

身心相即「立腰」 ～短大における「立腰教育」～

本 田 実

1. はじめに

「立腰」という言葉に初めて出会ったのは、実に35年前に遡る。「腰骨を立てる」一動作によって、人間の主体性が確立するという。当時は言葉の表面を受け止めていただけで、我々が幼・小・中・高と常々言われてきた「姿勢を正す（きをつけ）」ということと、何ら変わらない意味でとらえていた。

「腰骨を立てる」を提唱されたのは、教育哲学者、森信三先生⁽¹⁾である。筆者が高校教師としてクラス運営や授業等に行きづまりを感じ、心身ともに疲弊していたころ、一筋の光が目の前に現れた。それが『修身教授録』という森信三先生の講義録であった。これをきっかけに先生に関する書籍、ビデオ等、あらゆるものから学ぼうとしている中に「立腰教育」があった。

まず自分から取り組み始めた。初めて立腰を知ったころより多少わかってきたつもりであったが、言葉の説明に従っての実践であったので、正しい姿勢かどうかは確認できなかった。先生が創始された「実践人の家」の会員にはなっていたが、平成17年から「実践人の家」全国研修大会に参加できるようになり、ようやく立腰の形が理解できるようになった。その後、子どもから大人までを含めて、いろいろな場で立腰を行なう機会が増えた。その中でも現在中心に置いているのが、「親子で親しむ論語塾」と金沢星稜大学女子短期大学部のゼミである。女子短大生への立腰教育を始めて5年になるが、ひとつの節目としてその間の指導の変遷と学生自身の受け止め方、意識の変化をまとめることとした。

2. 立腰

森先生は立腰について『森信三全集』第二十四巻、「腰骨を立てる教育」に120ページを割いておられる。この内容に森先生の直弟子、玉田泰之先生⁽²⁾は『私たち現場の教師にとって理論的根拠は、まさに船の行手を照らす灯台の光なのである』と結んでいる。実践と理論はコインの裏表である。

寺田一清（寺田清一）⁽³⁾先生の『新版立腰教育入門』の『立腰道（指導篇）』、玉田泰之先生の『立腰教育二十年』、実践人の家発刊の『腰骨を立てる』などに、森先生の言葉が抄出されている。たとえば『新版立腰教育入門』では、
『腰骨を立てるには次の三段階を心して、

- 一、尻を思いきり後につき出すこと
 - 二、反対に腰骨をウンと前へ突き出す
 - 三、そして下腹に力を入れると、肩のキバリがスカッととれる
- 以上三つの点が大切です。』

とある。

姿勢の要は上の三点にしばられている。その他の留意点としては、

- ・ 足の裏で床をしっかりと踏む
- ・ 膝は90度になるように足の位置を置く。
- ・ 男子は膝の間にこぶしが一つか二つはいるように

女子は割らない割りばしのようにぴたりとつける

こともつけ加えられる。このように上体ではなく、まず腰より下に重点が置かれている。その上で、一・二・三の点ができあがるのである。つまり、足の裏から上へ順に形を整えるのが、正しい姿勢を作る要といえる。

「腰」は「要」に体の部分を意味する「月（にくづき）」を加え作られた文字である。体の上体と下体をつなぐ「要」になるという意味で理解されている。「要」はもともと女子の腰骨の形を表した。また、山のふもとに近い部分も表す。

そういう意味から重心の低い、どっしりとした安定感を連想できる。「腰骨を立てる」ということは、体の重心を安定させる姿勢をとることともいえる。安定した姿勢はそのまま安定した心の状態につながる。心と体は一体だからである。心に落ち着きがなければ、目や表情、口から出る言葉、手足の動きなど体全体に自然と表れるのは周知のとおりである。このことから「腰骨を立てる」ことによって、心が整うことが効果の一つとして挙げられている。しかし、それは「立腰」の効果の一部である。本来、森先生は「立腰」の目的を、児童生徒の「自主性・主体性の確立」に置いて始められた。

先生の言われる「自主性・主体性」は、「実践を通して責任を負える人間」のことであると理解している。単なる自主性・主体性は自己規制のない放縦になってしまう。現在の教育の現場のみならず、社会、家庭のさまざまな場で、この意味が個性という言葉に置き換えられ、自己中心的な要素を多く含んだ言動が見られるのは、本当の「自主性・主体性」が育っていない証しともいえよう。

真の自由には自己責任が伴うように、「自主性・主体性」にも自己規制がともなっていないければ誤った方向に向かってしまう。その自己規制は己を律する強い心であり、周囲への深い心配りが根本にある。言い換えれば「徳」が育つ根本が必要なのである。問題はどうかやって身につけるかである。多くは「躰」という方法で、たとえば、ものの善悪や挨拶、整理整頓などを教えしつけるが、人間の精神的成長に合わせて行わなければ正しく身につかない。しかもそれぞれが根っこでつながりのない、独立したものとしてしつけられる恐れがある。人間は心身相即的存在であることをおさえてかかる必要がある。心身一如ともいうが、心を立てようと思ったら、まず身を起こせということである。心は見えない。だ

からまず見える体からおさえる必要があるということである。正しい心を整えるには、まず体を正すことである。一般に「身心相即」と書くが、テーマに「身心相即」としたのは「身」が先「心」が後という順序がはっきりあるわけではないが、「まず身を起こす」ことから、森先生は「身心相即」とされたからである。

そういう意味からも、たとえ1分でも腰骨を立てることを日々続けることで、精神的な粘り強さ=我慢を覚え、持続性が身につく、それが自己を律する自己規制につながり、「自主性・主体性」が育つのである。言葉で教えることはもちろん大切である。同時に体のことは体で覚える。しかもそれはできる限り具体的かつ単純であることで持続できるのである。

年齢的には心の柔軟な低年齢の頃から始めるのに越したことはない。年齢が上がると知識が増え、精神的成長とともに頭で考えるようになる。年齢が上がるほど論理的に納得できなければ、「立腰」がいかに大きな意味と効果をもっている、受け入れにくくなる。この点をどのように指導したらよいかについては、次の短大生を対象としての取り組みの項で考察を深める。

3. 短大ゼミ「女性の修身学」における立腰教育

短大の学生の年齢は18歳から20歳である。九州大学医学部名誉教授、井口潔先生⁽⁴⁾は「しつけ・道徳教育」の必要性を生物学的視点から説いている。その中で人間の精神的成長について5期に分けて論じられているが、年齢の区切りは森信三先生のそれとほとんど一致している。短大の学生は第3期・青年期（11歳～20歳）の仕上げの時期に当たる。2.で述べたように、年齢が上がると知識が増え、精神的成長とともに頭で考えるようになる。しかも幼児期からのそれぞれの家庭の環境やしつけが土台にある。そういう点から「しつけ」としての立腰教育ではなく、将来母として一人の社会人を育てる教育者になることをそれぞれの人生観の中に取り込む「女性の修身学」とすることにした。

ゼミのテキストは森信三先生の講演録『幻の講話』を使用しているが、参考資料の一つとして『女性のための修身教授録』も併用している。その中に『13 わが子の教育』がある。一部抜粋する。

『わが子の天分の発揮という点でより大事な問題は、自分の志した事柄はあくまでこれをやり抜くという、堅忍不拔の精神のタネ蒔きをすることだといってよいでしょう。(略)「ではどうしたらそのように、一旦志した事柄はいかなる困難に遭おうとも、ついにやり抜くような人間に育て上げられるか」ということが、問題となるわけでありまして、(略)それは何かというに、結局四六時中腰骨を立てて曲げない子どもにするということでありまして、これこそは、人間として一番根本的な問題といってよいでしょう。』

短大に進んだ学生たちの次の目標は就職である。ある意味進学先が一つのゴールであったように、就職先もゴールになっては自分の「天分」に気づかず、何のために生まれてき

たのかを本気で考えることもなく一生を送ることになってはもったいない。自分一人の人生としてではなく、家庭・子育て・社会の一員として将来へ遠く広くビジョンを持ち、足元を見つめる二つの「眼」を持つことが、自分の人生を豊かで充実したものにしていくはずである。「腰骨を立てる」ことはひとり自分だけではなく、わが子やその将来にまで及ぶものであることを理解することで、立腰に取り組む心の土台ができる。

①本田ゼミの第1期生の立腰指導

2014年後期からプレゼミ「女性の修身学」は35名でスタートした。本田ゼミの第1期生である。

「立腰教育」は学年の途中からでは十分な効果は上げにくい、と森先生は言われている。学年の初め、学期の初めの第一日目によく説明してスタートすることだともいわれている。短大は前・後期の二学期制である。ゼミは1年生の後期プレゼミとして始まる。その第一時間目に詳しく説明して、すぐ腰骨を立てさせた。

写真①



写真②



写真①は第一時間目に立腰の説明をしている時の学生の座り方である。人の話の聞く姿勢としてはまだましな方かもしれない。しかし、かなりリラックスした姿勢であることが見てとれる。

その後、言葉で立腰の留意点を毎回伝え、約2か月後の立腰のようすが写真②である。ゼミは一分間の立腰で始まり、一分間の立腰で終わるようにした。週一回ではあるが、一人一人の姿勢の癖を言葉で直しながら行ってきた。

ある程度立腰らしい姿勢になってきたが、普段の座る時の癖が出る。第1期生の立腰指導はすべて言葉によるものである。本来立腰の指導は腰骨を立てるために腰の付け根をグイッと押したり、頭や肩の傾き、あごの引き具合などを実際に触れて直して行なう。彼女たちが18歳～19歳の女性であることもあり、直接体に触れて指導することをしなかった。言葉での説明の繰り返し指導を行なった理由はそこにあった。

しかし、言葉は伝えることと伝わることが必ずしも一致しない。自分のイメージする立

腰にはなかなかならなかった。特に顔がやや下を向く傾向があった。自分のイメージする立腰にはなかなかならなかった理由として考えられることは、

- (ア) 学生自身の受け入れ方、意識の持ち方もあるが、言葉は伝えることと伝わることが必ずしも一致しない
 - (イ) 初めの時間を含め、立腰の意味や効果の説明が充分ではなかった
 - (ウ) 立腰に対する意識を高められなかった
 - (エ) 直接体に触れて指導することをしなかった
 - (オ) ゼミ生が35名という多人数でのゼミ活動はむずかしいと判断し、半分に分けて二クラスにしたことで、伝わり方に偏りができた
- などが考えられるが、そのまま反省点として残った。特に二クラスにしたことは、指導者としての「逃げ」であったことに気づけなかった点は、大きな反省点である。

②本田ゼミの第2期生の立腰指導

(a)第1期生の反省の修正

本田ゼミの第1期生と一年半共に学んで来て、授業の展開やグループ作りの見直しを含め、立腰教育の方法も変えることにした。

第2期生は33名を受け入れた。修正のひとつは、前年の反省点(オ)の二クラスに分けることをせず、33名全員で一つの家族となるように向き合ったことである。(イ)(ウ)はつながったものである。第一時間目のテーマは『人生二度なし』である。第1期生も同じテーマと立腰をセットにして2回で行なったが、第2期生は3回かけて行なうことにした。そのことによって立腰の指導に十分な時間がとれ、『人生二度なし』を立腰の意味を含めて深めることができた。

筆者にとって最も深刻な課題であった(エ)については、玉田泰之先生、江寄尚子先生⁽⁵⁾からいただいたご指導によって、大きく変わった。(以下、1期生、2期生とする)

(b)玉田泰之先生からの学び

「実践人の家」夏季全国研修大会に2014年までは個人として参加していたが、2015年ゼミ生が初めて参加した。1期生が2年生の時である。ゼミの授業で「学ぶこと」と「考える」ことに「実践」が伴わなければ役に立つ人間にはならないことを学んできた。全国研修大会は「学び」の「実践」の場になると考えた。「実践人の家」常務理事の森迪彦先生⁽⁶⁾にご無理をお願いし、会場準備・受付・尼崎駅から会場までのご案内などのお手伝いをさせていただいた。人から見えない仕事ではないが、何かでお役に立つことを実践することを目的とした。立腰で養われる「自主性」「主体性」が簡単に身につくわけではないが、半年後には社会へ出る学生たちにとって、大切な実践の場であると考えている。

さて、玉田泰之先生とは2014年の「実践人の家」夏季全国研修大会から毎年宿泊が同室になる幸運に恵まれた。先生の著書『立腰教育二十年』の中で、ご自身が森信三先生か

ら直接一対一のご指導を受けたことが紹介されているが、筆者も玉田先生から同じご指導を受けることができた。平成元年『修身教授録』との出会いをきっかけとして始めた立腰は、『結局教師自身がどこまで自分の腰骨を立てられるか否か』という森先生の言葉のとおり、一日も欠かさずということはできないながらも、やめることはなかった。しかし、先述したとおり自分できちんとできているかわからなかった。玉田先生は当時のお話をされながら、筆者の腰骨の付け根をグイッと押された時、腰骨が立った感触を今も忘れない。

さらに学生への指導の最も悩みとする、体に触れて指導することについてお尋ねした。相手が若い女性と意識していると、どうしても言葉に頼りがちになる点である。先生の答えは簡単明瞭であった。「一回くらい触ってもいいじゃないか」。

その真意は「立腰の大切さ、意味を本気で信じているなら、そして正しく伝えようとするなら、つまらないことにこだわる必要はない」ということと理解した。

9月、後期のゼミが始まると同時に指導の仕方を変えた。腰骨をこぶしでグイッと押して腰骨を立てる。肩や頭の傾きを直す。学生たちの反応は実に素直で自然であった。そこからより正しい姿勢を指導できるようになった。(写真③)

体のことは体に触れて指導する以外にない。指導者は一人一人の子どもや学生の腰骨に直接手を当てて指導することが大切な点だと強く認識した。

写真③



(c)江寄尚子先生からの学び

「実践人の家」夏季全国研修大会では30分の研究発表もさせていただいている。始めにふだん行なっている立腰の実技を行なってきた。毎年大会には福岡市の仁愛保育園の初代園長石橋富知子先生⁽⁷⁾、清水保育園園長江寄尚子先生が参加されている。仁愛保育園は立腰教育四十四年の実績を持つ。石橋先生は森信三先生から「立腰教育の大本山」と評価された方でもある。そこでゼミ生の実技発表で指導を受けることを計画し打診したところ、娘さんの江寄尚子先生の指導を受ける許可をいただいた。清水保育園からは園の先生も参加されており、発表時に直接指導を受け、江寄先生から講評をいただくことができた。

写真④



写真④は清水保育園の先生から直接指導を受けているようすである。5人2組が指導を受けたが、正しい姿勢を学生自身が体で感じ

取ったこと、そしてどこに留意して直せばよいかを覚えてくれたことが大きな成果となった。江寄尚子先生から学生に対する講評は、直接指導の直後であったことから、学生たちに腑に落ちるお話しであった。

(d)玉田泰之先生・江寄尚子先生からの学びを活かす試み

この年の全国研修大会での研究発表には三つのねらいをを持って参加した。一つは筆者が今後の立腰指導をどうしていけばよいかを、玉田先生・石橋先生・江寄先生からご教示いただくこと。二つ目は学生が直接指導を受けることで、より正しく腰骨を立て、不自然な体勢をどのように矯正するかを体で感ずること。そして三つ目が今後のために最も必要としたことである。すなわち、直接指導を受けた学生が他の学生の指導をする役割を担っていた。さらに9月から1年生のプレゼミが始まる。第3期生34名に例年通り第一時間目から立腰指導を行なうことになるが、この2年生が1ヵ月間1年生の指導を手伝ってくれた。この縦のつながりを構築することが最大の目的であった。

2年生が手本を見せ、自分が感ずる効果を語り、筆者と一緒に体に触れながら姿勢を整えていくという継承の仕方がようやく形になった。1年生の人数も多いので指導する2年生は毎回約10人、この期間は1分間という時間にこだわらず、むしろ全員に指導が行きわたることに重点を置いた。1期生に言葉だけで伝えていた時期と比べるとその違いは格段であった。

写真⑤



写真⑥



写真⑤は筆者と2年生が指導に関わった第3期生の一ヵ月後である。写真⑥は立腰を始めて半年。三月に「人間学塾・中之島」の伊勢研修に参加した折には、特に何も言わなくても場に合った姿勢で話を聴く態度が見られた。

ゼミの初めと終わりに一分間腰骨を立てることは前述した。毎回その日のリーダー二人が、始まりは「腰骨を立てます」、終わりには「ありがとうございます」と先唱し、それに全員が「ハイッ」「ありがとうございます」と応える。『呼ばれたら返事はハッキリ』ということも森先生の指導の中にあるが、受け身の気持ちや恥ずかしいという気持ちがある間は間髪入れずというわけにはいかない。

森先生は立腰によって身につける「主体性」「自主性」について、『主体』という概念には、自主性と独立性の他にも、なお実践性と持続性とが内包せられているべきであろう。(略) それを実践に移すことにより、結果に対して責任を負うということであるが、(略)』と述べられている。「腰骨を立てます」という言葉に即座に反応することも実践性である。しかも人に合わせるのではなく、自分の意志を前面に押し出した「ハイッ」という返事ができることが立腰の効果である。

さて、この1分間の間に静謐な空気が作られていく。極端に言えば、針一本落ちてでも分かるほどの静けさと心地よい緊張感。学生たちはこの時何を考えているのか。1期生からこれまで、2年生の最後に立腰に関するアンケートをとってきた。正直な(と信じているが)学生たちの気持ちが現れている。ここでは2年生前期まで言葉だけの指導をした後、清水保育園の指導を受けた第2期生とその2年生の指導を受けた3期生との結果を比較する。

4. 「立腰に関するアンケート」から

アンケートは11項目、すべて記述による回答である。ここではそのうち8項目を扱う。表現は違うが同じと判断されるものは一つにまとめたが、微妙に違う回答はあえて別のものとした。その方が感じ方の差がより具体的にとらえられると考えた。回収率はいずれも100%であるが、問いに対して視点が違うものははずしてある。表の数字は人数を表すが合計が同数にならない理由はそこにある。以下、質問事項と回答を対比しながら考察する。

(a)初めて立腰を行なった時、言葉の説明で理解できたこと。

第2期生(2015年度生)		第3期生(2016年度生)	
腰骨を前につき出して座ること	5	手の位置や足の位置、 視線が大切なこと	7
力を抜いてという言葉はわかりやすかった	1		
目線が下になりすぎないこと	1	背筋を伸ばすことと呼吸	4
頭から背中を通り、上からつるされているような姿勢をとること	11	弓道で似た姿勢を心掛けていたので姿勢を作ることができたと思う	1
呼吸を整えること	3	丹田に息をためるように呼吸すること、丹田を意識する	4
胸を張るような感じで寄りかからない	1		
手の位置、足の置き方、視線の位置	2	お尻をつき出す	
あごを引くこと	2	腰骨を立てることと大切さ	6
椅子の座る位置	1	椅子の座り方と位置	2

身心相即「立腰」

		腰骨を立てることの大切さ、意識が変わる、時間の切替え	4
		先輩の手本がわかりやすかった	1
その他		その他	

(b)初めて立腰を行なった時、言葉の説明で理解できなかったこと。

第2期生（2015年度生）		第3期生（2016年度生）	
腰骨とは何だろうと思った	6	丹田の形や器官としての働き	1
どんな効果があるのだろうと思った	2	立腰の意味	3
腰骨を立てる意味と、腰骨の場所もわからなかった	4	腰骨を前につき出して座ること	4
どうしても肩に力が入って、抜き方がわからなかった	2	呼吸を整えること	2
腰骨を立てるイメージをすることが難しかった	3	手の位置	4
丹田を意識するすることが難しかった	2	丹田を意識することが難しかった	2
腰骨が立っているのか、自分ではわからなかった	1	腰骨が立っているのか、自分ではわからなかった	4
腰骨を突き出すこと	1	足の置き方	1
その他		その他	

《(a)・(b)の回答についての考察》

2期生の回答から、(a)の言葉の説明だけで理解できることをみると、まず「腰骨を前につき出して座る」体勢を頭で理解できた学生が32%程度であった。11名の学生が挙げている『頭から背中を通り、上からつるされているような姿勢』は筆者の表現ではなく、本学の就職担当者の言葉で答えたものである。ただ、述べようとしている意味合いとしては筆者の意図に添うところはあるととらえている。つまり「腰骨を立てる」姿勢のことである。

もう少し具体的なものに

(ア)『手の位置、足の置き方、視線の位置』

(イ)『あごを引く』

(ウ)『椅子の座る位置』

が理解できたとある。全体として姿勢の取り方はある程度伝わったとみえる。

この理解できた回答と(b)の理解できなかった回答を比較すると、両極に分かれていたことがわかる。

まず、立腰で「腰骨を立てる」という言葉を使うが、人間の骨格をイメージして腰骨はどこにあるのかを考えている。肋骨や鎖骨は聞いたことがあるが腰骨という言葉に聞きな

れていない学生が10人程度いた。「忍耐強い人」のことを「腰骨の強い人」という言い方をするが、その言葉はさらに知らない。ここでも言葉だけでは初めからつまづくことがわかる。腰骨を立てる者にとってあたりまえの言葉なので、逆にそのことに気づかなかったのである。それは歩いたり走ったりする時に、腕を振ってとか膝を上げてなどと言うのと変わらない感覚で使っていたのである。立腰の説明時には登龍館の「腰骨を立てよう!」の絵を白板に貼って説明しているが、初めて聞く者にとっては一度二度では理解しにくいのである。

同じ質問を筆者と2年生から直接指導を受けた3期生にも行なった。第一回目から体に直接触れて指導しているので、手や足の位置を含めて立腰の姿勢をとることは伝わっている。大きな違いは「丹田に息をためるように呼吸すること、丹田を意識する」など、丹田と呼吸について回答している点である。形がある程度わかると、もう一つ先のポイントに意識が向かうのが早くなることがこの中に現れている。また、意識・時間の切り替えができることを感じ始めている者もいる。

言葉で伝えた中でわかりにくかったことに2期生と同じこともある。しかし、直接体に触れる指導を同時に行なったことで、2期生は腰骨に関わる疑問がほとんどを占めていたが、3期生は

(エ)『丹田を意識するすることが難しい』

(オ)『腰骨が立っているのか、自分ではわからなかった』

という回答が特徴として挙げられる。腰骨に直接触れて指導することで、始まりの時点での疑問点の内容に差が出ることを確認できた。

(c)立腰を始めたころ、どのような感じを受けたか、どう思ったか。

第2期生（2015年度生）		第3期生（2016年度生）	
1分間が長く感じた	9	1分間が長く感じた	6
1分間を耐えなければという感覚	2	自分自身できちんと立腰できているか	1
背中が痛くなったり、体勢を保つのがきつかった	5	背中が痛くなったり、体勢を保つのがきつかった	5
自分自身できちんと立腰できているか	3	今までの姿勢と異なり、手の位置などに違和感があった	4
自分の姿勢の悪さがわかった	2	自分の姿勢の悪さがわかった	3
体の内側から芯が通っている感じ	2	自分の呼吸が感じられた	1
姿勢や気持ちが正されている感じ	6	気持ちが切り替えられる	1
単に背筋を伸ばすのとは違うと感じた	3	背筋がしっかり伸びていると感じた	2
		心が落ち着いた、シャンとなった	3
		授業の始まりと終わりのけじめがつくと感じた	2

		姿勢がよくなったのを感じた	1
		骨盤が正しい位置にある感じがした	1
		その他	

《(c)の回答についての考察》

2期生は(a)(b)で指摘したとおり姿勢がまだ理解されていない時期であるから、体に無理がかかっている。

(ア) 1分間が長く感じた

(イ) 耐えなければ

(ウ) 背中が痛くなったり、体勢を保つのがきつかった

は、指導が言葉だけでは無理があることを明らかにしている。ただし、その後少しずつコツがわかってくると、無理なく立腰ができる学生が増えていった。学生同士のコミュニケーションが深まるにつれて、立腰のしかたについて教え合うことが効果を出し始めたことも理由の一つに挙げられる。

(エ) 自分の姿勢の悪さがわかった

(オ) 単に背筋を伸ばすのとは違う感じがする

といった、これまでの自分の姿勢との違いを感じるのところから『姿勢や気持ちが正されている感じ』がする学生が増えてきている。またそのことを『体の内側に芯が通っている感じ』と表現する学生も出始めた。

このアンケートの回答には書いていなかったが、授業外の学生との会話の中で、「ふだん意識していない毛細血管に酸素が行きわたるような感じがする」と言った学生もいた。また、立腰することが「精神面や健康面によさそうに感じたので、家族にも勧めている」と言った学生もいた。彼女たちはゼミの時間以外にも腰骨を立てている。週一回のゼミの時間だけではなく、その気になった時に腰骨を立てていることで違いがあることも明らかになってきた。このようにアンケートには述べられていない感じ方や感想がほかにもあることが推測される。しかし、それはあくまで推測であるので、ここでは触れず、学生が明確にしたことだけにとどめている。

3期生も慣れるまでは体勢を保つのがきつかったと答えているが、2期生との大きな違いは「耐える」という表現が皆無だったことである。「きつい」と感じたことに関連した答えがいくつかあったが、まとめて「その他」に入れた。そのうちの二、三を紹介する。

(カ) 膝を割らない割りばしのようにぴったりとくっつける

こう答えた学生はさらに、ふだんのリラックスした姿勢に慣れていることをふり返って、「ふだんの姿勢が悪いのだ」というところに落とし込んでいる。また、

(キ) ふだん意識していないところに力が入った

など、2期生と比べると、「なぜきつく感じたか」という原因を自分に向けているところ

に意識の違いをみることができる。

またプラスのとらえ方として、

(ク) 気持ちがシャンとした感じで、自分の呼吸が感じられた

(ケ) 心が落ち着いた

(コ) 場の空気が凜とした

(サ) 驚くほど気持ちがスッキリした

(シ) 頭にあったモヤモヤがストンと落ちる感じ

など、さまざまな表現をしている。ただ、これは1年半続けてきたからできる表現である。始めた当初であれば別の表現になっていたであろう。しかし、2期生と3期生のアンケートの時期は同じということからみても、かなりの違いがあることが確認できた。

(d)立腰を続けて取り組み方が変わったか、変わったとすればいつ頃からか。

第2期生（2015年度生）		第3期生（2016年度生）	
「実践人の家」全国研修大会で指導を受けてから	8	「実践人の家」全国研修大会で指導を受けてから	2
毎回のゼミで繰り返し行ううち	7	毎回のゼミで繰り返し行ううち	8
始めて1年後くらい（2年生半ば）	3	就職活動が始まったころ	5
始めて半年くらい（1年生終わり）	7	始めて半年くらい（1年生終わり）	8
変わっていない	1	変わっていない	1

《(d)の回答についての考察》

『立腰の取り組み方』は、始めた頃から比べて意識の上で変化があったかを尋ねたものである。「変わっていない」と回答した者が1名いるが、無回答はいないので残りは全員意識の上で取り組み方が変わったということになる。具体的な内容については(e)で回答しているので、そちらに譲る。

いつ頃から意識が変わり始めたかは、全体的には2期生も3期生も大きな違いはない。2期生は2年生の8月「実践人の家」全国研修大会で、清水保育園の先生に直接指導を受けたことが転機になっている者が多い。ここでも実際に体に触れての指導が大事であることが認められる。

2期生3期生ともに、毎回のゼミで繰り返し行ううちに意識が変わった学生が意外に多かった。反復した留意点を学生自身が素直に受け入れたのであろう。『腰骨を立てる三段階』を守れば、自然、感じるものが変わってくる。そこから次の(e)のプラス面への気づきにつながったと考えられる。

(e)どのように変わったか。

第2期生（2015年度生）		第3期生（2016年度生）	
気持ちも正され、引き締まると思うようになった、精神が統一される感じ	7	気持ちも正され、引き締まると思うようになった、精神が統一される感じ	5
授業が始まる時、ものごとを始める時に気持ちが切り替わる	2	授業が始まる時、ものごとを始める時に気持ちが切り替わる	9
気持ちが落ち着く感じに変わった	4	気持ちが落ち着く感じに変わった	2
時間の長さを感じなくなった	3	楽しいと感じるようになった	1
内臓が持ち上げられる感じがする	1		
やる気が起こる気がする	2		
年齢に関係なく続けるものだということ	1	みんなで行うと、場の空気が変わる気がする	1
集中力が高まる	8	集中力が高まる	3
普段の姿勢がよくなった	2	きれいな姿勢、品のある姿勢	4
立腰に関する資料作りをして、調べるうちに意識が高まった	1	呼吸に集中して、自分が空間にいる感覚	1
健康に良いと感じた	3		
座っている時だけでなく、立っている時も姿勢を正すようになった	1	座っている時だけでなく、立っている時も姿勢を正すようになった	1
いつでも立腰をしよう、続けようと思った	3	普段の生活でも立腰をしよう、続けようと思った	1
気持ちを引き締めたい時や、やる気がない時に腰骨を立てると、気持ちが切り替わる	2	気持ちを引き締めたい時や、やる気がない時に腰骨を立てると、気持ちが切り替わる	1
考え方が明るくなる	1		
疲れたという気持ちにならなくなった	1		

《(e)の回答についての考察》

(e)では具体的にどのように意識が変わったのか、どのように感じる事が変化してきたのかを尋ねた。回答は自分の変化したことなので、複数の内容で答えられている。

2期生で目につく回答は次の四つである。

(ア) 集中力が高まる

(イ) 気持ちも正され、引き締まると思うようになった、精神が統一される感じ

(ウ) 授業が始まる時、ものごとを始める時に気持ちが切り替わる

(エ) 気持ちが落ち着く感じに変わった

『気持ちも正され、引き締まる』『精神が統一される』ことは、『集中力が高まる』こと

の別の表現ともとれる。このことが「気持ちが落ち着く感じ」にもつながっていると考えられる。(ウ)の『気持ちの切り替え』は、ゼミの時間だけではなく、他の授業やものごとを始める時にも感じ取っていることである。立腰の効果としてよく挙げられることであるが、アンケート(c)にもあったように、ゼミ以外でも立腰を心がけている学生が変化していることとして挙げている。そのことは、

(オ) 座っている時だけでなく、立っている時も姿勢を正すようになった

(カ) いつでも立腰をしよう、続けようと思った

の回答からもうかがえる。注目したいのは、

(キ) 気持ちを引き締めたい時や、やる気がない時に腰骨を立てると、気持ちが切り替わる

である。これは(イ)(ウ)の逆利用である。腰骨を立てることによって「気持ちが引き締め」ったり、「気持ちが切り替わっ」たりする体験をしているから、そうしたい時に自ら腰骨を立てようとするのである。(カ)も同様に感じることから「続けよう」という気持ちを持てる。

3期生で多い回答は気持ちの切り替えに関するものである。腰骨を立てる姿勢が2期生より早く身につき始めた分、ゼミの時間以外で効果を感じ取っている。2期生の回答(イ)(ウ)の数が3期生の1.5倍であることが、その根拠になっている。

数は多くないが、3期生に次のような回答がある。

(キ) みんなで行うと、場の空気が変わる気がする

(ク) きれいな姿勢、品のある姿勢

(ケ) 呼吸に集中して、自分が空間にいる感覚

(キ)については2期生の回答には見られなかったが、筆者は2期生の後半に場の空気が変わったことを感じていた。(ク)については、自分の姿は見えない。ゼミでの立腰は瞑目または半眼のいずれかで行なっているので、半眼の場合自分の前にいる学生の姿から感じるのであろう。腰骨を立てることに集中しながらも自然と他の学生の姿が映っていたと思われる。

このようにみてくると、アンケート(c)にあったような、1分間という時間に関することや体勢を保つことに関するものが、全くといってよいくらいなくなっていることに気づく。ものごとのやり始めはどうしても形にこだわるものである。また始めるまでは未経験の身体の動きや姿勢であることが多いため、そこに意識が行き過ぎるきらいがある。しかし慣れることで意識していたことが少しずつ無意識になり、その分感じられなかったことが感じられるようになる。それはあとで考えてみての気づきである。ここでの回答はそういうものととらえている。

(f)2期生＝清水保育園の先生の指導を受けて、どういう点に気づいたか。

3期生＝「実践人」全国研修大会での「立腰」についてどんな発見があったか。

② 2期生と3期生の「実践人」全国研修大会の内容が一部違うため、質問を変えてある

第2期生（2015年度生）		第3期生（2016年度生）	
手の位置の置き方で姿勢がとりやすくなった	9	さまざまな人たちが立腰を実践し、学びを深めていることを感じた	3
手の位置を足の付け根に置いてあごを引くと自然と美しい姿勢になる	4	参加されている方たちの立腰から独特の雰囲気を感じた	1
手の位置の置き方で方の力が抜ける	1	参加者の方たちが立腰を大切にしていることがよくわかった	3
実際に触れて姿勢を正されると、とてもわかりやすかった	3	参加者の方たちと同じ思いで立腰をしていることに新鮮さを感じた	1
手の位置一つで集中力や意識に関わってくることに気づいた	1	参加者の方たちの立腰があたりまえになっているので、美しかった	5
言葉の一つ一つがハキハキしていると、気持ちも引き締まると感じた	1	瞑目してリラックスすることで、より心が落ち着くと感じた	2
椅子の座る位置少し変えると、姿勢がとりやすくなった	2	気持ちが整理されて、すっきりとした気持ちになった	2
その他		参加者の方たちの立腰に、お手本を見ることができた気がした	1
		意識して取り組んでいけば、あたりまえになることがわかった	1
		立腰を心がけると姿勢も崩れず、話が入ってきやすかった	1
		姿勢を整えることは心を整えるということ	2

(g)2期生＝後期ゼミから、清水保育園の先生の指導を意識して取り組めたか。

3期生＝後期ゼミから、「実践人」全国研修大会での「立腰」を意識して取り組めたか

② 2期生と3期生の「実践人」全国研修大会の内容が一部違うため、質問を変えてある

第2期生（2015年度生）		第3期生（2016年度生）	
取り組めた（全員）		取り組めた（全員）	
・ 手の位置を太ももの付け根に置くこと	12	・ 参加者の方々の真剣に向き合う姿に刺激を受け、さらに意識が高くなったと感じる	3
・ お尻を突き出し過ぎないこと			
・ 腰骨をグイっとすること			

・ 坐る位置、座り方を以前より意識した		・ 姿勢、呼吸にこれまでより集中できるようになった	
・ 肘が張らないように意識した			
・ 指の先まで意識を持った		・ 立腰を続けていこうと思った	
・ 気持ちを静かにして取り組めた		・ 今が大切と思える、今日に感謝する気持ちを持つようになった	
		・ 人生二度なしをもう一度考え直すことができた	
		・ 見えなかった未来に叶えたい目標を持てた	

《(f)・(g)の回答についての考察》

(f)(g)については2期生と3期生への問いを変えてある。先述したとおり2期生は「実践人の家」全国研修大会に参加するまで、言葉だけでの指導をしてきたので、学生自身が受け止めていたものとは相違があることは容易に想像できる。そういう意味で、2期生には清水保育園の先生の指導を受けたことからどのような気づきがあったかを明らかにしたいと考えたからである。

予想どおり姿勢の上での発見が多かったが、そのほとんどは手の位置に関するものであった。手の置き所ひとつ変えることでの気づきとして、

- ・ 『姿勢がとりやすくなった』
- ・ 『自然と美しい姿勢になる』
- ・ 『力が抜ける』
- ・ 『集中力や意識に関わることに気づいた』

などと表現している。手の位置は確かに細かい指導はしていなかった。腰骨を立てる方に注意がいきがちである。しかし腰骨をたてるには、体の他の部分も立てやすい位置があるはずだ。筆者が指導で重点を置いていたのは腰から下、つまり、足の裏・膝・椅子に座る位置などをおさえることであった。手はそれに伴って自然についてくるものと考えていた。

そこで立腰を行なっている全国の保育園から高校までの写真やイラストなどを改めて見ると、必ずしも手の位置が一致していない。(机の陰や後ろ姿ではっきりしないものも多い)中には腿のつけ根あたりで手を組んだ姿勢もある。それでも腰骨は立っている。ここから言えることは、必ずしもということはないが、2期生が感じたように腿のつけ根あたりに置くことで、腰骨がより楽に立てられることである。筆者もその後実践しているが、同様に感じている。

さて3期生は2期生の指導を受けているので、初めて腰骨を立てた時から、手の位置

を腿のつけ根に置いている。途中から改めたのではない3期生は、2期生よりも肘が張らない自然体になっている。「実践人の家」全国研修大会が行われる二日間で、腰骨を立てる時間が何回かある。特に二日目の朝7時から30分の立腰タイムが設けられている。全日程に参加した学生たちが、周囲の参加者の立腰からどんな発見があったかを尋ねた。ただ、この大会では「瞑目静坐」であるので、参加者の姿を見ていないことを前提にあえて尋ねたものである。

- (ア) さまざまな人たちが立腰を実践し、学びを深めていることを感じた
- (イ) 参加者の方たちが立腰を大切にしていることがよくわかった
- (ウ) 参加者の方たちの立腰があたりまえになっているので、美しかった
- (エ) 参加者の方たちの立腰に、お手本を見ることができた気がした
- (オ) 参加者の方たちと同じ思いで立腰をしていることに新鮮さを感じた

2期生への問いと違うとはいえ、形に関する回答は全くない。研修に参加した人生の先輩、森教学徒の先輩の姿に素直に敬意を表している。そのような方々が腰骨を立てる場の雰囲気から、改めて感じていることが以下のことである。

- (カ) 瞑目してリラックスすることで、より心が落ち着くと感じた
- (キ) 気持ちが整理されて、すっきりとした気持ちになった
- (ク) 立腰を心がけると姿勢も崩れず、話が入ってきやすかった
- (ケ) 姿勢を整えることは心を整えるということ

これらはアンケート(e)「立腰に取り組んでどのように変わったか」の回答と重なるものがある。普段のゼミでは自分たち学生だけで行なっているが、長く実践を続けている参加者の中で行なうことが、明らかに心の状態に影響している。

研修後、後期が始まるまでに研修レポートを提出させている。各講師の講演から考えを深めたものと、研修全体で何を得たかをまとめさせている。その中に参加者の学ぶ姿勢と立腰について、ほぼ全員が触れている。自分たちの周りで一緒に学ぶ人たちの真剣さはもちろん、反応の早さ、立腰の取り組みの真剣さに驚きと新鮮さを感じている。また、参加者の真剣さに刺激を受け、立腰に対しての意識が高まることも述べられている。それは、たとえば、保育園児が先生と一緒に腰骨を立てている姿を連想させる。この体験が後期のゼミでの立腰に大きく影響していることは間違いない。いずれにせよ、全国研修大会での立腰の体験が、それぞれの一年間続けてきた意味を深め、「なるほど、確かに心が落ち着くな、気持ちが切り替わるな」といったことが、多少なりとも腑に落ちるのである。

後期のゼミの第1時間目に研修大会を思い起こさせた上で行なうことで、よりしっかりと腰骨を立てるようになる。

(h) 普段の生活で姿勢や腰骨を立てることを意識することはあるか。

第 2 期生 (2015年度生)		第 3 期生 (2016年度生)	
歩く時や、椅子に座っている時	3	歩く時や、椅子に座っている時	3
アルバイト中、姿勢に気をつけている	2	アルバイト中、姿勢に気をつけている	1
外出先で椅子に浅く座るようになった	1	疲れている時に腰骨を立てる	1
ゼミ以外の授業中も心掛けています	4	ゼミ以外の授業中も心掛けています	5
歩いている時や、立っている時	10	歩いている時や、立っている時 特に座る時は、足を組まず腰骨を立てる ように心がけている	2
家で食事の時、腰骨を立てて座るようになった	3	家で食事の時、腰骨を立てて座るようになった	2
家にいる時も腰骨を立てるようになった	3	姿勢の悪い人を見ると、自分はどうかと考えるようになった	1
研修会や外出先でも姿勢を意識するようになった	3	研修会やきちんとした場所で姿勢を意識するようになった	4
勉強するときなど腰骨を立てるようになった	4	授業中など肩や腰が痛くなってきた時に腰骨を立てると楽になる	1
大事なものを書く時、失敗できない時、自然と腰骨を立てた姿勢になっている	2	真剣に話を聴く時、自然と腰骨を立てた姿勢になっている	2
姿勢が悪くなっていると思った時、腰骨を立てるようになった	6	姿勢が悪くなっていると思った時、腰骨を立てるようになった	12

(i) 1年生から立腰をしてきたことで、自分の姿勢や態度、人の話の聞き方、何か起こった時の心の持ち方などに変化が感じられるか。

第 2 期生 (2015年度生)		第 3 期生 (2016年度生)	
集中力がついた	8	集中力がついた	3
人の話を聴く時、腰骨を立てていると真剣に聴けるようになった	8	人の話を聴く時、腰骨を立てていると真剣に聴けるようになった	10
話の内容の理解が早くなった	1	人の話の内容の理解が早くなった	4
背筋を伸ばして座っていないと気持ち悪く感じるようになった	2	背筋を伸ばして座っていないと気持ち悪く感じるようになった	
無意識に腰骨を立てていることが多くなった	1	大事だと感じたら、無意識に腰骨を立てていることが多くなった	
姿勢がよくなったと言われる	7	姿勢がよくなったと言われる	4
勉強や授業の始まりなどに気持ちの切り替えができるようになった	6	勉強や授業の始まりなどに気持ちの切り替えができるようになった	4

姿勢に気をつけるようになった	6	姿勢に気をつけるようになった	
心がシャキッとして堂々としていられるようになった	3	心がシャキッとして堂々としていられるようになった	4
これから始まるとやる気が出るようになった	5	姿勢の悪い人が気になるようになった	2
後ろ向きの考えが自然となくなった 前向きになった	3	心にゆとりが持てるようになった	6
落ち着いて冷静に考えられるようになった	6	落ち着いて考えたり、柔軟に対応できるようになった	8
気持ちが落ち着く	5	気持ちが落ち着く	4
		相手を思う気持ちが増えた	3
		一つ一つの動作が丁寧になった	2
		やる気が出るようになった	

《(h)・(i)の回答についての考察》

(h)を検証する。2期生3期生いずれも、時や場所はさまざまであるが、立腰に具体的な意識を持っている。普段の生活の中に立腰が浸透し始めていることがうかがえる。今が気持ちをしっかりさせなければいけないと思う時に、意識して腰骨を立てようという意識を持つまでに発展している。さらに大切な時に気づいたら腰骨がたっていたという回答もみられる。

3期生もほぼ同じような回答が多いが、『姿勢が悪くなっていると思った時、意識して腰骨を立てるようになった』という答えが、2期生の2倍、3期生の中でも36%を占めている。また『座る時に足を組まず、腰骨を立てるように心がけている』という回答がある。これは立腰の大切な点である。全体の面からとも言われることであるが、足を組む姿勢は楽なようで実際は骨盤のゆがみを誘発する。足の裏が床にしっかりと置かれていることが大切である。

(i)では1年半立腰を続けてきたことで、実際に感じている具体的な変化を尋ねた。期間としてはわずか1年半であるが、続ければ変わることが最も明らかにされる回答が返ってきた。ここでは2期生、3期生の回答をまとめて考察する。回答はさまざまある中から、特に二つを中心に考察する。まず『人の話の聞き方』に関して、

- (ア) 人の話を聴く時、腰骨を立てていると真剣に聴けるようになった
は最も多い回答である。この答えとはほぼ同様とみられるものが他にある。
- (イ) 人の話を聴く時、腰骨を立てていると真剣に聴けるようになった
- (ウ) 集中力がついた

真剣に話を聴こうとすると集中する。集中して聴けば話し手の言っていることがわかる。それを『人の話の内容の理解が早くなった』と表現していると考えられる。この三つ

の回答は個々として受け取れば立腰の好循環であり、まとめて一つの効果としてとらえることもできる。

(エ) 心がシャキッとして堂々としていられるようになった

は「心の持ち方」の部類に入るかもしれないが、『何か起こった時の心の持ち方の変化』として、

(オ) 落ち着いて冷静に考えられるようになった

(カ) 落ち着いて考えたり、柔軟に対応できるようになった

とある。まず(イ)から改めて考察する。

(イ)『人の話を聴く時、腰骨を立てていると真剣に聴けるようになった』は、他の学生が答えている『勉強や授業の始まりなどに気持ちの切り替えができるようになった』『大事だと感じたら、無意識に腰骨を立てていることが多くなった』ともつながっている。それはアルバイトを含め生活のさまざまな面で「小さな成功体験」ともいえる。人の話をしっかり聴けていること、話の内容が理解できる、理解が早くなる、アルバイト先での行動が素早くなったり、姿勢の良さを褒められることなど、すべてが学生にとって「小さな成功体験」である。それが積み重なることが「小さな自信」になる。「自信」は心の状態であるから態度に現れる。こういう姿が『心がシャキッとして堂々としていられる』ことであり、『心にゆとりが持てる』ようになり、『考えが自然と前向きになっ』ていくことも理解できる。

もう一つ注目すべきことは、(オ)『落ち着いて冷静に考えられるようになった』(カ)『落ち着いて考えたり、柔軟に対応できるようになった』の回答である。(オ)は2期生、(カ)は3期生の回答であるが微妙な違いがある。『冷静に考えられるようになった』と答えている人数も多いと思うが、3期生の『柔軟に対応できるようになった』という点は心の中だけにとどまらず、自分の態度・行動として実践できるようになっている。その本にあるのは、

(キ) 相手を思う気持ちが増えた

(ク) 一つ一つの動作が丁寧になった

という心の在り方や行動の変化に影響していると考えられる。もちろんこれは立腰だけではなく、ゼミで学んでいる森先生の教えを深めていることと連動したものである。「学ぶ」と「考える」に「実践」が加わることで人間は変わることが実証できているといえる。ここでの「実践」の中心はいうまでもなく「立腰」である。

5. 考察とまとめ

(1) 立腰の基本姿勢

立腰の基本姿勢については、森先生を始め、諸先輩が述べられている。本文中でも先に触れたとおりである。ここでは、今夏の全国研修大会の立腰タイムで玉田先生がお話さ

れ、そのあと学生二人に実演させながらお話させていただいた。以下に記す。

椅子には、真ん中あたりに座ると、膝の角度が90度になって姿勢をとり易い。床を押さえつけるような気持ちで、足の裏を地面につける。こうすると、地の気を吸い上げることができる。

お尻は後ろへ突き出し、腰骨を前へ出す。^{ひゃくえ}百会から^{たんでん}丹田をまっすぐに通って、天と地をつなぐ一本の線となって身体を中心線ができ上がる。横と縦の中心線は丹田で交叉する。

手のひらは指の先までリラックスさせ、上体の力を抜く。そして、足の付け根に持つてくると、上体が楽になる。

立腰は、下からつくっていく。足の裏、膝、腰、お尻、腰骨、手の位置で決まる。呼吸は自然でよい。

(2) 精神的成長に合わせた立腰指導

ここまで短大生の立腰教育の実践をもとに述べてきた。始めにも紹介したように、立腰教育を軸に教育活動を行なっている保育園・幼稚園から高校は全国に広がっている。数から言えば保育園・幼稚園、低年齢層のすそ野が広いピラミッド型に近い形になる。短大・大学を飛び越して社会人で取り入れているところもある。短大・大学での立腰教育は、森迪彦先生によると星稜女子短大の本田ゼミただ一つだそうである。他大学での実践がないことで、本稿の検証内容はずいぶんと偏ったものとの指摘を受けるかもしれない。

本稿は一ゼミの中での経年比較を試みたが、同時に18歳から20歳の学生にどのように立腰指導をすることが効果につながるのかの模索の記録でもある。人間の精神的成長段階から言えば青年期の仕上げの時期に当たり、中・高校生の時代からみればやや落ち着いた時期とも言える。本来、知識が増え、自分の主張を持ち、自分がどう生きるかを考える時期でもある。また、短大・大学は授業の選択や登録はもちろん、生活全般も制約される範囲は社会に近い。教育機関の学校としてのルールはあるが、ほんの半年前まで校則・団体生活という制約の中で生活してきた学生が、それに比べれば自由度のゆるやかな場での生活に突然変わるわけである。ここで自律・公德心・節度などがどの程度育っているか、心のコントロールの差が実に明確になる。

本田ゼミは毎年33～35名が第一希望として申し込んでくる。3期生までは第一希望であれば無条件に受け入れてきた。選抜していない分、ゼミの中でも上述した自律・公德心・節度などの差があることは否めない。そこに「立腰教育が成り立つか」は一つの挑戦であった。立腰はある意味指導者の「強制」である。3歳4歳の幼児とは違い、自分の意に添わないことには反論もするし、従わないこともあり得るからである。しかし、ここではっきりと証明・確信できたことは、まず、『腰骨を立てる教育』の成否を決する最後の一点は、教師自身が自ら取り組み、その真価を身をもって認識して・・・体認』すること、そして『講義の開始前の数分間を必ず瞑目静坐させることを、学期始めの第一日からスタート』することである。森先生が指摘されたこの二つをもって、短大での「立腰」は

定着したのである。

2年生が1年生の立腰指導の補助に当たるようになってから、正しい姿勢を取れるまでの期間が短くなったこと、講義前の1分間、終了前の1分間の2回立腰を行なっていることは先に述べた。また、ゼミでは4～5名のグループ形式で行なう。グループ内で討議をしている間は立腰をしているわけではないが、机間巡視を行ない、姿勢に崩れが見られる学生に対しては言葉を使わず体の姿勢を直すようにしている。ゼミの時間が回を重ねるごとに、筆者が近づいただけで自ら姿勢を直すようになる。高校時代までに磨かれた防衛本能のたまものであるだろう。そうであったとしても、自ら気づく、改めることは心の素直さの表れである。そこを受け入れると「ニッコリ」とほほえんでしまうのである。森先生は『腰骨のゆるんだところをうしろからシャキッと押さえてやるその際、ニコリと笑うだけで一切小言を言わぬことが大切である』と言われているが、指導者が無理に意識しなくても自然とそうになっていくことが感じられた。これは初期のころ特に留意すべきことと理解してよいと考える。

腰骨の立ちにくい学生も以上のような方法でできるようになっていく。わずか1分間であっても、意識がぼーっとするとすぐに腰骨がゆるんでしまう。そのために呼吸に集中することに意味がある。初期は自然呼吸で吐く・吸うことだけ。1年生の半ばあたりから吐く・吸うの時間がおおよそ2：1、ゆっくり時間をかけること、吐く時に丹田に意識を置くことを伝える。ただし無理はしない。意識できる者、意識する努力をする者がやってみる。これができるかどうかは本人しだいだが、短大生くらいになるとこういうことも頭で理解できるので意識づけとして試みている。

(3)『立腰の功德 十カ条』に照らして

「腰骨を立てる」は「主体性」「自主性」の確立の方途であり、一人一人が真に主体的な人間になることが教育の眼目である。このことは森先生の言葉を借りたものであるが、学生のどのようなところに形として表れ始めたかを述べてきた。その立腰の評価として「立腰の功德 十カ条」がある。寺田一清先生編『立腰教育入門』、実践人の家刊『腰骨を立てる』の中にそれぞれ掲載されている。実践人の家刊『腰骨を立てる』では仁愛保育園の石橋富知子先生の『仁愛保育園の実践』の中に紹介されている。

	寺田一清先生編『立腰教育入門』	石橋富知子先生著『仁愛保育園の実践』 (玉田泰之先生著『立腰教育二十年』)
1	やる気がおこる	やる気がおこる
2	集中力がでる	集中力がでる
3	持続力がつく	持続力がつく
4	頭脳が冴える	内臓の働きがよくなる
5	勉強がたのしくなる	頭脳が冴える

6	成績もよくなる	行動が俊敏になる
7	行動が俊敏になる	バランス感覚が鋭くなる
8	バランス感覚が鋭くなる	本番に強くなる
9	内臓の働きがよくなる	勉強がたのしくなる
10	スタイルがよくなる	成績もよくなる

寺田先生編と石橋先生のは多少順序は違うがほとんど同じことが挙げられている。また、寺田先生編の「10 スタイルがよくなる」と石橋先生の「8 本番に強くなる」の一カ所が、功德として挙げたものの違いである。順序にせよ、内容にせよ、対象者の年齢等は同一ではないので、それぞれの立場での功德と理解してよいと考える。学生たちの感じる効果もさまざまあったが、寺田先生、石橋先生の示されていることに合致している。その点から立腰の効果（功德）は、老若男女を問わず共通していると言える。

「やる気がおこる・集中力がでる・持続力がつく・勉強がたのしくなる・成績もよくなる・行動が俊敏になる」などは学校生活の全体に通じるものであるが、一例を示してこの五年間のまとめとする。

1 期生は立腰指導が不十分であり、講義やグループ討議、パネルディスカッションなどの形も模索している状態であった。その分を差し引いても、学生の意欲を十分に引き出せなかった反省がある。2 期生から立腰指導が少しずつ整ってきたことで学生のようにすに変化を感じてきた。まとめとしてゼミの授業への出・欠席率の動きを比較し、上の『立腰の功德』との整合性を検証する。出・欠席率の比較表を以下に示す。

期	人数	出席率	欠席率	期 間
第 1 期生	35名	89%	11%	2 年生前期・後期 通算30回
第 2 期生	33名	92%	8 %	
第 3 期生	34名	97%	3 %	
第 4 期生	39名	98%	2 %	1 年生後期・2 年生前期 通算30回

人数に多少の差があるのでパーセントで示した。1 期生から 3 期生は 2 年生前・後期の通算30回の講義である。4 期生は現 2 年生で本稿執筆中現在、後期はまだ始まっていないので、1 年生後期から 2 年生前期までの通算30回で授業回数を合わせた。

全期生に共通しているが、2 年生前期は授業と就職活動で会社訪問や入社試験とぶつかる場合もあるが、本田ゼミでは授業に 5 分でも出られるようであれば帰ってくるようになったのは 2 期生からである。就職活動をしながらも、ゼミの出席率は高くなってきている。現 2 年生の皆出席者は 70%、欠席 1 日の学生は 23%、最大でも欠席 2 日である。すべてが立腰だけの効果とは断言できないが、年々立腰指導が整っていることと無関係と

はいえない。『立腰の功德』と卒業生のアンケートの回答が一致していることもその証しであると確信している。以上のことから「身心相即」、「心を整えようとするなら身を整えることから」を実感している。

森先生は『立腰を体得するには少なくとも三年から数年を要する』。さらに『その至極に達するに少なくとも十有余年を要す』とも言っている。この言葉から顧みれば短大のわずか1年半で何がわかるかという批判もあろうことは覚悟の上で述べてきた。この立腰指導の実践で救いになったのは、『五分間立てたら五分の効果があり、一時間立てたら一時間の効果がある。一日立てたら一日の、一年立てたら一年の、十年立てたら十年の効果がある。効果は立てた時間に正比例する』という、玉田先生の言葉である。学生たちが腰骨を立てた1年半、それは毎日ではないかもしれない。しかし、全員とは言えないが、「気づいたら腰骨を立てる」というところまできた学生もいる。卒業後も「気づいたら腰骨を立てる」であってほしいと願っている。さらに彼女たちの我が子にはぜひとも腰骨が立った人間に教育してもらいたい。福沢諭吉が述べた『一身の独立なくして一国の独立なし』の「独立」性にも通ずる。我が国の将来を担う学生たちと、さらにその子どもが、「主体性」「自主性」の確立した性根の確かな人間に育つことを願ってまとめとする。

6. 今後の課題

幸いにして本田ゼミは、2018年度後期から現1年生33名を受け入れスタートすることが決まった。今後いつまでゼミでの立腰指導ができるかはわからないが、その上で今後の課題を挙げる。

1. 指導者としての自分自身が立腰の実践とともにさらなる確信を深める。
2. 2年生から1年生への立腰指導を、さらに具体的で徹底したものにする。
3. 立腰と躰の三原則の結びつきを強める。
4. 立腰の効果は実際は言葉では表し尽くせない。学生のふだんの生活など形として見える部分をさらに充実させる。
5. 「気がついたら腰骨を立てる」意識を持てるよう、指導に例外を作らず継続する。

(注)

(1):教育哲学者。「人生二度なし」の真理を根本信条とし、「全一学」という学問を提唱した。『学者にあらず、宗教家にあらず、はたまた教育者にあらず、ただ宿縁に導かれて国民教育者の友としてこの世の生を終えむ』という自銘のことばに従い、一万回以上にわたって、全国津々浦々への講演行脚に明け暮れた。

教育においては「しつけの三原則」「学校職場再建の三大原理」主体的人間になるための「立腰教育」などをひろめ、森信三の教えは学校や企業での研修教育に採用されている。

(2):不尽叢書刊行会代表 昭和2年大阪府生まれ。東亜外事専門学校に進むも病気のため中退。以

後、家業の呉服商に従事。昭和40年以来森信三師に師事。著作の編集発行を担当する。社団法人「実践人の家」元常務理事。編著書に『修身教授録』『森信三先生随聞記』『森信三一日一語』『森信三先生小伝』『森信三の生き方信條』など多数。

(3):1921年福岡県久留米市生まれ。旧制福岡高校・九州帝大在学中、国体射撃競技で2年連続全国優勝。九州大学名誉教授（外科学第二講座）。1963～1985年日本外科学会名誉会長、日本学会議会員（12・13・14期）。フランス・アカデミー会員、日本学術振興会井口記念人間科学振興基金運営委員 井口野間病院理事長「ヒトの教育の会」を立ち上げ現在理事長を務める。

(4):昭和12年 兵庫県揖保郡太子町東出に生まれる。昭和35年 神戸大学教育学部 卒業。在学中に、終生の師・森信三先生にめぐりあう。

昭和35年から教職に就き、室津小学校（教頭）、龍田小学校（校長）、新設校 播磨高原東小学校（初代校長）で平成10年3月定年退職。立腰教育全国実践研究会事務局長として「立腰教育」の弘布を生涯の心願とす。

(5):社会福祉法人 凜の会 清水保育園園長。立腰教育・職場の三原則を提唱した教育哲学者の森信三先生の教えを实践。全国の企業から見学者が後を絶たない。「腰骨を立てる→意志力」「挨拶は自分から先にする→心を整える、我をとる」「返事は「はい」とはっきりする」。履物はそろえる、椅子は入れる→始まりと終わり。履物、椅子を入れることは物心両面の締め、けじめの土台作りを人間形成の原点とした教育を行なう。

(6):昭和16年満洲生まれ。20年引き揚げ。父・森信三は翌年帰国して、22年月刊誌『開頭』、31年『実践人』を発刊、家業として手伝う。42年大阪府立大学卒業後、大阪の会社に勤務。平成16年定年退職後、「実践人の家」事務局長、常務理事を務める。

(7):福岡県生まれ。2兄の子育てをしながら保育士の資格を取得。昭和46年に福岡市城南区に社会福祉法人 仁愛会 仁愛保育園を開設。初代園長。昭和49年に教育哲学者・森信三氏に出会い、森氏が提唱する「立腰」と「躰の三原則」を教育方針とし、「調和のとれた人柄の土台づくり」に専念。森信三氏をして「立腰の大本山」と言わしめ、44年の実績をもとに、現在NPO法人・「人の土台づくり」の理事長を務める。

《参考文献》

腰骨を立てる	一般社団法人 実践人の家	(2005年初版)
新版立腰教育入門	寺田清一編	(1990年第二版)
立腰教育二十年	玉田泰之編著	(1993年第三刷)
修身教授録	森 信三著	(致知出版社) (1998年第16刷)
女性のための修身教授録	森 信三著	(致知出版社) (2009年第1刷)
幻の講話第二巻	森 信三著	一般社団法人「実践人の家」(2000年第4刷)
幻の講話第三巻	森 信三著	一般社団法人「実践人の家」(2000年第4刷)
一生の羅針盤	森 信三著	(不尽叢書刊行会) (2000年版)
立腰教育十年	浅見恵子著	(2017年再刷)
岡田虎次郎先生語録	小林信子編	(静坐社) (1937年初版)
ヒトの教育	井口 潔編著	(小学館) (2006年第1版)
人類が向かうべき進化の方向は「無の境地」だった!		(ヒトの教育の会) (2014年初版)
生物学的視点からの教育の見直し	井口 潔著	(ヒトの教育の会) (2013年第4版)
人間力を高める脳の育て方鍛え方	井口 潔著	(育鵬社) (2016年初版第1刷)

- 姿勢の整え方 —「背すじをのばす」ではなく「腰を立てる」—
和久田佳代 (聖クリストファー大学社会福祉学部紀要 No14) (2016年)
- 学校運営研究 連載「やる気を育てる心身相即の道」 立腰教育
- | | |
|---------|----------------------|
| 第1回・第2回 | 玉田泰之 |
| 第7回 | 國平元昭・荒川勝文・加藤良一 |
| 第8回 | 山本茂雄・藤野貴之・古谷方正・金城八洲男 |
| 第9回 | 西本岩夫 |
| 第10回 | 西 子男 |
| 第11回 | 石川利彦 |
- (明治図書出版) (1997年4月～1998年2月)
- 主体性を培う「立腰教育」 市瀬次生 (内外教育) (2001年8月7日)