

校長ニューズレター（第7号・10月号） 宜野湾市立長田小学校校長：横山芳春



芸術家派遣事業（文科省）



上:まっすぐに立つ練習をしている子どもたち
左:長崎佐世先生と遥先生

申請していた文部科学省補助の「芸術家派遣事業」が認められて、身体表現の基礎を子どもたちに学んでもらいました。対象の学年は、1年、4年と5年生。（それと幼稚園生も受講）。1年生と幼稚園生はそれぞれ45分。4年生と5年生は各90分の授業です。授業日は9月でした。講師は、長崎佐世（沖縄インターナショナルバレエコーポレーション代表）さんとその娘さんの遥さん。

この授業の目的は、「げんざい取り組んでいるオペレッタ（総合表現）の練習の一環。からだの表現の基礎を学ぶこと」です。

長崎先生には、「美しく立つ」「美しく歩く」ための基礎を子どもたちに教えてもらうことをお願いした。

佐世先生は、美しく立つことや歩くには、筋力が必要であることを強調。ストレッチで体を柔らかくすることも重視されていた。

私が特に興味を持ったのは、足の指を使うことだ。足の指を開く練習をした。足の指でじゃんけんのパーをつくるのだ。これは意外とむずかしい。足の小指はいつも靴の中でちぢこまって恐縮した状態であるので、いきなり自己主張せよといってもすぐにはできない。なぜ足の指

を開くのか。それは、バランスよく立つため、バランスよく歩くためだ。なるほど、足の指をひらいて立っていると、少々押されても倒れにくくなる。指を広げて歩くと、大地(床)から十分にエネルギーをもらって、力強く、かつしなやかに歩けるようだ。佐世先生いわく、指を使うと足も速くなるそうだ(佐世先生は体育大学出身)。

さらに、姿勢が悪いと内臓を圧迫することになり、健康上問題があること。(姿勢を良くすると健康になる)。

子どもたちを見ていて感じたことは、意外と体がかたいこと。「子ども」＝「からだが柔らかい」という漠然とした期待をみごとに裏切られました。

練習のかなで目を見張ったのが、子どもたち全員がつま先で立って歩いたときだ。どの子ども身長が10センチぐらい高くなって、背筋もピンとして歩いていた。モデルの集団が歩いているような姿を一瞬みせてくれました。

さて、実際に授業を受けた子どもたちの感想を紹介しよう。

「今日、私がさよ先生やはるか先生から学んだことは、姿勢をよくする事が身体表現につながるということです。これからは、姿勢を正し、猫背になると、ちゃんと、直せたらいいかなと思いました。それは、いつも見ている風景が姿勢を正した事で、良い景色に変わったからです。」(5年女子)

「ぼくは、正座といわれないと、正座をしていなかったけれど、これからは、正座といわれる前から、ちゃんと、やっていきたいです(正しい姿勢をつくりたいです)。」(4年男子)

「『たいども気持ちも、しせい(姿勢)と顔に表れるんだよ』という事を言われたので、悲しい時や、おこっている時も、顔もしせいもずっとよくしていたら、脳と気持ちをだますように

しました。そうしたら、気持ちよくなりました。」(4年女子)

「今回の授業で、しせい・フォーム・最後まであきらめないでやる・足のゆび・色々なことが、大切と分かりました。それと、だらけている方が、少しかっこいいと思っていたけど、はるか先生みたいに、フォームや歩き方がちゃんとしている方が、とてもかっこいいし、美しいことも分かりました。」(5年女子)

子どもたちはとても大切なことに気づいたようです。。ポスチュアウォーキング協会(注:ポスチュアとは姿勢という意味)のホームページをのぞいてみると次のように書かれていた。「ウォーキングは、私の心にも大きな変化をもたらしてくれました。ウォーキングに出会う前の私は、過去を振り返れば後悔、現在を考えると空しさ、未来を想像すると不安だらけの毎日でした。ウォーキングに出会って以来、過去を振り返れば感謝、現在を考えると大満足、未来を想像すると希望でいっぱいになり、毎日を心の底から幸せに生きていけるようになったのです。これは、私に起きた本当の体験です。筋肉には力が宿っています。-----歩き方は、心と体の原点なのです。」

さらに同ホームページに、“体と心はつながっています。体が変わると心も変化します”と紹介されています。美しい姿勢を体得すると次のような心の変化がおきたことも伝えていきます。

自分が好きになりました。

自分を大切にできるようになりました。

いつも自分にプライドがもてるようになりました。

たかが歩行と馬鹿にしてはいけません。子どものうちに美しく立ち、歩くことを学ばせたいものです。“二足歩行で美しく歩けるのは人間だけ”なのですから。