

道 -ROAD-

大阪学芸中等教育学校
校長室だより

姿勢を正す

新年の幕開けから早いもので 2 月も 1 週間が過ぎました。2 月 3 日の「節分」、4 日の「立春」も過ぎ、暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続いています。風邪やインフルエンザが流行する時期です。予防の基本である、外出後の手洗いやうがいの励行は勿論ですが、十分な食事や睡眠を心掛け、不要な外出は控えるようにしてください。2 月 22 日（土）には、マラソン大会が実施されます。体育の時間に十分練習を積んでいることと思います。これまでの練習成果を十分に発揮し、自己ベストが出せるように頑張ってください。

さて、昨日の全校集会でも話をしましたが、「姿勢」について考えて欲しいと思います。先生方から授業が始まる前などに「姿勢を正して」と言われることがあると思います。授業中の姿勢はどうですか。教室での様子を見てみると、姿勢の整っていない人はすぐにわかります。皆さんは、授業中や家で勉強するときに集中力が持たないと思うことがあるでしょう。そんな時に考えて欲しいのが姿勢を正せているかということです。

「姿勢を正す」という言葉は、今述べたように「背筋を伸ばす」という意味のほかに、「**気持ちを入れ替える**」「**物事への取り組み方を改める**」という意味もあります。つまり、身体的な意味だけでなく、精神的な意味も含まれています。背筋を伸ばすだけでなく、心の在り方も大切だということです。

姿勢を正すポイントは、頭ではなくお腹に意識を置くことです。平常心を失うことを「頭に血が上る」と言うのに対して、平常心を保つことを「腹が据わる」と言うようにお腹に意識があります。つまり、**お腹（丹田※）に意識を置きながら背筋をピンと伸ばすことが正しい姿勢**です。するとおのずと、自分自身に意識が向き様々なことを正せるでしょう。

※丹田（たんでん）…東洋医学でへその下のあたりをいう。全身の精気の集まる所とされる。

◎氷が溶けると何になる

以前、新聞のコラムで表題の記事を見かけました。小学生理科のテスト問題です。皆さんは何と答えますか。ほとんどの人は「水になる」と答えるでしょう。

実際に多くの児童は「水になる」と答え、○をもらったそうです。ところが、一人だけ他の人たちと違う答えを書いたそうです。その答えは「春になる」です。詳しくは「つちがでてはるになります」と書き、残念ながらバツでした。

理科の学習する内容では「水になる」が正解です。しかし『氷がとけると土が出て春になる』と答えた児童の発想や着眼点のユニークさに感心します。その子は、雪がたくさん積もる北国に住んでいるのでしょうか。雪（氷）が溶けて土が出て、大地から新しい芽が次々に出てくるのを心待ちにしていたかもしれません。一般的な思考にとらわれない素敵な感性に驚きます。皆さんはどのように思いますか。