山崎東中学校　第１学年　学年通心　　第 23 号　　R2．7．28 発行

凡事徹底（ぼんじてってい）

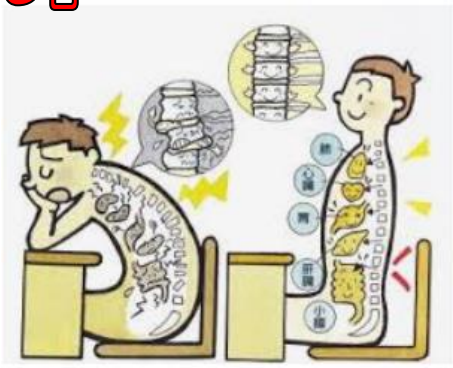
～当たり前のことを、人には真似できないほど徹底して行い極める～

期末テストまであと３日!!



中学校に入学し、初めての定期テストまであと３日になりました。みんなテスト勉強ははかどっていますか？担任の先生から、テスト勉強の方法を教えてもらい、自分でいろんなことを考えながらテスト勉強に取り組んでいることと思います。大切なのは、やはり**“時間をかけること”**だと思います。家に帰ってからの時間を有効に活用し、テスト終了までの間、精一杯の努力をしましょう。さて、テスト勉強を頑張っているみんなに、集中力がつき、やる気がおこり、頭がさえる方法を伝えたいと思います。意識して実践してみましょう。

立腰のすすめ ～『腰骨を立てる』～



日本では、武道の稽古や修練では、背筋を伸ばすことは大変重要とされてきました。意識して姿勢を正すだけで、自然と落ち着いて行動できるようになったり、しっかりと物ごとを考えられるようになったりします。

このような日本人の基礎となる**「腰骨を立てる」**ことを教育法として確立したのが、日本の教育学者森信三（もりのぶぞう）です。文字どおり**「腰骨を立てる」**ことに重きをおく教育法で、**「礼儀作法が身につく」「集中力が増す」**といった効果があるそうです。**心と身体（姿勢）はつながっているため、意識的に姿勢をつくることで、心もある程度コントロールできるというのです。**

このように身体の要（かなめ）である「腰骨」を立てることは、普段の立ち居振る舞いはもちろんのこと、礼儀作法にもよい影響がでると言われています。

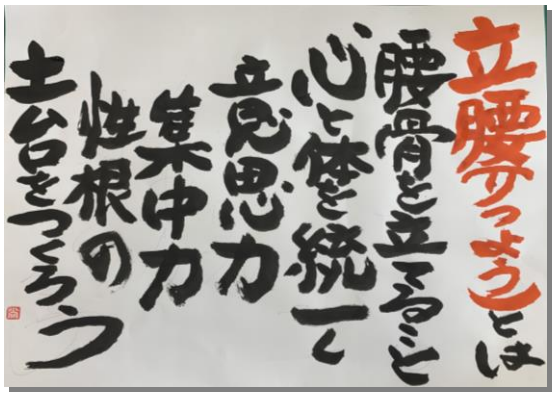
＜立腰教育の効果＞



１　やる気がおこる
２　集中力がつく
３　持続力がつく
４　頭がさえる
５　勉強が楽しくなる
６　成績もよくなる。
７　行動が俊敏になる。
８　内臓の働きがよくなり、健康的になる。
９　精神や身体のバランス感覚が鋭くなる
１０　身のこなしや振る舞いが美しくなる。

＜立腰のやり方＞

１　お尻をおもいっきり後ろに突き出す
２　反対に「腰骨」をウンと前へ突き出す。
３　下腹部に力を入れ、肩の力を抜く



これで、腰がまっすぐとなり、美しい姿勢になります。先生も小さい頃、親に**「しゃん、としなさい」**と言われた記憶があります。この言葉は、背筋を伸ばすこと、手を抜かずに実践することといった意味が込められた、親からの**“しつけ”**の言葉だったのだなと感じています。

そして、**「しゃんとしなさい」の前提としてあるのが、「腰骨を立てる」ことによる心身の整頓のことなんですね。**「立腰（りつよう）教育」は、心身を鍛えるというとてもシンプルな**“しつけ”**だからこそ奥深いものがあります。さあ、毎日みんなも、シャキッと身を正すことからはじめてみませんか？