

齋藤孝著「10歳までに身につけたい『座る力』—集中力と持続力で成績はぐんぐん伸びる！」 KK
ベストセラーズ、2012年4月25日刊を読む

座る力を身につけよう—集中力と持続力で成績はぐんぐん伸びる！

- 人の話を聞く、課題をやり遂げる、穏やかな気持ちでいるなど、座り続ける力は生涯にわたる最大の武器になる
- ちゃんと座れることと勉強ができること、あるいは社会人として安定して生きるとは、明らかに関連しています
- ちゃんと座れなくて勉強もできないということになれば、いまの社会では就く仕事も限られるでしょう。自由度がせばまってしまう
- 世の中のそういう仕組みは子どもたちにはっきり伝えておいた方がいいと思います。勉強はつらいものでも苦業でもなく、本来は心が落ちつく面白いものであり、きちんと座って勉強できることほど幸せなことはありません
- 「座る力」は「生きる力」です
- それは、早い段階で身につければつけるほど、あとの人生が楽になります
- 「続けられる時間」が能力の差となってあらわれてきます
- 頭のよさは能力の差ではなく「量」の差、「座って勉強できる時間の差」です
- 「ラクにまっすぐ」座る、「毛布方式」がおすすめです。感覚を身につけるために、毛布(もうふ)を3つくらいにおりたたみ腰のまわりに巻きつけ、いすの上に座ってみましょう
- 腰回りを毛布やタオルケットで囲むと、背中や両脇が支えられます
- 腰が立っているようになり「ラクにまっすぐ」長時間座れます
- 小さいころからあまり無理をせず「あぐら」をかいての座禅をおすすめします
- 静かに座って静かな心を保つことは、勉強にとって大切であるばかりでなく、人生を強く生きていく上でも大事なことです



<林コメント>

私が足利市立山辺小学校に通っていたころ、同じ学年のクラス担任に西田正源^{しょうげん}先生という先生がいました。西田正源先生は、お寺の住職もなさっていたので、自分のクラスの児童に座禅の指導をし、大きな成果を上げました



- 座禅は座る訓練によって生きる力、つまり、静かな心が獲得できる技なのです
- 心が落ちつく呼吸法を身につけよう
—鼻から吸ってゆっくり吐く—<鼻呼吸をマスターしよう>
- ① 1m先を見る
- ② 鼻から吸う
- ③ 口から少しずつ吐く



(鼻から吸うときにはお腹に息を送る感覚。吐くときはできるだけ細く長く吐く)