

くすっ子

《花いっぱい 夢いっぱい 笑顔いっぱい 屈巢小》

花をさかせる学校・夢をはぐくむ学校・笑顔あふれる学校



鴻巣市立屈巢小学校
学校だより
令和4年10月3日

「丹田」(たんでん)を意識した生活

校長 諏訪 健

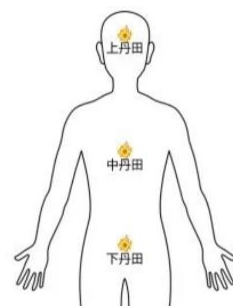
ようやく秋らしくなってきました。何をするにも最適な季節。屈巢小では今、各クラスとも運動や歌唱に力を入れて取り組んでいます。6年生は、市内陸上大会や南部北地区音楽会。5年生は、市内音楽会。4年生と1年生は、体力づくり授業研究会での授業発表と、学校を代表しての取組が控えています。そして、全児童が臨む校内音楽会(11月18日)や校内持久走大会(12月1日)が、最後にあります。こうした目標(行事)に向けて、今は、全校児童がトレーニングを開始している状態です。その子ども達の様子を見てみると、「丹田」を意識させることが、よい成果につながるのではと、感じています。また、授業中のよい姿勢・健康的な姿勢の維持も、「丹田」は、ポイントになると、感じています。

さて、「丹田」とは、何でしょうか。江戸時代の医師：貝原益軒は、自著『養生訓』で、臍(へそ)下、三寸(9cm)のところを丹田と記しています。子どもなら臍(へそ)の下、4~5cm下というところでしょう。(体の表皮ではなく、内部のことを指すようです。)'養生訓』では、丹田には、生命の根本が集合している。常に腰を正しくすえて真気を丹田に集め、呼吸を静かにし荒くせず、事をする時は、胸中に気を集めないで丹田に気を集めなければならない。こうすれば気は上らないし、胸は騒がないで、力が養われる。とにかく**技術を行う者**、とくに武士はこの法を知らなくてはならない。また、僧が坐禅するのも、みな真気を臍(へそ)の下に集中する方法である。これは主静(迷いや不安を取り払い、心を静かにする)の工夫であり、彼らの秘訣(ひけつ)であろう。と示しています。

技術を行う者を子どもレベルで当てはめると、運動したり、歌ったり、演奏したり、人前で発表したり、雑巾がけをしたりなど、体を動かすことと言えます。さらには、物事を考えたり、人前で立つことや座って字を書いたり読んだりする動きも含まれていると言えます。振り返ると先週、音楽授業の特別講師としてお招きした先生も、臍(へそ)の下に力を入れて、臍をへこまして息をためる姿勢を子ども達に意識させて歌わせていました。丹田に気(吸った息)を集める(ためる)ことで、歌声の変化はもちろんのこと、落ち着いて集中して取り組む姿も多く見られました。しかし、子ども達にとっては、普段あまり行わない体の使い方のように、短時間で疲れてしまい、姿勢が崩れる様子も見られました。

自分の「丹田」は、どこだろう。そう思って、指を臍(へそ)下に当てていただいた方もいらしたでしょうか。(実は、上・中・下の3か所あるとのこと。今回話題にしている丹田は、下丹田です。)最近、私は1日数回、自分の丹田を意識して歩いたり、座ったり、立ったりするようにしています。その成果は、まだ、表れないのですが、根気よく続けてみます。3学期に、そのご報告ができればとも思っております。

「丹田」を生活のどこかで意識する。腑(腹)に落ちる校長コラムとなれば幸いです。



大変遅くなりましたが、1学期の校内硬筆展の金賞受賞児童に賞状を渡しました。今年度より、市内硬筆展に出品していない金賞受賞者に、渡しております。よろしくお願いいたします。