

体幹を鍛える！！

先日、ある臨床心理士の先生とお話しをする機会がありました。興味深いお話でしたので書いてみました。この先生のもとへは、心に様々な課題を持った子どもたちや保護者の方がたくさん相談にいらっしやるのだそうですが、「姿勢の悪い子どもたちが増えてきたように感じます。特に、きちんとした姿勢が長続きしないと感じます。学校ではどうですか？」と言っておられました。また、「姿勢を正しくすることやその姿勢を維持するには、体幹を鍛える必要があると思います。専門外ですので、科学的な根拠があって言うのではありませんが、いろいろな課題を改善していく上で効果があると感じています。」とも言っておられました。

私はスポーツが好きですので、いろいろな種目のスポーツ選手のトレーニングなどに興味があり、そんなことが書いてある本を好んで読みますが、やはり「体幹を鍛える」という言葉がよく出てきます。自分の体を自分で支えるためには、特定の部分的な筋力を高めてもだめだそうで、体の芯にある筋力がどんなスポーツにも最も重要だそうです。優秀な成績を残しているスポーツ指導者の方も口をそろえておっしゃいますし、そんな場面を見せていただいたこともたくさんありました。

着任以来、授業中に肘をついている子どもや机に伏せてしまっている子どもなど本校の子どもたちの姿勢が気になっていました。そんな時、以前にも紹介しました森信三先生の「立腰」という言葉に出会い重点的に取り組むことにしました。教職員は、1時間の授業のなかでも機を見て、何度も声かけをしています。しかし、その時はできてもなかなか続かないというのが現実でもあり、口で言うほど易しくはないことを感じています。

先の臨床心理士の先生は、「子どもたちの遊びが大いに影響しているように思います。」とも言っておられました。特に、バランスをとることが要求される遊び、例えば、一輪車は実際の指導でも効果をあげたのだそうです。学校でも、一本丸太の両側に分かれて、その丸太を渡っていく陣取りゲームのような遊びを教えると喜んで遊んでいます。しかし、途中で落ちる子どもがたくさんいます。「こういうことかな？」と思ったりしながら見ています。また、竹馬を見ていると、ずいぶん足の位置を高いところにして遊んでいる子どもが増えてきたように思いますが、これはいい傾向なのかなと思ったりもします。

そういえば先日、2年生の体育で平均台を渡る運動場面がありましたが、これもたくさんやらせたい運動だなと思いました。

運動場が狭く、体育の時間の確保や休憩時間（遊び時間）の確保が十分とはいえないなか、ご家庭におかれましても、外で全身を使って遊ぶといった機会をご家族でつくっていただけましたらありがたいと思います。また、よい姿勢について話し合ったり、食事の時や学習の時など少し気を配っていただけましたらと思います。

よい姿勢は必ず高い集中力を生みます。高い集中力は必ず学力向上につながります。また、学力だけでなく人間としての力も高まっていくものと思います。

「姿勢のよい子ども」「体幹の強い子ども」そして、「頭も心も強い子ども」を育ていきましょう。学校もがんばります。ご家庭の協力もよろしく願いいたします。