

# 歳月人を待たず

(10才〜14才)

## 育ち盛りの時期こそ体力づくりを

生涯で心身の発達が最も著しく、また、個性がはっきりしてくるのは十代の前半で、この時期は、まさに「育ち盛り」といえます。一生のうちで二度とないこの育ち盛りの時期に、自らを鍛え、いかなる苦難をも克服できる「たくましい体と豊かな心」を培っておくことは、変化の激しい社会にあって常に自己を充実し、生活を向上させていくための基礎づくりとして欠かせないことです。

十歳から十四歳までの育ち盛りの子供の基礎体力づくりには当たって、特に次のような点に配慮しましょう。

「歳月人を待たず」――育ち盛りのこの時期に、ムダに過ごした一日の損失は、大人になってからでは一生かけても取り返すことはむずかしいものです。鉄は熱いうちに打て――この時期の体力づくりは特に大切です。



十代の前半は、身長が伸びたり、体重が増加するといった単に外見上の変化だけでなく、心臓などの内臓や、骨格筋のような組織も時々刻々と成長し続けます。

生涯に二度とないこの育ち盛りの時期に、体力づくりなどは大人になってからやればよく、重要なのは良い上級学校に入るための受験勉強です。

「よく学び、よく遊べ」といわれるのは、勉強だけでなく、基礎体力をつくるための運動も、一日

の日課の中で十分に行っているのならば、無理にやらせる必要はないことを教えているのです。

いくら学校の成績がよくても、体をだめにしてしまったのでは寂しい人生になってしまいます。

体力は自分自身の心がけでつくっていくものです。わずかばかりの成功に満足するのではなく、ある目標に達したら、さらにもう一段高い目標を決めて意欲的にがんばるようにしたいものです。人間の生涯で、打ち込める何かを見つけた者は幸せです。

「火事場のばか力」というのは、必死になれば思いがけない大きな力が出るものだと、これを表す言葉ですが、自分にどれだけ伸びる力があるのか自分の責任で自分を伸ばしきるようにさせましょう。

運動やスポーツを日常生活のリズムの中に組み込んで、できるだけ毎日続けさせましょう。

体のいろいろな器官は、運動による刺激を与えないと退化する一方です。ふだんの生活で、歩いたり走ったりする運動を根気よく続け、足腰を鍛えることが大切です。

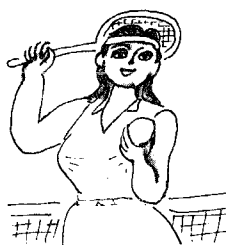
朝夕の時間を利用して、急歩や駆け足、なわとび、腕立て伏せ、相撲の四股(しこ)を踏むなど手軽にできる運動を選び、たとえ十分でもよいですから長く続けさせるようにしましょう。

その場合、弱点にはあまりこだわらず、得意なところを伸ばすことが大切です。弱いところも伸ばしていく気持ちを捨ててはいけません。短所ばかり気にして消極的になると、長所も伸びなくなってしまうことがあるからです。

駆けっこは遅いが相撲には自信がある、球技はダメだが器械運動は得意――というような、この運動だけは友達に負けなれないものを見つけて、日々それに打ち込める子供は幸せです。

こうして得られた勇氣と自信は精神面はもとより、体力づくりにも大きな効果をもたらします。

また、体力づくりは、なにも運動やスポーツに限ったことではなく、日常生活のいろいろな面で、体を動かすことが基本になります。朝起きたら、布団をたたみ、掃除をするなど家事手伝いを進んでやらせるようにし、積極的に体を動かす習慣を身につけさせることが体力づくりにつながります。

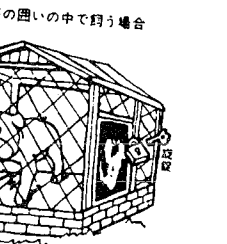


# あなたの飼育犬は登録してありますか？

生命の尊さを知る、生き物に対する思いやりの気持ちが芽生える――犬や猫など動物とつき合うことで、わたしたちの情操は豊かになっていきます。とくに子供にとっては、動物とのつき合いを通じて誕生――成長――死という生命現象を目のあたりにすることができ、貴重な情操教育の一つとなります。

九月二十日から「動物愛護週間」が始まります。これを機会に、わたしたちと動物とのかわり合いをもう一度考えるとともに、家庭でペットを飼う場合には次のことを守りましょう。

- ① 新潟県では動物保護管理条例が制定されており、その中で、飼養施設(犬舎)は、犬の大きさに応じた適当な広さであり、寝小屋も設け、飼いが容易に目かどいて、かつ通行人、来訪者等に危害を加えるおそれのない場所であること。
- ② 外部から逃げださないよう丈夫な鎖等で囲うか適当な高さをもっていること。
- ③ 又、秋田犬、土佐犬、シェパード及びグレートデン等は、おり等の囲いの中で飼う場合の囲いは、鉄、金網、ブロック等の丈夫な材料を用い、出入口は、錠をかける。

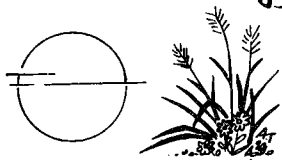


② 犬舎は、犬が落ちつけて、掃が容易に出来る、衛生的であること。

動物とつき合うことで、わたしたちは、人間どうしの関係では得られない多くのことを学ぶはずですから、つきあい始めたからには、だれからも祝福される長い「おつきあい」にしたいものです。

## 歳時記

### お月見



今年の中秋の名月はいつだろうと思つて、ある天文台に電話をかけたところ、

「ハイ、旧暦は、わが国では明治四十三年に廃止になりましたので、わかりません」

さあ困った一計を案じて、電話帳で和菓子屋さんを見つければ、軒かにかけてみたら、いずれも、「九月十二日です」(旧暦八月十五日)と即答してくれました。

どうやら、月見も、いまや団子(だんご)屋さんのメーン行事の一つとなったようです。

月見というのは、もともと、旧暦八月十五日夜の「中秋の名月」(十五夜)と、同じく九月十三日夜の「あとの名月」をたたえる行

事指します。

中秋―旧暦では七月、八月、九月の三か月が秋季で、七月を初秋、八月を中秋、九月を晩秋ということから、八月十五日夜の満月が「中秋の名月」といわれます。

「あとの名月」の旧暦九月十三日(新暦十月十日)にも、やはり団子が売れるのなかと和菓子屋さんにきくと、ほとんど買う人がないので、とくに月見用としては作っていないとのことでした。

「十三夜」は、だんだん忘れられつつあるようですが、十五夜の月見だけして、十三夜に月見をしないのを片見月といって忌みきらった風習も、いまでは消え去ろうとしているようです。

月見が広く世間で行われるようになったのは江戸時代からとのことと、団子、クリ、カキ、ススキ、萩草などを飾るのが一般的です。

団子は、東日本では丸いのを、西日本とくに京阪地方では里イモの形にとがらせて作るころが多しいといわれます。団子の数ですが、江戸時代には普通は十二個、うるう年には一個増やして十三個というのが一般的だったようです。いまは、十五夜にちなんで十五個というところもあるようですが、みなさんのお宅ではいかがですか。