

はじめに

「靴を揃えなさい」「姿勢を正しなさい」——
毎日言っても、何度言っても、子どもの身につかない……

そういつて悩んでいるお母さん、お父さん、あるいは学校の先生は多いのではないのでしょうか。その時、子どもたちに身につけてほしいことをどのように伝えていくのでしょうか。

「こうしなさい！」と言葉で言っただけではいらないでしょうか。

本書では、所作やお行儀を簡単な方法で「試してみる」ことで、「なぜそうしなければならぬか」が子どもに瞬時に伝わり、子どもが自発的に変わっていく方法を示しています。

そこにあるのは、「やってみる」こと、「自分で気づく」「自分の身体で納得する」というあり方です。

躰しつげは親が子どもに伝える一つの財産です。同時にそれは、人間としての正しい姿を写し出すものです。また躰という所作の形は、毎日を元気に生きていくためのエネルギーをも引き出してくれます。日常の中で日々自然体に繰り返すことが、人間としての幸せにつながっていくことを本書を通してお伝えできたら幸いです。

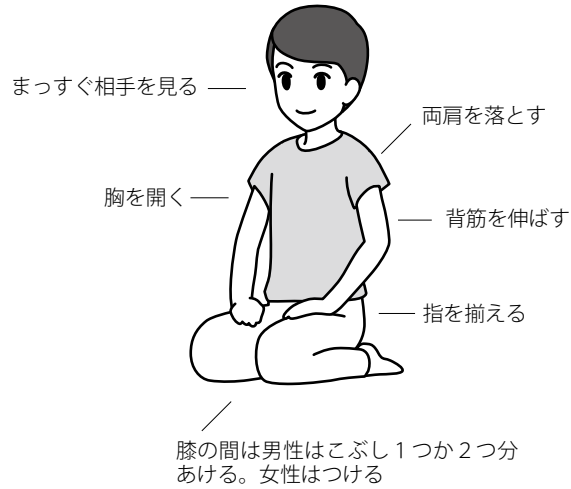
またもう一つお伝えしたいことがあります。それは、子どもというのは「もともと大人よりも桁違いな能力をもつ存在である」という事実です。それは、本書で紹介する「統一体」「身体先くつがえにありき」の考え方からくるものです。このように本書はある面、これまでの常識を根本的に覆す内容となっています。しかし子どものもつ本来の能力を大人が正しく理解することは、子育ての、そして教育のあり方を考える上で非常に大切なことではないかと思っています。

本書を通し大人たちが、所作やお行儀を良くする意味や奥深さを、子どもと共に身体で感じてもらうことで、人間本来の能力に気づき、活力に満ちた心身で人生を積極的に生きていくきっかけをつかんでいただけたら幸いです。

宇城憲治

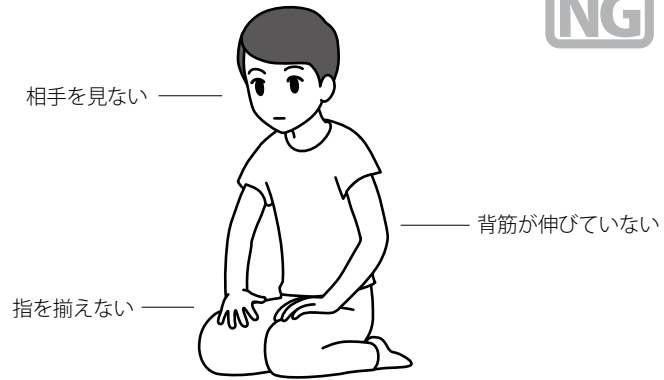
OK

正座



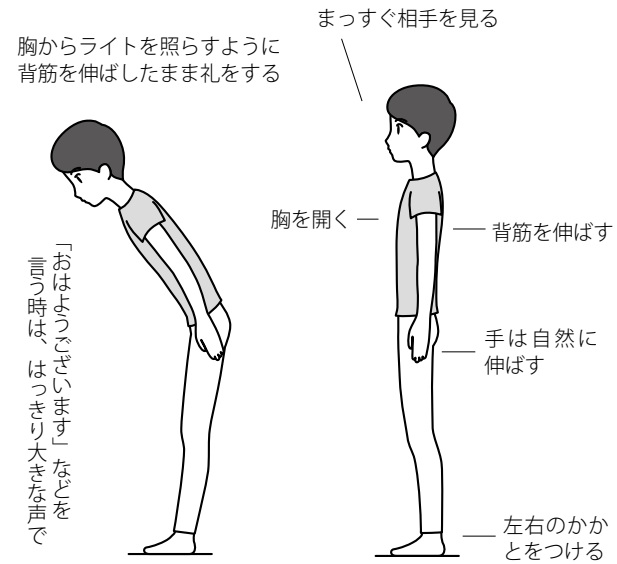
背筋を伸ばして両肩を落とし、まっすぐ相手を見る。胸を開き、上体をしっかり伸ばした姿勢で正座する。

NG



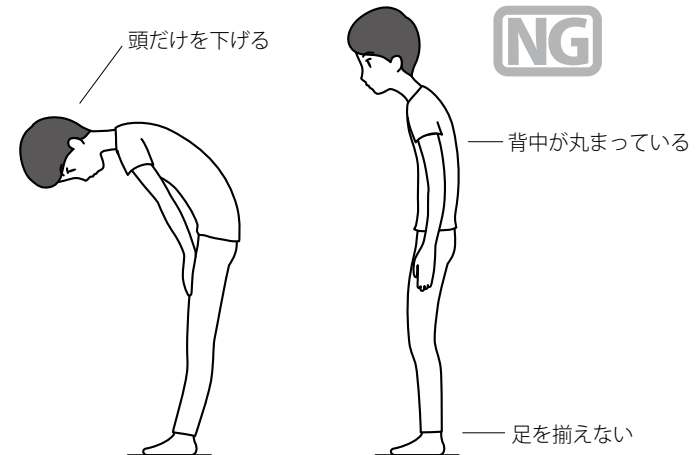
OK

礼



左右のかかとをつけて、背筋を伸ばす。その姿勢から、胸からライトを照らすようにして礼をする。

NG



正しい作法を知ろう

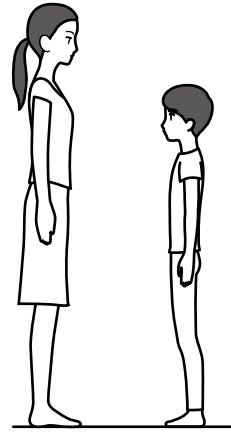
1 きちんと挨拶するとこんなに強くなる！

正しい礼の所作は、効率的で無駄がなく、身体に気を流します。子どもたちはこの検証で、理屈抜きに、元気な正しい挨拶を身体で学んでいきます。

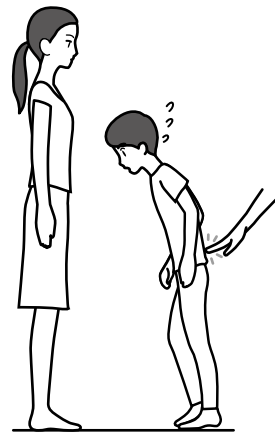
やってみよう！

① 何もしない

2人で向き合い、挨拶せずに無言、あるいは「いいかげん」な挨拶をします。



後ろから誰かに背中を押してもらいます。



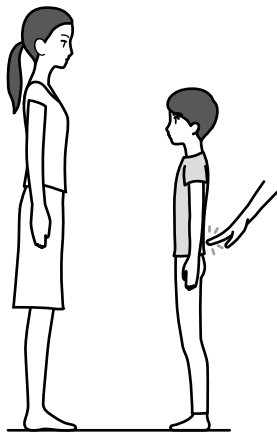
弱い

② 礼をする

正しい姿勢で「おはようございます！」などの挨拶を元気よくします。



①と同じ要領で、背中を押してもらいます。



強い

(いかがでしたか)

挨拶をしなかったり、いいかげんな挨拶をすると、押された時に身体が簡単にふらついたと思います。ところがきちんと挨拶をすると、とたんに身体が強くなったことを感じられたのではないのでしょうか。

2 食事のマナーで強くなる！

食事時の乱れたお茶碗やお箸の持ち方、また食べる時の姿勢など、注意してもなかなか直らないものですが、正しい姿勢とそうでない時の身体の強さの違いを知ることによって、子どもたちは率先して直すようになります。

やってみよう！

肘をつく、足を組むなどの悪い姿勢で食事をしているところを…



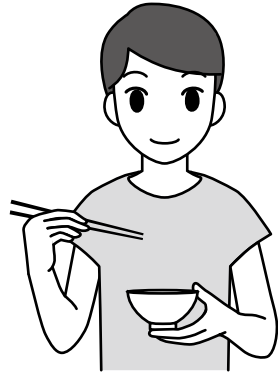
後ろから背中を押してもらいます。



弱い

① 間違った姿勢

姿勢をまっすぐにして正しい作法で食事しているところを…



後ろから背中を押してもらいます。



強い

② 正しい姿勢

(いかがでしたか)

姿勢が悪かったり、お箸や茶碗の持ち方が悪い、あるいは、足を組んだり肘をついたりなどの行儀の悪い姿勢だと、後ろから背中を押されると前に簡単にゆらいでしまいます。ところが②の正しい姿勢だと、身体に気が流れている状態にあるので身体が安定し、背中を押しても先ほどとは違ってびくともしなかつたのではないのでしょうか。

1 正直な心がパワーを生む 身体は知っている！

身体と心の一致がいかに大事であるかを検証します。検証では嘘をつくと身体が弱くなり、正直であると強くなります。一体なぜなのでしょう。

やってみよう！

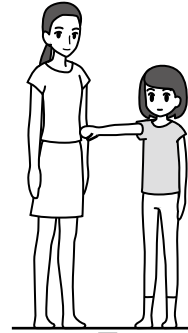
(この検証では正しい例を先に行ないます。腕を押す時は肘の辺りを上から一定の強さで押しします。)

① 正しい答え

「1+1は？」と質問し、回答者は正しく「2」と答えます。

回答者は腕を前に出します。

相手はその腕を下へ押しします。



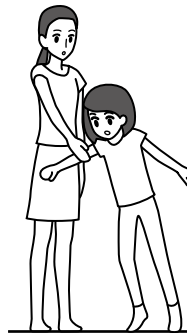
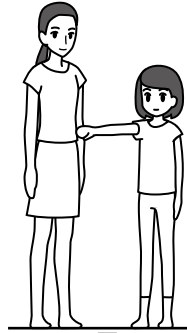
強い

② 間違った答え

「1+1は？」と質問し、回答者はわざと「4」と答えます。

回答者は腕を前に出します。

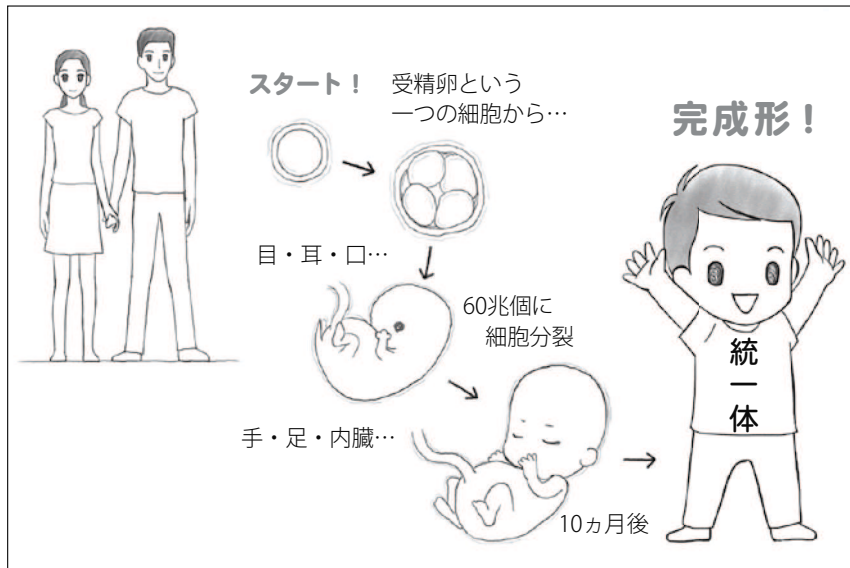
相手はその腕を下に押しします。



弱い

(いかがでしたか)

正しい答えによって身体は強くなり、間違った答えでは身体が弱くなりました。これは、身体と心の一致がいかに大事であるかを教える検証です。不思議なことに、身体は先に真実(答え)を知っており、その答えと心が一致した時、つまり正直である時、強いパワーが発揮されるのです。



…人間は生まれながらに完成形

統一体とは

第1部では、日本の文化である伝統的な所作や型というものが、それを行なうことで身体が強く、元気になる画期的なエネルギー充足のシステムであることを紹介しました。また所作のみでなく、心のあり方でも身体の強さがいかに異なるかも検証してきました。さらに、身体にもともと備わっている自然体の力についても述べてきました。

第2部では、第1部の実践と検証という事実を基に、そうした身体の強さの本質が「統一体というあり方」から生まれていることについて述べていきます。

統一体とは身体をバラバラの部分体ではなく、最初から一つであると考えられるあり方を言います。また身体のみでなく、心と身体も一致している状態を言います。なぜこの統一体に強さの本質があるのでしょうか。それは人間はもともと生命体として生まれながらに一つであるからです。人は誰でも母親の胎内で受精卵として生命を得ます。その受精卵から目や耳、口、手、足、内臓

など人間にとって必要なものができていくわけですが、この受精卵はまさしく、これ以上分けようのない一つの生命であり、またそれはお母さんの胎内で10カ月の間に人間という完成形の生命を作り上げていく根源です。すなわち人間は細胞分裂を繰り返して10ヵ月後には60兆個の細胞となる生命体ですが、その最初のスタートは「一つ」である、統一体である、これこそが生命体としての人間の本来あるべき姿なのです。

赤ちゃん、子どものもつ調和のパワー

このような人間の本来あるべき姿を教えてください。このように、赤ちゃんや子どもの存在です。ここで紹介することは、ある面これまでの「常識」とされていることを覆す内容かもしれませぬ。それ



東京親子塾

- ① 大人8名のスクラムを男性が倒そうとしてもびくともしない。
- ② ③ ④ 4歳の女の子が同じスクラムを簡単に倒す。

私たちは、子どもは大人より常に弱い存在であると考えがちですが、実はまったくその逆の場合もあることを示しているからです。さらに子どものほうが大人よりもはるかに強いエネルギーがあり、それは時に「子どもにできて大人にできない」というほどの能力の差になることをも示しています。

それは、子どもには大人の筋力的な力とは全く異なる「調和する力」があるからです。大人よりもはるかに強いこの「調和する力」が、筋力的な力とは比較にならないほどの力を発揮する根源となっているのです。

そのことを実際に示す検証例があります。これは、拙著『子どもにできて大人にできないこと(DVD付)』や『気でよみがえる人間力』でも紹介した検証例ですが、わかりやすい例なので、ここでも紹介します。

それは、大人8名が横一列にがちり組んだスクラムを、大人が倒せないのに子どもが倒すというものです。写真①では大人の男性がいくら倒そうと頑張ってもびくともしなかったのが、わずか4歳の子どもが簡単に倒してしまっています(写真②③④)。この差はいつたい何を意味するものでしょうか。