



地域支援部だより

〒781-0010 高知県四万十市古津賀 3091
高知県立中村特別支援学校 地域支援部
Tel.0880-34-1511 Fax.0880-34-1625



R4. 第9号

新しい年が始まりました。今年うさぎ年ですね。ぴょんぴょん跳ねるうさぎにあやかり、飛躍の年にしたいものですが、今年最初のテーマは「座る」です。

「体育座り」が学校からなくなるかも？

昨年、新聞やニュースで、学校の授業や集会でおなじみの「体育座り」に関することが報道されていました。その報道の内容によると、「体育座り」は内臓を圧迫し、座骨の痛みが出るなど体には悪影響が多い座り方であると指摘されており、集会時の座り方を見直す学校も出てきていると。ある中学校では、集会時に体育座りをやめ、パイプ椅子を使用するようにすると、椅子の出し入に時間がかかってしまうけれども、会が1時間を超えても落ち着いて参加できるようになったそうです。



ちなみに、体育座りは、1965年に文部省（現文部科学省）が、学習指導要領の解説書として発行した「集団行動指導の手引き」の中で、腰をおろして休む姿勢として示されました。「行儀がよい姿勢」という印象があり、床に座って話を聞く時の姿勢として広く浸透したようです。

嬉しい時や自信に満ちている時には胸を張り、悲しい時には肩を落とすなど、気分によって姿勢が変化することはよく知られていることだと思います。近年、その逆で、姿勢によって気分が変化するということが報告されており、体育座りの座位姿勢が気分と集中にどのような影響を及ぼすかを検討した研究があります。（体育授業で見られる座位姿勢が児童の気分と注意の集中に及ぼす影響 岡寄淳 伊藤政展）この中では顔を上げて背筋を伸ばした座位姿勢の方が、顔を下げた背筋を丸めた姿勢よりも気分がポジティブな方向に変化するというものでした。姿勢のよさは精神的健康にいい影響を及ぼしているということですね。ただ、集中に関しては、あまり変化は見られなかったそうです。これらのことから、座り方や姿勢は、よい姿勢を通して精神的な健康の推進を求めているのか、話を集中して聞くことを求めているのか、その時の目的によって考えていく必要があると思います。



集会などで話を聞くときのよい座り方って？



「正座」「体育座り」「あぐら」「横座り」「片膝立て」「割り座」などいろいろな座り方があり、どの座り方にも、よいところ、悪いところがあります。大人は寝ている間に寝返りを平均20回程度、子どもの場合はもう少し多くしているそうですが、それは、同じ姿勢でいることは体への負担が大きいからです。だから、長時間座る時も、同じ座り方でじっとするのではなく、適宜姿勢を変える方が体への負担が少なく、集中できるということだと思います。ただ、臨床心理学者の河合隼雄さんの著書である「こころの処方箋」の中に、「説教の効果はその長さとは反比例する」という話がありますが、基本的には、集会等での話は、「簡潔に分かりやすく」を心がけたいですね。