

ひびき

教育目標：「なかよく かしくく たくましく」

～ 夢と自信と思いやり ～

多治見市立共栄小学校 R2. 12. 25

【立腰で体と心を整える】

校長 宮地敏彦

今年度から、共栄小学校では「立腰（りつよう）教育」を取り入れ、授業の始まる前に“立腰活動”として取り組んでいます。「立腰教育」は教育哲学者の森 新三 氏が提唱した指導方法で、姿勢を正して心を整えることによって、授業の学びを高めていくというものです。なぜそれを取り入れたかという、本校の児童の実態として、体幹の筋肉が弱くて良い姿勢を持続できない子や集中が継続せず私語をしてしまう子、口呼吸が習慣化していると思われる子が少なくないという状況が見られたからです。口呼吸は呼吸が浅く、知らぬ間に体や脳が酸素不足になっている。そしてそれは学力と健康の保持・増進にも大きく影響してくると思われられます。



＜3年生の美しい立腰＞

立腰活動の1分間、子どもたちは背もたれから背中を離し、背筋をまっすぐにして両手を腿の上に置きます。目を閉じ、肩の力を抜いて下腹に力を入れます。そして、重要となるのが呼吸法です。口を閉じ、鼻から吸った息をおへその下（丹田）まで入れていきます。吐くときはゆっくりと。

※“448呼吸”がおすすめ。（4…吸う、4…止める 8…吐く）

この呼吸法が脳内にアルファ波を発生させ、集中力を高めます。立腰の姿勢は理にかなっていて、美しく健康的で、疲れにくく集中できます。その姿勢は古来より日本の伝統文化である禅（ぜん）や武道、茶華道等においても大事にされてきました。私自身、自分が担当する学級や部活動では必ず取り入れていました。

立腰の効用は次のような姿として現れます。

- ◆背骨のゆがみがなく、内蔵や自律神経が圧迫されないのが健康になる。
- ◆鼻呼吸を習慣化することで免疫力が高まる。
- ◆深い呼吸をすることでリラックスでき、心が落ち着く。
- ◆背筋を伸ばす習慣が、立つ姿勢や歩き方の改善にもつながる。
- ◆頭がすっきりして集中力が増し、話をよく聞けるようになる。記憶力も高まる。
- ◆自己調整能力が身に付き、がまん強くなる。
- ◆クラスの雰囲気が和やかになる。

どの学年の教室を巡回していても、以前より姿勢の美しい子が目につくようになり、私語も減ってきていると感じます。立腰活動で得られるものは多いです。そしてそれは将来、いろんな場面で役に立つし、きっと幸せにつながります。共栄小学校の特色ある教育として継続し、だんだんとレベルアップしていきたいと思えます。

【平和な新年を迎える幸せ ～ソロモン諸島体験記⑨～】

ソロモンでの長期休暇中、私は電気・ガス・水道等のないソロモン西部の村で過ごしていました。新年が明けた朝、いつになくざわつく雰囲気を外を見ると、女性が海へとかつがれていくのが見えました。事件か？と緊張したのも束の間、友人である青年が私の所に来て『誰でもいいから海へ落とすぞ。』と声をかけたのです。そう！その村では恒例の正月行事だったのです。すぐに私も飛び出して村を駆け回ったことを思い出します。その日、村人は全員集まって長老の話聞き、みんなで食事をします。



＜伝統ダンスを踊るソロモンの生徒達＞

日本の年末年始は、家族親族が集まって一緒に食事をしたり、互いの元気な姿を喜び合ったりします。初詣や初買いに出かけることを恒例行事としている方もおられるでしょう。会食や人混みに出かけることが懸念されている現状では、モチベーションが上がらないかもしれません。しかし、こんな時世だからこそ、互いの命や健康に感謝して、楽しい冬休みをお過ごしください。