



大明小学校

校長室から

令和元年5月10日

No. 7

文責 校長 飯久保一男

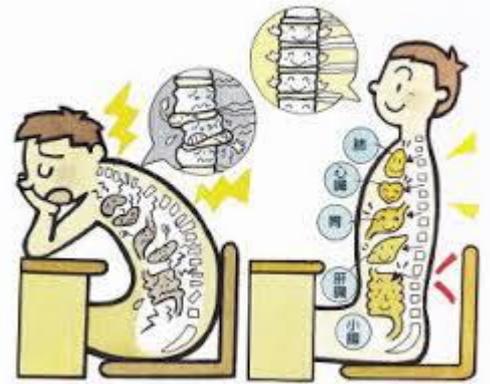
時代は「平成」から「令和」となりました。

今の子どもたちは、令和の時代に中心となって活躍する世代です。

新しい時代を切り開いていく力を育てるため、改めて、大明小職員一同、気を引き締めて努めてまいります。

立腰のすゝめ

1年生が文字を書くときに、「足はぺったん、背中はびん、お腹と背中にグーひとつ…」と声を出して、姿勢を確認してから練習しています。きっと2～6年生も1年生のときには、そうやって姿勢を正しくする練習をしてきているはずです。また、本校をはじめ、南アルプス市の学校は、「小笠原流礼法」を学んでいます。その中でも姿勢は大きな要素を占めます。



さて、今号のタイトルに掲げた「立腰」についてです。立腰とは、腰骨を立てて曲げないようにする姿勢です。腰骨を立てると、姿勢がかっこよく見えます。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しますが、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。肺を圧迫す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、内臓を圧迫すれば、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。

立腰のための筋力がついていない最初はつらいものですが、本当は、体に一番負担の少ない姿勢です。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必ず立腰ができています。

「心と体はつながっている」と日本人は考えてきました。身体や脳の働きが良くなれば、精神のバランスも良くなります。ある病院では、うつ病で入院する患者に姿勢を良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。「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は、古来より、実証されてきました。「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。私はミニバスケットボールの指導を長年やってきていますが、一番細かく指導するのは、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、ちょっと気にしていただけると、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、それは親から子どもへの最高のプレゼントとなるはずです。