



緑萌ゆ

新宮小・中学校長だより 2020.11.16

全集中常中 立腰の型

全校朝会で次のようなお話をしました。

これは誰だかわかりますか。そう、鬼○の刃の主人公○門○治郎です。鬼○の刃では、技を繰り出すために、ある状態になる必要がありますね。そう。全集中の状態です。原作では、全集中は、呼吸法によって全身の血液を巡らせ、酸素を隅々まで運ぶことで自分の能力を最大限に発揮することができるかと説明されています。他の作品で言えば、「覇気」や「気」、「チャクラ」や「コスモ」にあたるのでしょうか。丹田という表現もありますね。いずれにしても、入り口はいろいろですが、自分の能力を最大限に発揮するためのものです。

勉強にも能力を発揮できる型があります。やってみましょう。今は背中が丸まっているかもしれませんが、お尻を後ろに突き出すようにします。自然とおなかが前にきて、背筋が伸び、丸まった肩が開いて胸を張った状態になります。この時、悪い姿勢の時は傾いていた腰骨が、縦にまっすぐ立ったような状態になります。この状態を、「腰骨を立てる」、すなわち「立腰（りつよう）」といいます。図にあるように、背中が丸くなると、狭い空間に内臓が押し込められ、圧迫されて血液が十分にいきわたらなくなります。そうすると、胃や肝臓をはじめ内臓が能力を十分発揮できなくなります。そうなれば、当然、脳も本来の力を発揮できなくなります。逆に、背筋が伸びると、内臓が本来の場所に配置され、血液が巡ってそれぞれ能力を存分に発揮し、集中力をはじめとする学習能力が最大限発揮できるようになるのです。

立った姿勢でも確認してみましょう。だらんとした姿勢だと、肩が落ちて猫背になっています。おなかもポッコリ前に出ている状態です。この状態だと、私のように年齢を重ねると、おなか周りや内臓に脂肪がつきやすい状態になるわけです。背筋を伸ばすと、自然とおなかがへこみ、肩が開いて胸を張った状態になります。この状態を維持するためには、少しおなかに力を入れる必要があります。「丹田に力を入れる」とも表現されます。大きな力は必要ありませんが、少し力が要りますね。この状態を支えているのは、インナーマッスル（内側にある筋肉）あるいは、体幹ともいう部分です。この筋肉の力が弱いと、姿勢の維持が続きません。この選手を知っていますか。愛媛県西条市出身のサッカー日本代表、長友佑都選手です。彼は身長が170センチで私とほぼ同じ身長ですが、海外のリーグで180センチや200センチの選手を相手に当たり負けしないことで有名です。それは、大学時代に腰を痛めたことで始めた体幹を鍛えるトレーニングが一つの理由だということは広く知られています。体幹がぶれないので、体勢が崩れにくく、どんな状況でも正確で力強いキックを打つことができます。しっかりとした姿勢が、スポーツでも最大限の力を発揮できるということにつながっている証拠の一つです。全集中を続けることを？そう、全集中常中といいますね。○治郎も、最初は全集中を長く続けることはできませんでした。蝶屋敷で修行してできるようになっていきましたね。そうやって、柱の人のように、意識しなくても全集中常中が当たり前のようにできるようになりました。皆さんも、最初は続かないかもしれませんが、立腰を意識して、常中ができるように頑張ってください。授業中に「全集中常中 立腰の型」を意識することで授業への集中が増し、体幹が鍛えられ、バドミントンや卓球のトレーニングにもなっているとしたら一石二鳥です。

※ 授業中の姿勢を正すことの効果は古くから言われてきたことです。これまでは、姿勢が悪くなることについては、集中（意識）が続かないことを注意して（時には叱って）きましたが、それを支える体幹の力が弱まっていることが指摘されるようになってきました。鶏と卵の関係ではありますが、「体幹が弱いから姿勢が崩れ、集中力が続かない」逆に言えば、「体幹を強くすることで、集中力が増す」ということです。座っている時だけでなく、立っている時の姿勢保持ができるかどうか、普段の生活で意識させることで、勉強や運動にも良い効果があると思います。家庭生活でも注目してみてもいいでしょう。