

# PROLOGUE

木更津市立木更津第二中学校  
〒292-0801 千葉県木更津市請西941番地  
☎0438(36)2280 FAX0438(36)2233



木二中 学校だより No.22 令和6年10月17日  
校長 山元 竜二

E-mail:kisarazu2-j@kisarazu.ed.jp  
https://www.fureai-cloud.jp/kisa-kisarazu2-j

## 「姿勢について考える」物事に対する姿勢、転じて人に対する姿勢(関わり方)

中学生なら誰もがわかると思いますが、「姿勢」を辞書で調べると次のように記されています。

1. からだの構え方。また、構え。かっこう。「楽な - で話を聞く」
2. 心構え。態度。「政治の - を正す」

2. にあるように、「姿勢」という言葉は、身体の構えや格好の他に、心構えや態度を表す際にも使われる表現です。例えば、「彼の仕事に対する姿勢は、周囲からの評価も高い。」など、何らかの物事に向きあう「姿勢」という意味で用いられるということは中学生の皆さんでも容易に理解できると思います。

皆さんも小さい頃に「姿勢が悪い」と指摘されたことは少なからずあるでしょう。この場合の「姿勢」は、食事時の姿勢、学習時の姿勢、読書時の姿勢、いわゆる身体の構えであり、特に食事の時の「姿勢が悪い」は、「行儀が悪い」と言い換えることもできますよね。(行儀[ぎょうぎ]=礼儀の面からみた立ち居振る舞い。また、その作法・規則)つまり、特に食事の時の「姿勢が悪い」=「行儀が悪い」は、他者への「礼を欠く」ことになるということ。(=失礼)

あくまで私の個人的な解釈ではありますが、姿勢が悪いことが他者や物事に対して「礼を欠く」ことになるのは食事だけに限らないと考えます。なぜなら、冒頭に記したように「姿勢」という言葉には物事に対する心構え、態度という意味が込められているからです。

例えば、私は野球人なので今でも「グラウンド(野球場)は自己の心・技・体を磨くための神聖な場所」であるため、グラウンドに対して一礼は欠かせないし、道具であるグラブやバットは「自分の身体の一部」であるため、何よりも大切にしています。運動部の生徒が道具を大切にすると、書道を習っている生徒が毛筆を大切にすると同じことだと思います。

また、身体の構えとしての「姿勢が悪い」は、昔から肩こりに限らず身体の不調の原因と言われ、ことさらパソコンやスマホを用いる現代人にとってはそれが「未病」(みびょう=発病には至らないものの健康な状態から離れつつある状態)の原因になっているとのこと。正しい姿勢は美と健康の秘訣と言われる所以がこのことなのでしょう。

現代人は姿勢が悪く、知らず知らずお辞儀や挨拶も中途半端になってしまっているという声が多く聞かれます。「立つ」「座る」姿勢に締まりがない、だらしがないということが自らの身体と心を傷つけている(未病の基)ことを改めて知らなければなりませんね。確かに勉強をしようと机に向かっている姿勢が悪かったら、とてもじゃないけどやる気があるようには見えないのではないのでしょうか。

パリ五輪、陸上女子やり投げ金メダルの北口榛花選手は、骨盤が後傾しないように座面が斜めになっているマイチェアを普段から持ち歩いているとか。その椅子に座ることで骨盤が前傾に保たれ、正しい姿勢がキープされるのだそう。(常日頃から自分自身の競技のことを考えているということ)

私はもう教室で皆さんの前に立つことはありませんが、授業のはじめと終わりの「気をつけ、礼！」の姿勢が良くないことから「はい、やり直し〜！」とよくやっていたものです。(今はこの「やり直し」すらパワハラになってしまうのかなあ…)

1日に6時間の授業があれば、「気をつけ、礼！」を都合12回行っていることになりますが、皆さんの「気をつけ、礼！」はどうだろう？本来の内容と意義を失って形だけになってはいないだろうか？構えとしての姿勢も授業に対する心構えとしての姿勢も両方を正すことで気持ちをリセットし、クラスみんなで前向きな気持ちを持ち、それぞれがやる気を引き出すということにつながる。クラスみんなで「正しい姿勢」を追究してみようか？

正しい姿勢で挨拶をする、授業を受けることによって、一人一人が元気になる、「姿勢」のもう一つの意味である物事に対する心構え、取り組む態度も良くなり、組織が明るくなる、ひいては人に対する姿勢(=関わり方)も大きく変わる…、私はそう信じて止みません。