



集会のときの子どもたちの姿に感動します。キリリとした姿です。さて、どうしてキリリなのかと思えば、直立姿勢のよさだと気づきました。

運動美の極致と言われるクラシックバレエで「一番ポジション」と呼ばれる姿勢がこの直立姿勢なのです。このポーズはただ単に見た目の美しさだけではありません。運動しやすくするための働きが隠されているのです。すなわち、「静」から「動」にスムーズに移るための働きです。

まっすぐ立っているつもりでも腰が落ちてると、その姿勢から歩きだしても、足と地面とのしっかりした接触感がなく何となくフラフラしたようになります。しかし、おへそを前に軽く出し腰（骨盤）をまっすぐに立て、歩きだすとなめらかな足運びを感じます。いかに直立姿勢が大切かがわかります。また、正しい直立姿勢は運動をスムーズに行うため以外にも「足が地に着いた」と言われるように精神的に落ち着いた状態を作ることができます。

運動会の練習が始まっています。どの種目も正しい姿勢で行うことが、個人の力を発揮することになります。「全体美」につながります。何よりもけがの予防になります。

ところで、体育やスポーツ競技で「がんばれ」と励ます言葉をよく使います。この言葉は「我を張る」からきたという説があります。「自分の思いを押し通す」という意味から「がんばる」になったのでしょうか。「我」を「張る」ことは自分を奮いたたせ好結果をもたらします。しかし、度が過ぎれば極度の硬さや緊張が感じられ、体や心の動きを奪ってしまいます。

「がんばれ」とともに「力をぬいて」「リラックス」「楽しんで」「いいぞ」の掛け声が運動やスポーツする者と応援する者を一体化させるのでしょうか。

「正しい直立姿勢から始め、心地より緊張感を持ち、楽しんで演技をする」そんな子どもたちを心から応援したいと思います。

10月15日の運動会が楽しみです。