

風のてのひら

～南高だより No. 100～

令和2年12月24日発行

発行責任者：長崎県立五島南高等学校

校長 大川 周一

「校長室の窓から」

「呼吸」

アニメ「鬼滅の刃」の人氣が止まらない！10月に公開された映画の興行収入も、歴代1位の「千と千尋の神隠し」の308億円を超える勢いで、今年の流行語大賞のトップ10にも選ばれるなど、子どもから大人まで幅広い層に受け入れられています。どんな作品か興味が湧いたので数巻読んでみました。話の舞台は今から100年前の大正時代の設定ですが、漢字4、5文字のユニークなキャラクターの名前や鬼殺隊士の学ラン風の制服など、レトロでノスタルジアな大正浪漫の雰囲気^{ろまん}がどこことなく新奇さを感じさせてくれます。また、単純な勧善懲悪で片づけることができない悲哀の見え隠れするストーリーが大ヒットの背景にあるような気がします。中でも、私が一番興味を引いたのは『全集中の呼吸』という言葉です。どうやら鬼殺隊士が強力な鬼を倒すために、厳しい剣の修練と併せて体得しなければならない特殊な呼吸法のようなようです。

呼吸法は、剣道や居合道などの武道において、その修練に不可欠な要素の一つです。竈門炭治郎^{かまどたんじろう}ではありませんが、私も剣道を始めた少年時代に「丹田呼吸法」^{たんてん}について、師匠から学んだことを思い出します。丹田とは、臍^{へそ}のちょっと下にある腹筋を指し、東洋医学では身体^{みなぎ}の中心で「気」が集まるところと言われています。背筋を伸ばし、両肩の力を抜き、うなじに力を込め、丹田に意識を集中させて大きく腹式呼吸をすると、横隔膜が下がって肺活量が増え、全身の細胞に酸素が行き渡ります。この呼吸を体得することで、力が漲り、構えは自然体となって相手の動きがよく見えるようになります。全集中の呼吸は、作者の吾峠呼世晴^{ごとうげこよはる}さんが丹田呼吸法を参考に考案された新語なのかも知れませんね。

ところで、皆さんは「呼吸」について普段から意識していますか？人は1日に2万回以上の呼吸を無意識にやっていて、そのほとんどが胸の周辺で行う胸式呼吸です。特に、疲労やストレスが溜まれば、脳が酸欠状態となって肩こりや頭痛をもよおし、肩が上下する胸式呼吸が目立つようになります。一方、前段でふれた丹田呼吸（腹式呼吸）は、医学的にも胸式呼吸に比べて換気量が大きく、少ない回数で全身に酸素を供給できる点でも換気効率が高く、疲労回復や健康維持に役立つ呼吸法とされています。座禅やヨガなど多くの健康法にも取り入れられていて、精神集中や心をリラックスさせる効果もあります。やり方についてはネットでも検索できますので、一度試してみるとよいかと思います。

「克己^{こっき}の工夫は一呼吸に間にあり」という言葉があります。己に勝つポイントは、実はほんの一瞬の一呼吸にあるという意味です。例えば、布団が恋しい今の時季、目覚ましが鳴っているけど、あと10分、あと5分だけと^{つひや}呟いてしまいます。その「あと10分、あと5分」という呟きを、丹田に力を入れて呼吸とともに一気に飲み込んで目覚めれば、それは一つの克己となります。そうした小さな一つ一つの克己の積み重ねが、人生を大きく変えることになるのだから侮^{あなど}ってはなりません。鬼滅の刃は、呼吸の大切さについて再考する機会を与えてくれたように思えます。ぜひ、皆さんもこの機会に、自分の「呼吸」と向き合ってみてはいかがでしょうか。

～修学旅行～

12月1日（火）から4日（金）までの4日間、2年生が修学旅行に行きました。出発前は行程の変更や感染防止対策など大変でしたが、万全の対策のもと、京都・滋賀で直に日本の歴史に触れることができ、充実した研修を実施することができました。



～お魚教室～

12月3日（木）に、ふるさと教育の一環として、地元の方々を講師としてお招きし、3年生を対象にお魚教室を開催しました。魚のおろし方や調理の仕方を丁寧に教えていただきました。講師の先生方、ありがとうございました。



～税の作文 五島市商工会長賞受賞～

3年生の川中秀斗君が、税に関する高校生作文において、「未来へのタスキ」という題で五島市商工会長賞を受賞しました。



～岐宿産業祭～

12月19日（土）に、岐宿産業祭が行われ、3年夢トライコースの生徒2名が、地域創造Ⅱ及び商品開発の授業で考案・作成した「Re:クレープ」を地域の方々に試食していただきました。用意したクレープはあっという間になくなり、とても好評でした。



～1月の主な行事予定～

- 7日（木）1・2年 登校学習（冬休み課題のチェック）
- 8日（金）大掃除、全校集会、服装頭髪指導、1・2年 校内実力テスト（国・英・数）
- 13日（水）1・2年 合同企業説明会
- 14日（木）考査時間割発表（3年）
- 15日（金）第3回里親連絡協議会①
- 21日（木）3年 第4回考査<～26日（火）>、1・2年 三者面談<～2月19日>
- 22日（金）第3回里親連絡協議会②
- 28日（木）ふるさと教育実践研究発表会、地域共生研究発表会
- 29日（金）第3回里親連絡協議会③

ご相談やお気づきがあれば
いつでもご連絡ください。
五島南高校 電話 0959-82-0132
FAX 0959-82-0185

五島南高校メールメイトに是非ご参加
ください。以下のアドレスに空メールを
送ってご登録ください。
gotominami-t@m-mate.com

