

涵養 (教育コラム)

涵養とは「水が自然にしみこむように、無理をしないでゆっくりと養い育てること。」と辞書にはあります。スポーツでも勉強でも、一度教えてもらったり、または手本を見たり、授業を聞いたりしたら、それがそのまま身に付く人がいます。もちろん、スポーツであればレベルや段階が上がったり、勉強であれば初等・中等・高等教育と、どんどん複雑化したり抽象化して難しくなっていく過程で、一度では身に付かなくなってくることはあるかと思います。良く言われる表現では、スポンジのような吸収力なんて言われることがあると思います。つまり、スポンジのように自然と何事も吸収する力があれば、人は成長し続けることができます。

数年前から良くテレビに出ている武井壮さんは、アスリート。彼のスポーツ理論はとても面白く、参考になることは多いと思います。そんな彼が言っている、簡単なようで実はとっても難しい理論が『涵養』に繋がってくると私は思います。彼は10種競技の選手ですが、自分自身の体を自分が思っている通りに動かせる能力を高めると言っています。つまり、自分がイメージした体の動きが、そのまま自分の体で表現出来るという事です。

自分の体なので、当然自分がイメージした通りに動かせるはずですし、日々そうしているはず。例えば、目の前にコップとお茶の入ったサーバーがあり、サーバーの真ん中あたりを右手で持ちゆっくりと傾けて、コップにお茶を適量注ぐ。注ぎ終わったらサーバーをゆっくりと机に垂直に起き、お茶の入ったコップを左手で持ち上げて口に運び、喉を潤す。そして、コップをゆっくりと机に垂直に置く。わざと詳細に書きましたが、誰もが自然と出来る普通の動きです。しかし、スポーツのように少し複雑な動きや相手がある中での動きになると、実はイメージ通りに自分の体を動かすことは難しくなるという事は、想像に難くないと思います。武井さんがテレビで実演していた、簡単な例をひとつ、直立して目を閉じた状態で両腕を真っすぐ横に水平になるまで上げる。皆さんも一度されてみてください。自分では真っすぐ水平になる所まで上げて止めているはずですが、実際に鏡の前や窓ガラスに前でやってみて、目を開けてみてください。どちらかに傾いていたり、水平より上に上がっていたり、またはその逆で下に垂れ下がっていたりと、案外水平に両腕を上げることが出来ていない場合が殆どです。敢えて「力」をつけた表現でイメージしやすいようにしていますが、涵養「力」が高いと恐らく武井さんのように、一回でピッタリ水平に両腕を上げることが出来るでしょうし、涵養力が低いと何度かある

いは何度もやらないと水平に上げることが出来ないのでしょうか。単純な動作なので、出来ない人はあまりいないと想像しますが、一回で出来る人もそうはいないと思います。また、何度かやって出来た人も、そのあと続けて出来る人と、また何度かに一度しか出来ない人など、それぞれの涵養力によって結果は違ってくると思います。涵養力を上げて行くことが、スポーツの上達に大きく関わってくることも容易に想像出来ます。また、学習についても同様のことが言えると思いますが、ではどのように学習面での涵養力を高めていけば良いのかを個人的に考えたので一つのヒントになれなと思い、お伝えします。

少し話が変わりますが、九州はアメリカのシリコンバレーに因んで、別名シリコンアイランドとも呼ばれています。直近では台湾の半導体製造大手 TSMC が熊本に工場を建設しました。ソニーの半導体工場・ソニーセミコンダクタマニュファクチャリング(株)も熊本・長崎・大分・鹿児島にあります。その他の半導体関連企業も多く存在します。そして、半導体を製造するには大量の水が必要になります。その量は 2020 年の TSMC の CSR レポートによると、一日におよそ 20 万トン（水道水なら約 67 万人分の供給規模）を必要とします。そう、九州はその水が豊富な土地なんで

す。特に TSMC の建設地は地下水が豊富な地域で有名です。そしてその豊富な地下水を支えているのが実は涵養力であり、農業の力なんです。工業製品を作るために必要な大量の水は農業によって支えられていると言う事実。農家の方はその土地が涵養する力をず〜っとず〜っと以前から知っていました。特に田んぼがあることで、多くの水その土地に自然と吸収させておくことが出来ることを知っていて、所謂水はけの良い土地でさまざまな野菜などの農作物を作って生計を立ててきました。その涵養力が半導体を作るために必要であり、適していたという事です。

話を教育に戻して、先程スポーツの話から学習も同じことが言えるのではと個人的な意見を書きましたが、スポーツと学習のような一見相反する要素も、実は工業と農業のように涵養という観点で見ると同じことが言えると思います。つまり、農業が工業を支えているのと同様、スポーツ（運動）が学習を支えていると私は個人的に考えています。世の中には『文武両道』という言葉がありますが、2つを両立させることは難しいのではなく、実は深く結びついていると考える方が自然ではないかと思えます。実際は『文』だけ、『武』だけと言った状況は多いと思いますが、スポーツの上達には頭を鍛える、学習の上達には体を鍛えると言ったように、前回の

教育コラム「運動会は楽しい？」にも書きましたが、自分自身がどちらに重きを置くかによりますが、この2つ・頭と体のバランスを保つことはとても重要なことだと考えます。メジャーリーガーのダルビッシュ有選手は読書家として知られていますし、小説家の村上春樹さんはほぼ毎日10kmのランニングを行っているそうです。スポーツや運動をするには体力だけではなく頭脳も必要ですし、学習・勉強をするには頭脳だけではなく体力も欠かせません。私自身は現在どちらかと言うと、頭を多く使う仕事だと自分なりに認識していますので、その分身体を動かし涵養力を向上させることが理想ですが、せめて減退させないよう、日々意識して変化の激しい世の中に必死について行こうと思います。ついでに寛容力も高めて、直ぐにイライラしないように努めます。

ソニー生命保険(株) 大分支社

〒 870-0029 大分市高砂町 2-50

オアシスひろば 21 9階

TEL 097-532-9200

ライフプランナー 山田新悟