身にたっぷり酸素が送り込まれますので、やる気がわき、集中できるとのことです。また、内臓が圧迫されると、消化が悪くなります。立腰していれば、内臓はそれぞれの働きを最大限に行いますので健康的です。慣れていないと、立腰のための筋力がついていない最初はずらいものですが、本当は、体に一番負担の少ない姿勢です。

身体や脳の働きがよくなれば、精神のバランスもよくなるようです。ある病院では、うつ病で入院した患者に姿勢をよくする時間を設けたところ、劇的に改善したという実績があるとのこと。古くから日本人は「心と体はつながっている」と考えてきました。集中することは、ものごとをうまく進めたり、成功させたりするための鍵になります。

…戦国～安土・桃山時代の恵林寺の僧、快川紹喜は、織田信長に攻められ火をかけられたときに「心頭を滅却すれば火も自ずと涼し」と辞世を残したという逸話も残っています。



恵林寺 (甲州市塩山)



合理的でムダのない動きは美しいものです。身のこなしや振る舞いが美しい人は、立腰ができています。日本では古来より「禅」「武道」「芸道（茶道・華道・書道…etc.）」などで、腰骨を立てることの意義が実証されています。「禅」「武道」「芸道」をされたことのある方は、経験として、その効果を感じていることと思います。

私はミニバスの指導を長年やってきましたが、一番しつこく、細かく指導してきたのは、フォーム＝姿勢です。

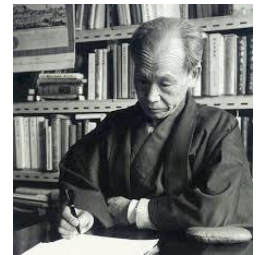
正しい姿勢でシュートを打つからシュートの確率が上がり、正しい姿勢でパスを出すからパスが通り、正しい姿勢でドリブルをするから相手を抜くことができるのです。

子どもたちの家庭での姿勢について、気にしていただくと、様々ないい効果が生まれてくると思います。正しい姿勢から健全な心や体が生まれてきます。子どもに「立腰」を身につけさせてやる事ができれば、それは、子どもの一生に役立つ、親から子どもへの最高のプレゼントとなると思います。

### 教師がおのれ自身

あかあかと生命の火を燃やさずして  
どうして生徒の心に点火できますか。

森 信三（教育学者）



森信三の教育論は、実践から生まれた具体的なものが主で、「立腰」論はその最たる例の一つにあげられます。森信三は「立腰」を「人間に性根を入れる極秘伝」としています。上記の言葉は、私自身の戒めとしてときどき振り返る言葉です。

### 姿勢がいいと褒められた話

以前、私が、6年担任をしていた冬の事です。知り合いの1BOX型の車に乗っていて、その車が雪で滑って横転し、鎖骨を骨折しました。胸から上をギブスで固められ、6年担任であるにもかかわらず、スキー教室には行けませんでした。6年担任が卒業式にスーツ（礼服）を着られなければ困ると、医師に頼み込み、ギブスを外してもらい、肩を後ろに引っ張るようなサポーターを着けることになりました。無事、6年生を卒業させ、その年度末、私はその学校を異動になりました。

新しい学校に異動してもサポーターは着けたままでした。胸を張るような形で矯正されていたので、一見、姿勢よく見えるのです。多くの教職員から「姿勢がいいですね」「いつも背筋が伸びていますね。武道をやっていたんですか。」などと声をかけられました。養護教諭からは「飯久保 t の姿勢を見習いたい」と教職員に訓示 (?) まで出る始末でした。イチイチ理由を説明するのも面倒なので、とても姿勢のいい飯久保 t として、しばらく過ごしました。

…その学校を異動する直前、階段を踏み外し、足の指を骨折しました。医師からは全治1か月と言われたのですが、治るまでに2か月かかりました。骨折して1か月目に、医師にまだ固定具（ギブスの簡単なもの）の着用を続けるように言われたときに「先生は全治1か月って言われたじゃないですか！」と食い下がりましたが、「歳だからしょうがない」と言われ、「む…。」素直に従いました。骨折すると異動…、曰く付きの骨折が続きました。

