

子どもにとっての立腰—現代社会における意味

Ritsuyou (Putting hip bones in a good position) for early child

: The meaning in this digitalized society

松浦 真理¹

MATSUURA Mari

1. はじめに

パソコン（以下、PC）やスマートフォン（以下、スマホ）などのIT機器の登場によって、日常生活におけるわたしたちの身体の使い方が変化し、コロナ禍によってそれに拍車がかかった。PCやスマホの使い過ぎによる視力の低下や睡眠不足に加えて、コロナ禍による「引きこもり」生活によって、運動不足が顕著となり、体力の低下が指摘されていることは枚挙にいとまがない。実はそれ以上に、身体の使い方の変化によって思考方法や人間関係の築き方が揺らぎ、私たちの「人間としての」根源的な何かが脅かされているのではないかという危機感がある。そこで、これからの社会では身体の使い方を意識することが大切なのではないかと感じていた時に出会ったのが立腰⁽¹⁾であった。

立腰は、学校法人帝塚山学園（以下、本学）の帝塚山幼稚園（以下、幼稚園）で実施されている。筆者は2020年4月に本学の帝塚山大学教育学部に着任し、実習訪問の際に初めてこの言葉を耳にした。幼稚園案内には、「自律心を育てる」一貫として立腰が掲げられている。腰骨を立てて座るといふことは意識しないとできない。自律心を育てることと腰骨を立てることの間にどのような関係があるのだろうか。

一体、現代社会において私たちの身体はどのような状態になっているのか、教育という観点から期待される身体の使い方はあるのか、立腰とは何か、何を目的にどのような効用を期待してなされるのか、それが現代の教育現場で実施される意味は何か、を本論にて考察する。

2. 現代社会の身体と心

近年、私たちは体を動かす機会が激減した。例えば、2021年末のスポーツ庁の報告をみると、2年ぶりに実施された小学校5年生・中学校2年生を対象とした全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、体力の大きな低下がみられた。近年の子どもたちの体力低下要因として、運動量の低下や肥満児の増加に加えて、ゲームやスマホの使用時間、いわゆるスクリーンタイムの増加が言われてきたが、突然のコロナ禍によって、さらに拍車がかかったのである⁽²⁾。

また、粗大運動だけではなく、たとえば鉛筆で字を書くなどの微細運動も、デジタル生活⁽³⁾が中心となるにしたがって激減した。電話を例にとるとわかりやすいが、元々ダイヤルの穴に指を入れて回す「運動」をしていたダイヤル式電話が、携帯電話になると、ボタンを押す「操作」に変更した。それがスマホになってからは指を滑らせるだけである。五感を働かせるのも、目と耳以外は減少するというアンバランスな状態になった。オンライン授業では画面を見つめ耳をそば立てることはあっても、仲間と共有した空間の雰囲気を楽しむことも安心感を得られることもなくなった。オンライン飲み会では、乾杯でグラスを合わせることも、同じ料理を共通に味わうこともなくなった。外出しないことで、内と外との区別をする必要がなくなり、外出する際のある種の「緊張感」もなくなった。

¹ 帝塚山大学 教育学部 教授

一昨年にスマホ生活への警告を発して一世を風靡した『スマホ脳』の著者アンデシュ・ハンセンはPCやスマホへの依存的な生活の弊害として教育面では次のような例を挙げる。まず、同じ講義内容を記録するのでも、紙にペンで記述するのと、PCで入力するのでは、内容理解に差が生じ、ペン書きの方が内容理解が深まっているという⁽⁴⁾。そして、特に乳幼児については手を動かすことによって字を覚えるので、最初からタブレットを使うと子どもの能力を発達させることができない。

「・・・就学前の子どもを対象とした研究では、手で、つまり紙とペンで書くという運動能力が読む能力とも深くかかわっているのが示されている。・・・普通に遊ぶ代わりにタブレット端末やスマホを長時間使っている子どもは、のちのち算数や理論科目を学ぶために必要な運動技能を習得できない。」⁽⁵⁾

ペンや鉛筆による「書く」という行為は筆圧や書く場所などを瞬時に判断するという脳の働きと関係しているため、PCで決まった場所のキーを操作するのでは異なるということもある。さらに、紙への記述は、使用する紙の質、筆記具の違いによって、手に伝わる感覚も異なるため、使うものによって「書く」意識も異なるという見方もある⁽⁶⁾。

また、「何もかもきっちり予定されていて、“遊ぶ”なんて時代遅れ—大人がそう思っている現代に、我々は生きている」⁽⁸⁾という。ハンセンは、スマホの長時間利用で長期記憶ができなくなっていること、精神の不調を訴える人が増えていること、なども挙げ、唯一の対処法は「運動」であるとしている⁽⁹⁾。

スマホの効用として、世界中の情報や人と瞬時につながることができるということがある。しかし、人にはつながるばかりではなく孤独である時間も必要で読書はそのために大切な時間であるがスマホがそれを阻害する、と警告するのは藤原正彦である。彼はスマホの普及によって読書の時間が奪われ、それによって思考をするための語彙不足をおこすだけでなく、人間の情緒が育つことも阻害しているという⁽¹⁰⁾。そもそも読書とは、生きた時代も様々で直接知ることがないような人が書いたものに、一人で向き合っ、自分なりの考えを深めたり、そのことを通じて自分を見つめ直したりする時間である。指で、本ごとに異なる紙質の感触を感じながら、面白いところを何度も読み返したり、線を引いたり、ページを折ったりと、身体も使って行う「紙の本」の読書はデジタル生活では確かに激減していると言えるだろう。

ところで、学ぶことと身体との関係を考えてみると、現代は知的な頭での理解が求められる時代だと井藤は考えている⁽¹¹⁾。「頭ではわかるが、腑に落ちない」「理解はできるが、飲み込めない」というような、身体感覚が伴う学びの体験には時間がかかるので、現代はそれを待っている時間がないというのである⁽¹²⁾。「情報処理能力」というのは、まさに頭だけの理解だというのが、そうであれば、コロナ禍でオンライン授業が進められるような状況下では、「頭だけの理解」を一層進めていくことになるといえるだろう。

以上をまとめると、PCやスマホの使用そのものや、それらを使っての学びのどちらも、学生や子どもの理解を低下させ、自分を見つめ直す時間もなくし、そのことで不調に陥らせる可能性が高まるということである。さらに、いわゆる「頭でっかち」になって、身体を使ったり、意識したりすることが学びに与える「良い」影響、心の底から納得したり、身体全体でわかったりすることをなくしていると言わざるを得ない。井藤は「何かを理解したり、思考したり、発想したりする基盤に身体がある。身体のあり方と心のあり方は相互に関係しあっている」、「姿勢が感情に影響を与えることは多くの研究で実証されているし、これは、日本に限らず西洋でも同様だと考えられる」⁽¹³⁾と言う。小室も

「日本では伝統的に身心一如の観点から、腰や肚に身体だけでなく精神の中心があると考えられてきた」⁽¹⁴⁾と論じている。

つまり、身体の使い方や学びへの姿勢や「構え」は、思考態度や学び方に大きな影響を与えるということだ。以下では、身体と心、あるいは学びとのつながりを考える一例として「立腰」を取り上げる。

3. 立腰

私たちは子どもの頃から「良い姿勢」をとることの大切さを言われ続けてきた。「気を付け」といえばピンと背筋を伸ばし、胸を張ることだと考える人は多い。ところが美しさやダイエットだけでなく肩こりや腰痛といった体の不調への対応には、いわゆる「良い姿勢」ではなく「腰を立てること」が推奨されている⁽¹⁵⁾。そして、この「腰を立てる」＝「立腰」の考え方を最初に教育に取り込んだのが、明治生まれの教育者、森信三（1896－1992）であった。

森は、現在の愛知県半田市に生まれ、養子に出された先で大切に育てられるものの、師範学校を経て苦学して高等教育を受けた。戦争での苦難も経験したのち、神戸大学教育学部と神戸海星女子学院大学にて教鞭をとった。全一学、身心相即、知愚一如といった、一見真逆であったり比較対象となったりするものを、混然とした一体とみなすというような考え方をした森は、禅の教えをもとにした岡田式静坐法を発展させて、腰骨を立てることで心も立てる、すなわち、腰骨を立てて座ることによって、気持ちの性根が入ると考えた⁽¹⁶⁾。

前節で述べたように、腰や肚には体の中心だけでなく精神の中心もあるとした日本の伝統的な考え方があがるが、腰は漢字を見ても体（にくづき）の要と書く。腰と肚が決まっていれば背骨はその上に正しく据えられる⁽¹⁷⁾。古武道の技でも基本姿勢としてここから始める。その意味で、立腰教育は、森の完全なオリジナルというわけではなく、日本で昔から基本とされてきたことをわかりやすく再現したものだといえるだろう。また、森は生前に21世紀こそ立腰教育が大切だと述べていたという⁽¹⁸⁾。

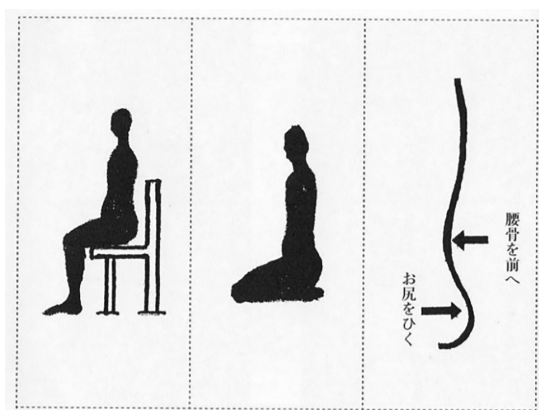


図1. 立腰の姿勢（石橋、63頁より引用。）

では立腰とは具体的にどうするのか。図1のように①お尻を後ろに引き、②腰骨（おへそあたり）を前に突き出して、③下腹に力を入れる、の手順である。これにより腰椎の5つの骨が立って自然に長く座れる姿勢となるということである。身体的にも意識的にもかなり緊張を強いる姿勢である⁽¹⁹⁾という見方もあるが、筆者自身は長時間でなければ、逆にすっきりとした気持ちになる。

森によると立腰の効果は10項目挙げられる。1. やる気が起こる、2. 集中力が出る、3. 持続力がつく、4. 頭脳がさえる、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. バランス感覚が鋭くなる、9. 内臓の働きが良くなる、10. スタイルがよくなる⁽²⁰⁾、と、良いことづくめであるが、実際にはどうなのであろうか。次に本学の幼稚園と福岡の仁愛保育園の事例を紹介する。

4. 立腰の実際

インターネットで検索すると立腰を実施している学校や就学前機関は多い⁽²¹⁾。しかし、前述した立腰の「姿勢」は同じでも、違いもある。今回は紙面の都合もあり、本学の幼稚園と、立腰と森信三の教育理念と方針を中心にしている仁愛保育園を取り上げる。

4.1 帝塚山幼稚園⁽²²⁾

本学の幼稚園は、学園全体の方針である「子どもは学園の宝」の大きな考え方のもと、「自然への驚異のまなざしと豊かな愛情を持つ」「健康で明るく、誰とでも仲良く遊べる」「よく考えて、のびのび表現できる」「元気よくきちんとあいさつできる」「自分のことは自分でできる」の5つを卒園までの目標に掲げる私立幼稚園である。4つ目と5つ目の目標にあいさつと自立（例えば、靴をそろえるなど）に関する目標があるが、自律心を育てることの一環であり、立腰も同じ目的で行われている。じつは「自らすすんで挨拶をする」「名前を呼ばれたらはっきりハイと返事をする」「靴箱ではきちんと靴を揃える」というのは、森信三の「躰の三原則」に該当する。幼稚園に立腰を取り入れたのは第7代園長の堀俊一であった。

毎朝順次登園して自由遊びをしている子どもたちが全員揃う10時前後になるとクラス活動が始まるが、その最初に立腰が行われる。以下にその様子を示す（写真1）⁽²³⁾。これは教員の掛け声のもと数分間実施するもので、終わると「集中できましたか」と教員からの声掛けがされる。年長児でもあり子どもたちはやり慣れたもので、私という外部者がいても自然と教室全体が集中する様子を感じられた。そのあとは、教員のピアノに合わせて、スキップして「1，2，3！」と声をだしてジャンプするリズム運動（写真2）が始まる。立腰そのものは、本当に短い時間であるが、自由遊びからの切り替えをして、子ども自身が気持ちを立て直すと同時に次の活動に向けて集中する意味があると理解した。また、立腰の後のリズム遊びも元気よく動き、声もしっかり出していると感じた。



写真1. 年長児の立腰の様子



写真2. 立腰の後のリズム遊び

立腰はあくまで子どもたちの意思に任されており、その日も少し遅く登園した子どもは気持ちが向かわなかったのか実施しなかった。園では3歳の入園と同時に立腰を始める。園長によると「入園当初はあまり効果的な感じはしませんが、1年経過してくると、少しずつその1分間程度が気持ちを落ち着かせられる時間になり、その後の活動にさっと集中して向かえるようになってくると思います。年

中組になる頃には毎日の朝のルーティーンのようになっているので、「立腰、始め」という声掛けで、今のこの時期になるとぐっと集中できるようです。ガサガサして落ち着かない気持ちを自ら律していくようになるので、自制心も芽生えてくるのかなと考えています。」とのことであった。筆者の個人的な見解になるが、この園の子どもたちはいわゆる「子どもらしさ」もありながら落ち着きも感じる。園長によると家庭環境もあるとのことであるが、短い時間であっても日々継続している立腰の効用も出ているに違いない。

4.2 仁愛保育園⁽²⁴⁾

福岡市にある私立保育園である。初代園長の石橋富知子氏が『子育ての秘伝 立腰と躡の三原則』という著書を記し、その帯に「森信三氏に師事 38年 仁愛保育園が証明する奇跡の子育て」とあるように保育そのものを森の考え方で実施しているようである。

この園で立腰を開始したのは昭和 50 年（1975 年）頃のものである。保育園を開設してみたものの、日々の忙しさに保育が流されていくようになって、石橋園長が悩んでいたころ森の考え方に会ったとのことであった。森のしつけの三原則が「人間の土台作りに重要なものだ」という森自身の考えに感銘し、立腰とともに取り入れたようである。本には「その子らしさをつくる基底部」づくり、「目に見えない心を育てるために、目に見える方や態度、耳に聞こえる言葉を通し、その型や態度、言葉の中に含まれる精神を、心の中にいれこんでいく」という箇所に波線が引かれており、特に重視している考えであるとわかる。立腰は 0 歳児から始め、その時間は机間巡視によって正しい姿勢でいられるように常に整える。また、立腰の基本姿勢は体育座りの時も、給食の時も、ほぼ一日続けているようである。親が率先垂範することと同時に、型だけを求めずそれを上回る愛情を注ぐことの大切さを説き、徹底した習慣化で子どもに定着することを求めている。

実際の子ども様子は、この本だけからは十分わからないこともあるが、園の生活は立腰と躡の 3 原則が大前提で最優先であり、その「余った時間」に音楽活動や英語や漢字絵本やフラッシュカードをしているとのことである。

今回、2 つの園の立腰について紹介したが、仁愛保育園のようにそれを活動のすべての中心に据える園もあれば、帝塚山幼稚園のように全体の中の一部として位置付ける園もある。おそらく同じ「立腰」でも教育活動にどのように位置づけるかは教育機関によって千差万別であろう。

立腰だけでなく、躡の三原則も含めて、森の方法はとてもシンプルである。たった 3 つの原則と姿勢なので現代社会の忙しい親でも実行しやすいのではないかと、そして、森のこれらの方法の背景には「我を抜く」という意味が込められていると佐藤は言う⁽²⁵⁾。現代は「自分」を持つことが大切だと言われる時代だが、本当の自分の確立、すなわち自立にとっては、まずは子どもの頃に素直に親や先生の言うことに耳を傾ける＝「我」を抜く、「我がままではない」という状態が大切だということなのだろうか。方法がシンプルであるがゆえに、その背景となる考え方がないがしろにされて、形だけが子どもに押し付けられ、本当の自立に向けてではなく、素直＝大人の言うことに盲目的に従うという、大人のご都合主義に陥る可能性も高いことを常に念頭において実施する必要があるだろう。

5. おわりに

立腰を紹介する本やHPでは、ことさらに「日本の伝統的な精神」と関連付けて語るものもある。森自身が男女役割を明確にする明治生まれの「古風」な人物で、現代の風潮とは真逆といってよいような考え方であったし、戦前には障がいを持つ人に対する差別的な発言もあったとされるなど、そのような人物の考えが反映された危険な教育だと完全否定する⁽²⁶⁾向きもある。しかし、それを根拠にこの人物の教育方法をすべて切り捨てるのはいかがなものか。

2. で述べたように身体と心がつながっていることは何も日本に限った考え方ではない。何より頭ばかりを使い、五感を働かせることも少なくなった現代社会において、古来日本で大切にされてきた「身体の使い方」を少し取り込んで、気持ちを落ち着かせたり集中させたりする機会が一定の年齢以上の子どもに与えられることは、自分の身体を意識したり大切にしたりするうえでも重要ではないだろうか。

デジタル生活は、ここにとどまることなく Society5.0 社会が目指されている。コロナ禍によってその社会の実現は急速に近づいたといえるかもしれない。この流れは止められないし、世界経済の発展に不可欠であること、便利であること、自分の世界が広がることなど多くのメリットもあるなか、止めるべきでもない。そのうえで、運動が必要な「動物」としての人間にとって、そして頭と心と体の3つの「生きる力」を育てる日本の教育にとって、立腰は一助となるかもしれない。

謝辞

この小論作成にあたって、帝塚山幼稚園の塚本園長先生、タンポポ組担任の渋谷先生には貴重な時間をいただきました。この場をお借りして、お礼申し上げます。

注

(1) 立腰は、学校や子どもに対しては立腰教育とも言われる。本小論では主に立腰を用いるが、引用によっては立腰教育を用いる。

(2) スポーツ庁のHP 参照。

(3) ICT が欠かせない社会生活全般をさす。

(4) ハンセン、98 頁。

(5) 同上書、177 頁。

(6) 井藤、177 頁。

(7) ハンセン、177 頁。

(8) 同上書、178 頁。

(9) 同上書、195 頁。

(10) 藤原、24 頁。

(11) 井藤、184 頁。

(12) 同上書、183 頁。

(13) 同上書、174 頁。

(14) 小室、39 頁。

(15) 和久田、56 頁。

(16) 寺田一清、森信三ウィキペディア参照。

- (17) 斎藤、5 頁。
- (18) 寺田、108 頁。
- (19) 小室、43 頁。
- (20) 同上。
- (21) 福岡県飯塚市 (<https://www.city.iizuka.lg.jp/ed-somusomu/sougoukyouikukaigi/documents/gidaidai2goubessatusiryoyou.pdf>) や兵庫県西脇市 (<https://www.city.nishiwaki.lg.jp/material/files/group/18/keihatu07.pdf>) などでは公立園や小学校全域で普及。
- (22) 帝塚山幼稚園 2022 年度案内、2022 年 2 月 7 日の園訪問時のインタビューによる。
- (23) この写真と写真 2 はともに上記インタビュー時に許可を得て撮影。
- (24) 石橋の著書全体を参照。
- (25) 佐藤、24～25 頁。
- (26) 森信三ウィキペディア参照。

引用・参考文献

- アンデシュ・ハンセン[久山葉子訳] (2020) 『スマホ脳』、新潮新書。
- 石橋富知子 (2012) 『子育ての秘伝 立腰と躰の三原則』、高木書房。
- 井藤元編 (2020) 『ワークで学ぶ 教育学』、ナカニシヤ出版。
- 小室弘毅 (2021) 「マインドフルネスと日本の身体文化：腰肚文化と骨盤呼吸法によるマインドフルネスワーク」、関西大学人間健康学研究 14 巻、39-52。
- 斎藤孝 (2000) 『身体感覚を取り戻す 腰・ハラ文化の再生』、日本放送出版協会。
- 佐藤実芳 (2017) 「森信三の教育理念」、愛知淑徳大学論集教育学研究科篇 7 号、17-25。
- 寺田一清 (2012) 『森信三の生き方信條』、致知出版社。
- 藤原正彦 (2020) 「読解力急落、ただ一つの理由」、Voice506 号 18-26、PHP 研究所。
- 和久田佳代 (2016) 「姿勢の整え方ー「背すじをのばす」ではなく「腰を立てる」ー」、聖隷クリストファー大学社会福祉学部紀要 No. 14、51-60。

スポーツ庁「令和 3 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果の概要

https://www.mext.go.jp/sports/content/20211222-spt_sseisaku02-000019583_111.pdf (2022 年 2 月 15 日情報取得)

森信三ウィキペディア

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%A3%AE%E4%BF%A1%E4%B8%89> (2022 年 2 月 7 日情報取得)

帝塚山幼稚園 2022 年度案内