

整うという力

人は忙しくなるほど、体も呼吸も心もばらばらになりやすいものです。そんな時に思い出したいのが、**体・呼吸・心を「整える」という考え方**です。

メジャーリーグで活躍する大谷翔平選手は、打席に入る前にゆつくりと呼吸を整え、姿勢を正すことで知られています。背筋を伸ばし、「呼吸」を深く整えることで余分な力を抜き、「心」を静かに保つのです。こうして**体・呼吸・心が一つに整うと、本来の力が自然に発揮**されます。

反対に姿勢が崩れ、呼吸が浅くなると、気持ちは焦り、集中力も続きません。体と呼吸と心は別々ではなく、互いに影響し合っているからです。

勉強に向かう前や一日の終わりに、**背筋を伸ばし、静かに息を整え、自分の心の状態を見つめてみましょう**。ほんの短い時間でも「姿勢」「呼吸」「心」を確かめる習慣が、落ち着いた毎日をつくります。

日頃からわずかな時間でも三つを整えることを意識することで、自分らしく歩む力が育っていくのです。

今日の言霊：姿勢・呼吸・心で自分を整える

人が落ち着いて力を発揮するためには「**体の状態**」「**息づかい**」「**内面の安定**」が深く関わっているという点です。人は気持ちだけで自分を整えようとしてしまいがちですが、**実際には身体の状態が精神の働きに大きく影響**します。**背筋が伸びていると視線が上がり、呼吸が深くなり、思考も前向き**になりやすくなります。反対に体が



縮こまり、息が浅くなると、気持ちまで不安定になりやすいものです。そこで大切になるのが、まず身体を整え、次に呼吸を落ち着かせ、そのうえで自分の内側に目を向けるという順序です。これは特別な修行ではなく、日常生活の中で誰でも実践できます。勉強前、朝の支度の時間、寝る前の数十秒でも構いません。**短い時間でも自分の状態を確認する習慣を持つ**ことで、焦りや不安に振り回されにくくなります。つまり、日々の小さな調整の積み重ねが、**安定した行動や判断を生み出す土台**になるということです。

【今回の学び】⇒調える習慣が自分を育てる！

整うという力

人は忙しくなるほど、体も呼吸も心もばらばらになりやすいものです。そんな時に思い出したいのが、**体・呼吸・心**を「整える」という考え方です。

メジャーリーグで活躍する大谷翔平選手は、打席に入る前にゆつくりと呼吸を整え、姿勢を正すことで知られています。背筋を伸ばし、「呼吸」を深く整えることで余分な力を抜き、「心」を静かに保つのです。こうして**体・呼吸・心**が一つに整うと、本来の力が自然に発揮されます。

反対に姿勢が崩れ、呼吸が浅くなると、気持ちは焦り、集中力も続きません。体と呼吸と心は別々ではなく、互いに影響し合っているからです。

勉強に向かう前や一日の終わりに、**背筋を伸ばし、静かに息を整え、自分の心の状態を見つめてみましょう。**ほんの短い時間でも「姿勢」「呼吸」「心」を確かめる習慣が、落ち着いた毎日をつくります。

日頃からわずかな時間でも三つを整えることを意識することで、自分らしく歩む力が育つていくのです。

今日の言霊・姿勢・呼吸・心で自分を整える

★問題一（語句の意味） 本文における「整える」の意味として最も適切なものはどれか。

- ア 体を強く鍛えること
- イ ばらばらの状態を落ち着いて調和させること
- ウ 速く行動できるようにすること

エ 気持ちを我慢して抑えること

★問題二（内容理解） 本文で大谷翔平選手の例が示されている理由として最も適切なものはどれか。

- ア 野球の技術の高さを説明するため
- イ 試合前の習慣を紹介するため

ウ 体・呼吸・心を整えることの大切さを示すため

エ スポーツ選手の生活を説明するため

★問題三（内容理解） 本文の内容と一致するものはどれか。

ア 体・呼吸・心はそれぞれ独立している。

イ 姿勢が崩れると集中力にも影響が出る。

ウ 呼吸は心の状態に影響しない。

エ 忙しいときほど何も考えず行動すべきである。

★問題四（内容理解） 筆者が勧めている習慣として最も適切なものはどれか。

ア 長い時間休むこと

イ 体を激しく動かすこと

ウ 短い時間でも姿勢や呼吸を整えること

エ 考えずに勉強を始めること

★問題五（記述） 本文によれば、「姿勢・呼吸・心」を整えることにはどのような意味があるか。四十文字で答えよ。

【模範解答】

★問題一 解答 イ

解説④ 整えるとは乱れた体や呼吸や心の状態を落ち着かせ、互いの調和を取り戻すことを意味する。

★問題二 解答 ウ

解説④ 大谷選手の例は姿勢と呼吸を整えることで心も落ち着き本来の力を発揮できることを示すためである。

★問題三 解答 イ

解説④ 本文は体と呼吸と心は互いに影響し合うため姿勢が崩れると集中力にも影響すると述べている。

★問題四 解答 ウ

解説④ 筆者は勉強前や一日の終わりに短い時間でも姿勢と呼吸と心を確かめ整える習慣を勧めている。

★問題五 模範解答

体と呼吸と心を整え本来の力を発揮するため

★解説④ 本文は体と呼吸と心が整うことで余分な力が抜け本来の力が自然に発揮されると述べている。

人が落ち着いて力を発揮するためには「体の状態」「息づかい」「内面の安定」が深く関わっているという点です。人は気持ちだけで自分を整えようとしてしまいがちですが、実際には身体の状態が精神の働きに大きく影響します。背筋が伸びていると視線が上がり、呼吸が深くなり、思考も前向きになりやすくなります。反対に体が縮こまり、息が浅くなると、気持ちまで不安定になりやすいものです。そこで大切になるのが、まず身体を整え、次に呼吸を落ち着かせ、そのうえで自分の内側に目を向けるという順序です。これは特別な修行ではなく、日常生活の中で誰でも実践できます。勉強前、朝の支度の時間、寝る前の数十秒でも構いません。**短い時間でも自分の状態を確認する習慣を持つ**ことで、焦りや不安に振り回されにくくなります。つまり、日々の小さな調整の積み重ねが、安定した行動や判断を生み出す土台になるということです。



【今回の学び】⇒調える習慣が自分を育てる！