

常なる磐

つねなる いわ seasonⅢ

令和 4年10月14日(金)

その2 通算267号

◇ 学校保健委員会講師：湯浅景元先生からの「こぼれ話」



9/15（木）に開催した学校保健委員会の講師は、
昨年ゆあさかげもとに引き続き、中京大学名誉教授の湯浅景元先生。

小学生に照準をあてた先生のお話は、分かりやすく、
テンポとリズムがあり、尚且つ、すうっと腑なおかに落ちる。
納得できるから、聞いたことをすぐにでもやってみたく
なる。そんなわけで、講師選定は私の強たっての願い。

講演が終わったらすぐに大学にUターンして会議
というお忙しい状況にも関わらず、快く講師を受諾い
ただいた湯浅先生には感謝しかない。

講演前に、湯浅先生の紹介をしながら、昨年度お聞かせいただいた先生の話の
内容について児童に問う。すると、我先にと、勢いのある挙手で児童らは反応。
さらに、「睡眠」・「食事」・「運動」の3つのキーワードを見事に言い当てた。先生
の講話がしっかりと子供たちに残り、貴重な知識として蓄えられていた証である。

そして、今年度も多くの保護者に参会いただいた。授業参観とセットにした学
校保健委員会ということもある。それでも、授業での子供の様子を観ていただ
いたほとんどの方のご参会には、毎年、驚く。そして、こうした保護者の皆様の熱
心な姿勢が、子供たちの健やかな成長をしっかりと支えているのだとつくづく思う。

さて、今年度の講演の演題は「姿勢」と「健康」について。

多くの方にご参会いただいたので講話内容の重複紹介は避け、以下に触れさせ
ていただくのは、講演前に先生からおうかがいした「こぼれ話」。では、どうぞ。

湯：座ったときの「いい姿勢」というと、「背筋がぴんと伸びた姿」が頭に浮かびま
すよね。だから、先生方が子供たちに「姿勢」の話をするとき、あるいは子供
たちに「姿勢」の指導する時は、あの姿勢が手本や目安となるわけです。
でもね、あの姿勢が本当に良いかと言えば、そうとも言い切れないんです。

「背筋をぴんと伸ばした姿勢」が指導の手本となっている背景には、【世相】が大いに関係しているんですね。特に明治以降の戦争下にある中では、軍隊の教えが学校教育に強く反映されました。あの時代の指導の名残が、今もなお残っているということでしょう。

長:はい。座る姿勢の手本は、「背筋を伸ばして膝を両手で抱える体操座りの姿勢」ですね。ところで、あの姿勢が良いと言い切れない理由は何でしょうか？

湯:はい。「よい姿勢」というのは、【長時間続けていても、体に負担がかからない姿勢】だと言えます。ですから、全員が同じではなく、「人それぞれにいい姿勢・最も適した姿勢がある」と言ってもよいでしょう。でも、だらりとした崩れた姿勢でもかまわないという訳ではありませんよ。

長:なるほど、よく分かりました。そういえば、「姿勢」は「勢いのある姿」と書きますね。漢字だけを見ると、軍队的要素を含んだ規律を連想させますね。

湯:そうですね。でも、体に力が入った「勢いのある姿」が必要な時もあるんです。例えば、「横断歩道で待っているとき」。車の有無を確認するときは、そんなに体に力が入っていませんよね。車は真っ直ぐに進んでくれると思っているから。でも、もしかしたら運転手が車の操作を誤って、車が自分に向かって突っ込んでくるかもしれない。そんなときに、ぱっと車を避けられるように、足に力を入れて踏ん張っているのが、本当はいいんです。「勢いのある姿」ですね。

足の筋肉と言えば、もう一つ大事なことがあります。統計を取ってみると、起きている生活時間で、世界で最も座っている時間が長いのが日本人です。日本人は座っている時間が70%もあります。座る時間が長いのが、健康にはよくないんです。

簡単に言うと、心臓にかかる負担です。心臓から体の隅々に血液が送られます。そして、もう一度心臓に戻ってくる。ここで問題となってくるのが、血液の足への循環です。足に血液が送られるときは、まだいいんです。地球には重力がありますから。でも、血液が戻ってくるときは、重力に逆らう力が必要になりますね。

血液を送り出すポンプの役割をしているのが心臓ですが、血液を心臓に戻す力を生み出すのもやはり心臓です。座り続けることは、心臓にとって大変な負担です。でも、この心臓にかかる負担を柔らげてくれるものがあります。足の筋肉です。だから、【足の裏は、第二の心臓】と呼ばれるんですね。

歩いているときは、足の筋肉を使いますよね。そして、筋肉がぎゅっぎゅっと動くたびに筋肉が血管を刺激して、筋肉が血液を心臓に戻す二つ目のポンプとなるわけです。でも、座っているときは足に力が入っていませんよね。ですから、心臓が助けを借りることなく、ポンプの役割を全て行っているんですね。大変です…(後略)

確かな裏付けや根拠に基づいたお話は、本当に勉強になる。来年も湯浅先生にお願いできないものか…。