

校長ニューズレター（第4号・7月号） 宜野湾市立長田小学校校長：横山



深呼吸してますか

学校では、子ども達が授業中に発言したり、朗読したり歌を歌ったりすることが多い。そこで、今回の便りでは、発声と呼吸の関係を取り上げてみた。

人は歌を歌う場合、通常の呼吸よりも多くの量の空気を吸い込み、またはき出すことが必要になる。通常の一呼吸の換気量は、そんなに多いものではなく、肺活量の七分の一から八分の一でしかないようだ。

子ども達が、歌を教室や体育館に響き渡るように歌う場合、大きな声量が必要になる。通常よりも多くの量の空気を吸い込み、また呼出されることが必要になるのである。指導する先生達は、まず第一歩は、どれだけ息を吸わせるかが勝負になる。

呼吸はとてもおもしろいことなので、多少調べてみた。

広辞苑で呼吸を調べると、「生物が組織や細胞に酸素を取り入れて酸化還元反応をおこない、エネルギーを獲得すること」とある。私たち生物は、呼吸でエネルギーを得ているのだ。さらに人間の脳は、全体重の2%の重さしかないが、吸い込んだ酸素の20%を使っているのだ。酸素が脳を動かしているのだ。

さて、空を飛ぶ鳥のことを話そう。飛ぶということは、たへんなエネルギーが必要である。鳥はそのエネルギーをどこから得ているのだろうか。もうお分かりのように呼吸から得ているのです。現在の脊椎（せきつい）動物では鳥だけに、気嚢（きのう）という器官がある。

この気嚢は、空気の一時的な貯蔵庫のようなもの。おかげで、鳥は肺とあわせて一度に多くの空気を吸うことが出来る。人間の3倍の効率で酸素を取り入れることが出来るのだ。爆発的なエネルギーを呼吸から得て、鳥は飛ぶことが出来るのです。

もう一度、広辞苑に戻ると、呼吸は“筋肉運動”と書いています。子ども達が、十分に息を吸うためには、

体全体の筋肉をよく働かせないといけません。したがって、子ども達に両手を後ろに組んで歌わせるという方法は、体の柔軟な動きを奪うことになるので、改めたほうがよいようです。

もう少し呼吸とは何であるのかを探ってみましょう。

「脳にいいことだけをやりなさい」（マーシー・シャイモフ著、茂木健一郎訳、三笠書房）に次のような記述がある。

「幸せだと認められる人は、酸素呼吸量の増加、血管の拡張、筋肉の弛緩、心拍数の安定、脳機能の統合性の高まりといったエネルギーの数値の高い人なのです。」

さらに、「自然体のつくり方」（斎藤孝著、太郎次郎社）にはつぎの記述がある。

「呼吸は、人間の身体のコントロールにおいて、もっとも中核的な働きをする。」「吐く息のときには、副交感神経が働くようになる。交感神経は興奮させる性質のものであるので、（副交感神経は交換神経と対抗して働くので：筆者注）それを浄化する働きが、吐く息を長くすることによって高まる。緊張する場面やパニック状況のときに、吐く息を長くするこの呼吸法を行うと、気持ちが落ち着いて集中しやすくなる。」

「子どもに伝えたい 三つの力 生きる力を鍛える（斎藤孝著、NHKブックス）」には、つぎの記述。

「深い息ができれば、心身が落ち着き、またほかの人の息のさまざまなリズムに合わせることもできるからである。この息の力は、後で行う朗読や暗唱にそのまま生きてくる。日本語の基本を声、すなわち息とセットにして育てることが肝要である。」

引用が長くなったが、人が体全体の筋肉を使って十分に息を吸うことで、声量が出てくる。これは、子ども達が歌を歌ったり、発言をしたり、朗読をしたりす

ニューズレター
2009年7月6日

る上で、とても重要なことである。さらに十分に息を吸うことで、集中力が出たり、心が落ちついたりするのである。

さて、本校では(文科省が重視している)言語活動の取り組みの一環で、朗読、合唱などに力を入れてい

る。呼吸がとても重要になってくるので、呼吸について少し整理してみた。

ところで、現代人は、呼吸が浅いと言われています。脱力して深く呼吸していますか・・・