

ウチの子 天才化計画



第5回 「身体力」

身体は「生きる力」の基本
身体力と日本語力には密接な関係があります

日本を含む東洋の文化は、長年の歴史を通じて、腰と^{ハラ}肚を軸とした身体を養ってきました。ところが、身体を中心となる腰や肚を作り、心のあり方を鍛えるという伝統的な手法は、現代の教育では、軽視され続けてきたのです。齋藤先生の私塾「齋藤メソッド」では、身体力と日本語力を平行して鍛錬しています。身体を使いながら言葉を覚えたり、呼吸法を駆使して集中力を養ったりという身体づくりを行っています。齋藤先生が実践する身体訓練法を、下にご紹介します。一度お試しください。

身体力を鍛える齋藤メソッド

◎丹田呼吸法 たんでん

丹田呼吸法は、朗読や音読の前に試みましょう。丹田（おへその下あたり）に力を入れながら、鼻から3秒吸って、2秒保ち、その後でできるだけ長い時間をかけて息を吐き、心身を落ちつかせます。音読という日本語の基本を、声と息をセットにして育てることで、リズムや集中力を養います。



◎音読・朗読

呼吸が深くなり、リラックした状態で、名文を音読しましょう。長いフレーズや名前を一息で言い切るくらい、正しい呼吸法による張りのある声で音読することを心がけましょう。また、重要なところやせりふなどは、声の強弱をつけ、登場人物になったつもりで、身体全体を使って読んでみてください。そのリズムが身体に刻みこまれていくことでしょう。

