



# 開聞

## 「悠然として

### 山を見る

### 蛙(かわず)かな」 小林一茶

立腰(りつよう)教育のすすめ

校長 牧原 純一

校庭のソメイヨシノやサツキが季節外れの花を咲かせていました。台風10号の置き土産だと思われま

さて、校長室の本棚には過去の卒業アルバムを始め、様々な書籍が並んでいます。その中に、森信三先生の全五巻からなる「幻の講話」という本があります。その第1巻の第九講の「腰骨を立て通そう」という演題で講話されたお話が特に印象に残りました。その中に「現在わたくしが、一たん決心した以上は途中でくじけずに、どうにか物事をやり抜ける人間になれたのは、ひとえにこの『腰骨を立てて来た』おかげだと思っております。」という一節がありますが、腰骨を立てる大切さを身をもって語っておられるくんだりです。腰骨を立てるのは、座禅においても一番大事なことがらとして重んじられており、躰をシャンと立てていると心も自然にシャンとしてくるのだそうです。

立腰とは、椅子に座るとき浅く腰かけ、おしりをウンとうしろに突き出し、逆に腰骨をウンと前へ突き出す。そして、へその下の丹田(たんでん)

に心もち力を入れて座り方なのだそうです。この九講を読んだ後、生徒の授業の様子を見て回りました。残念ながら、立腰ができていない生徒を見つけることはできませんでした。逆に、文字を書くときの姿勢の悪い生徒が気になった次第です。

下記に立腰の効果を紹介します。明日から学校でも家庭、職場でも立腰を心がけてみませんか。「身体の整え方」(基本の技)を身につけていくことは、一生の宝となり、生き方の基盤を身につけていくものと考えます。

### ◆ 腰骨(こしぼね)が立つとどんな効果があるの？

- ☆ やる気が起こる
- ☆ 集中力が増す
- ☆ 持続力が増す
- ☆ 行動が俊敏になる
- ☆ 内臓の働きがよくなり、健康的になる
- ☆ 精神や身体のバランス感覚が鋭くなる
- ☆ 身のこなしや振る舞いが美しくなる

森信三先生プロフィール (1896年～1992年)  
京都大学哲学科大学院卒業。のち天王寺師範専任教諭、満州建国大学教授、神戸大学教育学部教授、神戸海星女子学院大学教授を歴任、全国で教育講演を行脚、社団法人「実践人の家」を創設。

教育において「しつけの三原則」、「学校職場再建の三大原理」「立腰教育」など提唱し、今でも多くの学校・企業の研修教育に取り入れられています。

代表的な著作物：「森信三全集 全25巻」、「森信三選集 全8巻」、「森信三著作集 全10巻」、「修身教授録」

## 11月の主な行事



日	曜	学 校 行 事
1	日	【週休日】
2	月	安全点検日 文化祭練習 (5・6校時)
3	火	祝日 「文化の日」
4	水	文化祭準備・練習 (2～6校時)
5	木	文化祭練習・リハーサル (4～6校時)
6	金	文化祭
7	土	【週休日】
8	日	【週休日】
9	月	
10	火	生徒集会
11	水	
12	木	1年郷土講話
13	金	農業体験 進路説明会
14	土	学力向上タイム 農業体験 進路学習
15	日	【週休日】
16	月	教育相談・三者面談
17	火	全校朝会 教育相談・三者面談
18	水	教育相談・三者面談
19	木	教育相談・三者面談
20	金	教育相談・三者面談
21	土	【週休日】
22	日	【週休日】
23	月	祝日「勤労感謝の日」
24	火	教育相談・三者面談
25	水	期末テスト
26	木	期末テスト
27	金	期末テスト 避難訓練
28	土	【週休日】
29	日	【週休日】
30	月	修学旅行事前指導

### 12月の主な行事

- 8日(火)～10日(木) 2年修学旅行
- 12日(土) 人権教室 おやじの会門松づくり
- 18日(金) ロードレース大会
- 24日(木) 終業式 大掃除