

# 風の子

体もころも寒風の中で育つ

子どもらよ

このにわにきて

あそべ

うたえ

花のように

鳥のように



**ながよし** 保育園

### この冬も裸・はだし・薄着で通そう

愈々、冬本番。この冬の寒きにもめげず裸足、裸で頑張る子供達、子供たちの生命力の逞しさに改めて「脱帽」させられます。

寒風を素肌に感じ、それに負けじと頑張る精神的にも高揚された中、クラスのどの活動にも自主的、主体的、積極的に参加し、楽しく、リズムカルに展開される毎日繰り返しが、やる気、意欲、集中力等の力が逞しくが育って行くのです。勿論このような精神面の他、身体健康増進上にも大きな効果あることは言うまでもありません。

しかし、今までも機会ある事に繰り返し述べてきましたように、決して子供達に無理強いするようことであってはなりません。勿論、裸になって頑張っている子をクラス担任が、励ましたり、動機付けをしたりは致しますが、あくまでも子供達が主体的、自発的に「ハダカでがんばろう！」という意欲、意気込みの中で行われるべきは言うまでもありません。

子供を鍛えるのに、夏の間裸で過ごさせることも推奨します。オゾン層の破壊で、紫外線による皮膚への影響が心配されますが、過度にしなければ、特に子供の肌は太陽光が必要です。毎日外に出て、夏のエネルギーを吸収して秋・冬へ持ち込むことです。

風邪はひく前の予防が基本です。

以下、寒い冬の子育てをどの様に受け止めていくべきか子育てのあり方について考えてみましょう。

**第一、暑さ、寒さを全身の肌で受け止める。**今年度が始まる4月から裸足、裸で、今日まで通してきました。そして寒さ暑さに耐え得る気力（こころ）、体力（からだ）が養われ育っているのです。全ての子供が生まれながらに持っている副交感神経という自律神経の働きが旺盛になり、厳寒に裸であっても体温調節し適応しようとする逞しい力を持っているのです。今までそのような能力は特に幼児期に誰もが動物としての生まれながらにもつ生命力でもあるからです。単に皮膚が鍛えられるだけではなく、五臓六腑といわれる内蔵、

体全体が相乗的に活性化されるからです。更に最近の研究により、このような寒さに適応する遺伝子(DNA)がONになることも分かってきました。今、寒いからと厚着をしてしまいますと、折角育っているこのような素晴らしい「生きる力」が水泡となってしまうかねません。

### 第二、持っている旺盛な生命力を引き出す。

アレルギー、アトピー等という文明病も寄せ付けけない逞しい生命力となり、更には風邪等も殆ど受けつけない、元気はつつ健康そのもの、たまたま強力なインフルエンザが襲って、少し風邪に罹っても何日も休むということではなく一晩か二晩で回復と言うことになります。

これはあまり申し上げ難いのですが、いつも厚着をしている子（全ての子供とは申しませんが）は、どちらかと云うと風邪をひき易く園を休むことが多いように思えてなりません。また、朝なども泣いたり、クラスの活動にも皆と一緒にスムーズに参加出来ないというような情緒的、精神的にも安定感を欠く子も見受けられるのは否定出来ない事実。「たかがハダカ、されどハダカ」です。人間が育つという教育的観点から考えてもそこに大きな深い意味があることに気付かされます。

お子さんがカゼをひいたりしますと、お母さん方もその為に仕事を何日も休まなければならないと言ったことにもなりかねず、大変であることも良く分かります。しかし、未だカゼもひいてもいないのに、風邪予防と称してカゼ薬を飲ませたり、引かない様にと必要以上に厚着をさせたりしますと風邪予防のために本来持っている生命力、カゼに対する免疫力を弱め、反って体質的にカゼを引き易い虚弱な子に育ってしまい兼ねません。

勿論、実際にカゼをひき、38、39度もの高熱になったりという際は、直ちにお医者さんの診断結果に従い、薬も飲み、部屋の温度や湿度、着る物も暖かく、良く眠りしっかり休息をとり早く回復に配慮するよう努めることは言うまでもありません。

予防にはワクチンなども有効だと言われております、が何と言っても大切なことは、病気を寄せ付けぬ逞しい丈夫な体力を養うことです。

本来、子どもには、病気を撥ね付ける抵抗力・生命力を持っているのです。毎日しっかり食べ、飲み、テレビ等見ずに早寝早起きで睡眠を十分に取、一日の生活リズムをしっかりと育む環境を与えられているか。…このような厳しい寒さの時代に我々保育者(両親)が試されているのです。

### 第三、ヒトらしい恒温動物に育つために。

五百万年前、人類が直立して歩けるようになり、手が自由に使えるようになることで脳が発達し言葉が使えるようになり、「ヒト」としての様々な能力が発達しました。ところが、ここ 20 年、子供の体とところが“おかしい”ことが次から次ぎへと表れるようになってきました。

子供の発達は生物としての「ヒト」のレベルから「人間」レベルと言う順序で進化してきています。従って発達の臨界期と云われる激しい発達の変化のある時、それに対応するしっかりした環境を与えてやる事が出来ないと、本来の成長が出来ず「歪み」のある、おかしい姿に固定して成長してしまいかねないからです。

この 65 年、日本は戦後復興と云う名の下に、経済成長を闇雲に求め走ってきました。そして求めてきたのは、効率的で便利な「文明社会」。それは大人中心の利便さでありました。そこには「子供を育む」良い環境などは蔑ろにされてきました。国家、社会全体が「子供の最善の利益」とは何かを追求するという視点が何等為されて来なかった、と云うのが実情でありました。

大人はどうしても「子供の利益」を最優先に選択しているようで、つい「便利で楽な生活」を求めてしまいがちです。そうすると環境に適応する名人である子供達も「便利で楽な生活」の方が良く、楽な訳ですから、親は押し

止めようよともせず、「子供が求めているから、子供にとって良いこと」とつい思ってしまいます。このようにして、子供の体の変化をくい止める事が出来ず、どんどんと安逸で楽で歪な方へと進んで行ってしまいます。

### 第四、テレビ、ゲーム、ビデオ、携帯の問題。

それでなくとも、お父さんは夜遅く帰って来るとにたまに早く帰って来てもテレビ、休日はゴルフと云うことでは親子の時間は皆無と云っても良く、母子二人でテレビを長時間見ているというご家庭も少なくありません。父親不在の上にテレビと云う二重の害が重なってしまいます。勿論テレビも良いこともあります。テレビやテレビゲームに長時間釘付けにされ毎日を過ごしておりますと、動きの無い、受け身の生活に陥りがちになります。幼児期からそのような生活をしておりますと、人の生の声よりも、刺激の強い機械音に敏感な感覚の子供に育つ。その結果、顔と顔を向き合い、目と目を見ながら対話するという事に億劫な子供に育ってしまいかねません。

このような子供の「変化」について今まであまり問題にするほど、気付く事は無かったです。よしんば気が付いても、子供の体だからそのうちに自然に育ってくれることだろう、と思いがちです。

### 生きる生命力を育てよう。

しかし何と申しまして、このような心身ともに逞しい子供が育つには、家庭での朝夕の献立の充実、生活習慣の確立が大切です。園の毎月の食事の献立表をご参考にして頂き、間違っても菓子パンで(子供が泣いたりしても)大切な夕食を済ませたりしてはなりません。そして快食、快眠、快便の生活リズムで毎日の生活を快適なものにしましょう。生活習慣確立の大敵、一それは何と言っても居間の中央に座し賜えるテレビ殿。毎日決めた時間に決めた番組を見るように子供と約束をしましょう。時間になったからと、お母さんか

らスイッチを切るのではなく、子供にスイッチをOFFと言わせて自分で消させましょう。テレビの見過ぎは生活習慣を崩すだけでなく、幼児期のナイーブで旺盛に生長する脳を乱し、発達を阻害します。更に園に来て厚着ということになりますと、カゼに耐える体力に欠け、カゼウイルスの標的にされること必定という悪循環に陥ります。健康で病気にならない体力、精神の育つのは医者や薬ではなく、生まれ乍らに持っているその子の生命力だからです。「生きる生命力」をこそこの幼児期に、幼児期で無ければ育つことが出来ない「逞しい生命力」を養うことが出来ず、いつになったら養い育つというのでしょうか。この寒い冬の中、今この時こそ、そのチャンスなのです。その厳しさに耐える「逞しい生命力」が育つ絶好の時節なのです。大人の目の都合や常識を基準にして考えるのではなく、心身が育つ幼児期、子供の今を大切に、そして「子供が育つ」とは何か、その為には今何を大切にされなければならないのか、そのような視点から子供達の育ち行く未来を長い目で見てあげたいものと思います。そこから全てが出発するように思えるからです。「たかが裸、されどはだか」です。裸の子は身体的に風邪も引かず、健康そのものです。されど、それに留まらず、精神的にもやる気満々、元気一杯、そして何事にも興味と好奇心満々に何事にも挑戦します。まさに、寒風の中、裸裸足で過ごす子供は身も心も旺盛にバランスが取れて育っているのですね。

当園の先生方(全てでは有りません)は今年も、この厳冬の朝、半袖、半袖、裸足といった服装で子供達と保育活動に勤しんでおります。これは子供達にとって大きな励みです。何事もこのように、大人が率先垂範、子供達の良いモデルとなることが大切です。子供は「風の子、太陽の子」今年のこの厳しい冬の寒

さを乗り切ることにより、更に心身共に更に逞しい子供達に育ってくれることでしょう。長々と書きましたが、「子供の最善の利益」、全ては子供達が育つためです。意のあるところをお汲み取り下さいまして、どうか当園の保育方針が実践成果あらしめる為、さらなる深いご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 冬時間について

今冬は記録的な寒波が次から次へと襲来してきており、朝の寒さも厳しくなっているこの頃です。毎年この時期になりますと、保育時間帯を「ウインタータイム(冬時間)」にしており、既に今週火曜日(11/21日)より始まっております。朝の9時頃ですと未だ寒く、10時頃になって屋上の運動場は太陽が射し出し暖かくなっていく季節です。そこで特に、たんぼぼ、チューリップ、ばら、ゆりの各クラスは今迄の時間帯が変わってきます。朝9時からの体育ローテーションは10時から、朝9時のクラス全員揃っての活動は日課活動からスタートします。そして9時45分朝礼へと続きます。この時間帯は、太陽が暖かくなる来年2月半ば頃まで続きます。

寒くなって来ますと、毎朝のように遅れて登園されるお子さんも見受けられるようになって来ました。それぞれご事情があり、やむを得ずにといいことではありまじょうが、毎日、毎朝「定期的」と言うことになりまじょうと、保育上、引いては、そのお子さん自身の教育上にも問題が出兼ねないように思いまじょうので、それについて少し申し述べたいと思いまじょう。

・第一に、朝遅れて登園して来た本人は、クラス全員と一緒に朝のスタートを切ることが出来ず、教室に保育活動の途中から入ることから、気後れや違和感を感じ、それが毎朝続くことになりまじょうと情緒不安定や、登園すること自体に嫌悪感に陥り、登園拒否等と云うことにもなり兼ねまじょう。事実、毎日遅れて登園する子の中には、全ての子とは言いまじょう

んが、時間通りに登園する子に比べ、風邪などを引き易く、どちらかという、虚弱的な体質の子、又精神的にも意欲や逞しさや情緒的安定に、もう一つと思えてなりません。そのようなお子さんこそ、朝のクラス皆で一日のスタートを切る時間(09:00)まで登園され、クラス全員で一緒に活動する「日課活動」等の集団の渦の中に参加して欲しいのです。ところが、遅れて登園すると、当然その分活動にも参加できず保育の恩恵に十分浴することが出来ません。それが毎日続くということになりますと、前記のように情緒的な安定感を欠いたり、他の子供達と同じバランスのある成長発達が望めなくなり兼ねません。毎日の明るく楽しい活動の繰り返し、そして継続、それがお子さんの知・情・意・体の調和のある成長発達が期待出来る、と云うのが本園の方針です。ご理解戴き、ご協力下さいますようお願い致します。

・第二に、先に登園しているクラスの他の子供たちに対して与える影響についてです。特に、朝一番9時から始まる日課活動については、皆さんよくお分りのように、集中感、リズム感、テンポの漂う雰囲気の中、興味、好奇心で溢れた一種の緊張感が子供達をして集中力、意欲、仲間意識、と云った集団活動の楽しさ、醍醐味を味わい乍ら、教師との対話、信頼感を育てるといふ当園の中軸とも言える大切な保育活動なのです。

そのような活動の中、途中から入ってきて着替え、先生への連絡等ということになりますとクラス活動そのものが成り立つことが出来ず、遅れて来る一部の「常連」に掻き回わされてしまい兼ねません。担任も保育がやり難く、クラス全体に大きく影響を与えることとなります。クラス活動は、言うまでもなく、ご自分の子供一人のみで成り立っているのではなく、苗代の「苗」は群生して育て、他の子供と一緒に初めて「集団の力」となり、子供達の育つ保育が成り立つのであり、お互

いに影響し合いながら子供は「お互いさま」で育っているのです。

「私は9時半から子供を預けても職場には間に合うのだから」と云うお母さんもいらっしゃるかも知れませんが、大人本位で考えるのではなく、ご自分の子供又はクラス全員の子供の立場になって考えて下さり是非日課活動の始まる5分前には入室して下さいませようご協力お願いします。それによって子供さんも心を整えられて、朝一番の日課活動に入ることが出来、思い切って1日のスタートを切ることができるのです。

やむを得ないような事情の為に偶々遅刻せざるを得ない場合、登園の方が遥かにお子さんにとっても素晴らしい事だからです。その場合、日課活動中は教室外で着替えを済ませてから入室すつとかのご配慮してから入室すつとかのご配慮をして頂ければ有り難いのです。

### はだか、はだしの医学

最近、子供の体温が低くなったという事を良く聞きます。マスコミはこれを「爬虫類化した人間？」等と面白おかしく書いております。子供は「ヒト」の段階まで発達出来ず、爬虫類の段階に留まっているのでしょうか？その辺を、少し医学的な知見から見てみましょう。

人間は「恒温動物」ですが、乳幼児期には「変温動物」です。ですから、気温の高い夏には、子供の体温が高くなり、そして寒い冬には、体温は低くなります。このような幼児達ですが3歳にもなりますと、体温調節する働きが巧くなって来ます。ですから、「子供達の体温が低くなった」というのは、3歳までに体温調節機能が十分に発達しなくなった、と考えなければなりません。

それでは、3歳までに「体温調節の働き」の基本はどのように発達するのでしょうか。体温調節の働きの基本は「熱を体の中でつくる

働き」と「熱を体の外に出す働き」です。体温はこれらのバランスで決まります。これらの体温の調整、コントロールするのは脳幹中にある体温中枢というところです。まず、「体の中から出る熱」は、「褐色脂肪細胞」と言うところが燃焼して熱がつくり出されてくるのです。この褐色脂肪細胞の熱を出す機能は、生後2週間か3週間の間に、どれだけ寒さを体験したかによって体感として脳にセットされます。つまり誕生後、その間に赤ちゃんが体感した寒さによってその子の寒さに耐えられる温度が決まってしまうというのです。寒い地方で生まれた人は寒さに強い、と云われているのには根拠があるのです。あるベテランの授産婦は、生まれたばかりの赤ちゃんを裸のまま室内に置いて、唇が紫色になったら、やっと肌着を着させて抱き上げたのですが、そのような人類の知恵が伝わっていたのです。

この作り出された熱が体温として足りない場合は鳥肌が立ちます。これは毛深かった動物の時代名残で保温のために働いた立毛筋が収縮して、又その筋肉から熱をつくって対応しているのです。それでも体温が不足すると、今度は体の震えがくるのです。からだの最も大きな筋肉を働かせて熱を作るのです。寒いところで次第に体を慣らしていくと、この鳥肌が立つのが段々と遅くなるということも解っていますから、体温中枢の働きが次第に良くなって、褐色脂肪細胞の燃焼をより旺盛にするのでしょう。

昔から言われてきましたが、「子どもは風の子」とは、寒さに強い元気な子供の様子を説明するだけではなく、そのように寒くても外で元気に遊んで、寒さに強い元気な子供に育てようという願いや知恵も含まれていたのでしょう。

「体から熱をとる」は云うまでもなく、汗線から汗が出て、この汗が蒸発するときに体の熱が奪われて体温が下がるのです。この汗の出る線(能動汗腺)は3歳までにどれだけよく汗をかいたかによってこの能動汗腺の開く数が決まる、と云うことも解っております。「熱を出す働き」を思い出すと、体の熱を外に出す働きは、実際に汗を出す能動汗腺がどれだけ沢山開くかによって決まる。しかも3歳まで。

ところが、この間に快適な暖房の効いた室内温度の中で生活してしまうと、大人には快適な生活でも、子供の能動汗腺を発達させるチャンスを奪ってしまうことになってしまいます。要は、夏の暑い時でも外で元気に遊んで、汗をたっぷりと斯く等極く自然な状態が大切ということです。

ある保育園で聞いたのですが「これまでは冬が寒くても外で元気に遊んだのに、この頃はあまり外に行かず、寒い寒いという子が多くなってきた」と云うのです。外で遊べば体温が高くなって「寒い」と云わないでしょうが、体を動かして元気に遊ばなくなれば、体温も上がらないのです。

このように、「子供の体温が低くなってきた」と云う実感は、体の中で熱を作り出す働きが弱くなったことが原因と言わなければなりません。体から熱を外に出す働きが悪くなってきたことでもあわせて思うまでもなく、いつの間にかこのように体温を調節する二つの働きが共に弱く悪くなっていたのです。恒温動物としてのヒトが長い年月を掛けて進化し、発達させてきた素晴らしい体温調節の能力を、最近の20~30年間に衰えさせてしまったのです。この能力が形成されるのに、恐

らく何千年も掛かったものが、崩れる時には一気に崩れると云う事に改めて驚かされます。つまり寒い時に、熱を創り出し体を暖める力と暑い時に体から熱を放射する力とは全然反対のようで実は根は一つ、相互に関係し合いながら「生命力」が養われていくのです。特に、熱帯や寒い地方の国ではいざ知らず、寒暖のはっきりした四季のある日本の冬は絶好チャンスでもあるのです。

つまり、この時期、寒風に耐え、慣れ、体に親しんだ子ども達は冬は言うに及ばず、夏の暑さにも負けない、宮沢賢治の詩のような子供に育つことが出来る生命力を持っている、それを引き出すのはこの寒風が吹き荒ぶ冬しかないという事です。

#### 薄着と裸足・素足と丈夫なからだ

この“寒さ”という自然の力を利用して、からだの働きを発達させるということは、ルソーが提案した「自然教育」そのものですが、薄着や裸足・素足の実践をすればいつでも効果が上がるということではなく、寒さという自然の力の利用の仕方には二通りあります。その違いを理解しないと、やり方だけが一人歩きしてしまうからです。日本では「寒さに強いからだ」をめざして、よく薄着や裸の実践が行われています。これは、「自然の風の中に体を寒さに慣れる」というのが目標です。寒さの中では体温が奪われていきますから、体の中では熱を作る働きが活発になるのです。

体の中で熱を作る働きは、前で見ましたように、まず褐色脂肪細胞が熱を作り出して対応します。それで熱が不足した場合には、「鳥肌」ができます。毛を手立てることで保温しようとした動物時代の名残りです。それでも熱が不足した場合には「体の震え」で対応します。これらを効果的に行うのが「全身的な運動

です。

「寒さに慣れる」という薄着や裸の実践は、この褐色脂肪細胞が熱を作る働きを次第に活発にする事に役に立ちます。それは鳥肌が立つまでの時間が秋から冬にかけて次第に遅くなる事から分ります。

このような自律神経系の問題と関連して、例えば「午前の午睡」取り上げて見ますと。朝起きると、体は交感神経優位となり、体が活発に働くようになってきます。その働きを促進するように、又活発になった体と頭の働きを利用して、午前中に様々な保育や教育の内容を用意するのです。保育のデイリープログラムや学校での時間割はこのような体の働きのリズムに合わせて作られるのです。

まさに、当園における朝の体育ローテーション、そして日課活動から始まる一日の流れは朝の交感神経の活動を旺盛に活発化し、運動野を始めとする脳神経を活性化し、土踏まずの形成を助ける大きな活動なのです。

たかが土踏まずと思いがちです。しかし、土踏まずの形成された子供は運動が大好きです、簡単に風邪を引くことも無くいつも元気です。そして長寿の人生を送ることが出来る、というのです。

その土踏まずの形成も寒さに耐える耐寒の能力も乳幼児、そして3歳までにインプットされる「臨界時期」である・・・これが最新の医学・脳科学が教えてくれる知見です。

#### 二足歩行と足

人類が二本の足で立って歩くということについて、私たちはごく当然のこととして認識しています。ところが、この二足歩行していることの重大な意味について、私たちの多くは案外深く考えたことなどないのではないのでしょうか。当たり前と言え、あたりまえなのです。

しかし、人類が今日のように知恵を得て文明を発展させてきたのは、即ち私達の祖先が「二足歩行」をするようになったためだともいわれています。それほど私達のごく当然のこととして認識している二足直立歩行というのは、生態的に見れば大変重要なことが多く含まれているのです。

数多くの哺乳類の中でも二足直立歩行ができるのは人類の外にはいないのです。そして、何よりも忘れてならないことは、それが人類の途方もない長い歴史の経過の中で獲得されてきたということです。

赤ん坊がハイハイをし、やがて立って歩くようになるまでの試行錯誤を見ていると、大袈裟でなく立つことの大変さ、歩くことの重大さを知らされます。つまり、私達が二本の足で立って歩いているということは、視点を変えれば私たちが生きていく上でいかに足が重要な役目を果たしているかということでもあるのです。

昔から足は「第二の心臓」とも言われています。それほど数多くの血管と筋肉が集まっているのです。足を使わなければ、血行が悪くなり、筋肉も弱まります。そして、何よりも恐ろしいのは、それがただ単に足だけの問題ではなく、身体全体に悪影響を及ぼすことにもなるのです。これから、私達の「足もと」を少し詳しく見てみましょう。

### i 人間の足のアーチの役割

人類が二足直立歩行するようになって、当然の事ながら足の筋肉は随分と発達しました。歩くための筋肉・大殿筋・大腿四肢筋・下肢の腓腹筋・ヒラメ筋などは特にそうでした。

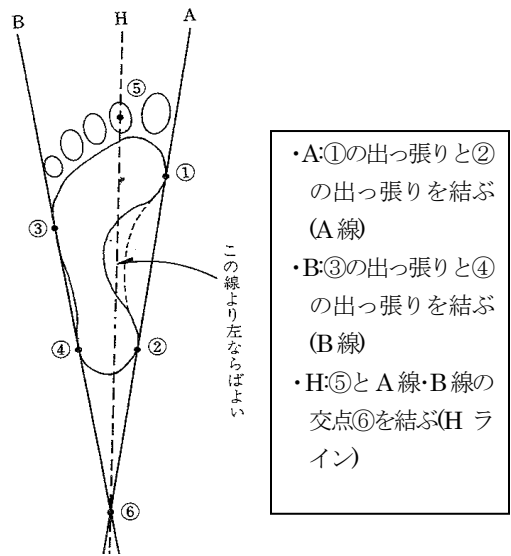
もう一つ大事なことは、踵の活用です。私達が普通歩く場合、まずカかとを地面につけます。それからつま先で蹴ります。その手助けをするのが土踏まずの役目というわけです。

ところが、その土踏まずというのは人類が長く、気の遠くなるような時間をかけて獲得した適応現象の一つなのです。云ってみれば、

「土踏まず」は、人間である証明という訳です。

勿論、こうした背景には人類が二本足で立って歩くようになったために、足が細長く変化したこと、また、直立した際、その全体重を支える為に足の骨がアーチを描くようになったことが上げられます。

人間が立ったとき足の架かる負担は大変なものです。それらをカバーするために、人類の足も様々な変化適応を繰り返してきたといえるのです。



### ii 他の霊長類との比較

人間の足を他の霊長類と比較した場合、人間の足指は足全体の長さに比べて短いことが大きな特徴としてあげられます。それと、細長く、中足部の広がりがないことです。踵の占める割合が足の裏全体の中で大きいことも重要な意味をもっています。

### iii 足の細長化とアーチの持つ意味

アーチというのは、人類が二本足で長時間立ったり歩いたりしたために、細長化は、歩行と疾走生活の結果であるといえます。詰り、足のアーチ構造は二足直立歩行する上で欠かすことのできないものだったのです。そして、早く走るために足は細長く変化しなければなら



らなかったのです。そのどちらか片方が欠けていても、人類は今日のような繁栄を得ることはできなかったと、さえ思われます。このように、足の構造一つにしても私達の祖先は限りなく歩いたり走ったりして、その理想的な形を作り上げてきたと言えるのです。

### iii 古代人の足跡

古代人と貴方の足と、どちらが丈夫であるか。こんな比較をしたとしたら。勿論、現代に生きている私たちは古代人の足が実際にはどうであったのかを知りません。しかし、生活習慣から彼らの日常行動を推理して想像することは可能です。

獣を追って野山を駆け巡る、木や岩に登る、といったことが毎日の生活の大半であったならば、その足の丈夫さは現代人の比ではない筈です。何故なら、文明の発達の歴史は身体を出来るだけ使わない、楽をするための発展でもあったからです。そうした結果、私たちは現代人は様々な工夫をし、その恩恵を受けてきました。今私達の毎日は、飛行機・電車・車・船といった乗り物を無視して生活できません。大変素晴らしいこれらの発明、進歩によって私たち人間はどれほど恩恵をうけ得たか、それは恐らく私達が想像する以上でしょう。しかし、この文明の恩恵を当然の事のように思い誤解してはいないでしょうか。

もう一つ古体人と現代人の足について、是非考えたいことは古代人は、歩いたり走ったりすることが上手だっただろうということです。そんなことは...と反論？古代人どころか、たかだか百年前の人間と現代人を比べてみても、私達の方が数段歩くことが下手になっているのです。幼児を観察していると、そのことがとみに良く分かるからなのです。

私たちはあまりにも平坦な道ばかりを歩かされ、走らされており、それが当たり前となっています。しかし、本来私たちの足元には穴があり石ころが転がり埃が立ち上る砂利道、それは注意を払わなければ転んでしまうから

です。ところが、今は全ての道が舗装されて危険が無いにも等しい状況の中では、誰も足元にまで神経を配る必要はなく、歩くのが下手になるのも当然といえるのです。

最も、この時代において古代人のような特徴ある足を望むことは無理かもしれません。しかし、私達は古代人の足について考え、更に自分の足についてもう一度その原点を見つめなおすことが大事ではないでしょうか。足が退化し、未来の人類が四つん這いになって歩いている事が、必ずしも SF の中だけの世界でなくなってしまうかもしれないからです。

### iv 人間の足型

普段私達は何気なく歩いたり走ったりしています。恐らくその事について不思議に思ったり、改めて考えたりする人は少ないのではないのでしょうか。無理もありません。私達は生まれてから幼児となり、気が付いたときには、二足歩行しているからです。人間だから当たり前的事として認識しているからです。

しかし、前述したように、人類が二足直立歩行するようになるまでには、想像を絶する努力と時間的経過が必要とされたのです。

私達が二足歩行できるのは、ただ足の筋肉を動かしているためだと単純に考えているのでしょうか。

ところが、そんなに単純ではないのです。二足歩行ができるためには、先にアーチのところでも触れたように足の骨格そのものから変化しなければならず、そのことを別の観点から見ますと、私達の誰もが知っている足の裏の窪んだ部分、つまり土踏まずこそが二足で歩行したり走ったりする上で重要な役目を果たしているのです。

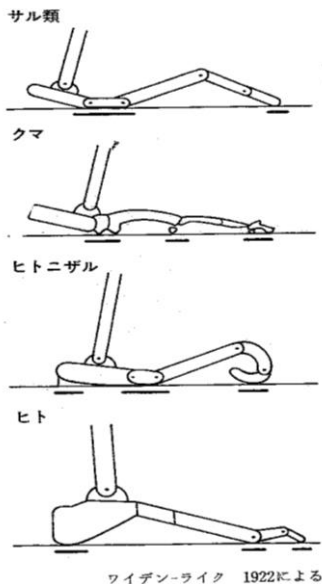
昔から「扁平足の人には長時間歩くことができない」といわれているように、土踏まがきれいに形成されていないとあおり動作ができずに負担がかかるのです。

もう少し端的な例を紹介しましょう。最近ロボット研究が盛んになってきました。高度

な技術や危険な作業を人間に代って行うロボットです。ところが、私たちが一般にロボットとってその形を連想する、所謂二本足で歩いたり走ったりするロボットですが、その技術は今の科学をもってしてもなかなか困難であるのが現状のようです。そのようなロボットを製作するについて大変興味ある経過があります。それは二足歩行するロボットを試作し始めたとき、最初足の裏は平らだったそうです。すると、どうしても重心がとれず、歩くことができなかつたのです。そこで今では足の裏に人間の土踏まずの役割をする窪みを付けているそうです。そのことから、土踏まずと言う物が私達にとっていかに重要な役割を果たし、また歩いたり走ったりする上で欠かすことのできないものであるのかが分ります。

その土踏まずですが、ごく一般的な基準としては図に示すように、Hラインよりも内側に窪んでいけば土踏まずが形成されている状態となります。

### 霊長類の足の比較



### v. 長寿の秘訣は足の裏にある

人間の足の裏には大別して四つの顔があります。しかし人間の顔や性格が各人皆異なるように、足の裏にもそのことがいえます。顔や体つきが瓜二つの似かよった双生児でも足の裏は必ずしも同じではないのです。それは成長してゆく過程での各人の生活の仕方に懸かっているからです。

特に土踏まずについてはそうです。「私は生まれつき扁平足だから走るのは苦手」とか、「親が扁平足だから子供も遺伝する」等。それは何の根拠もない非科学的な偏見です。たしかに親子であれば、体格は多少似ています。しかし、だから親が扁平足だからその子も扁平足だと考えるのは全く根拠がありません。私達の足の裏は身体の中で最も微妙な変化を繰り返しているのです。土踏まずは絶えず変化していると言う意味です。つまりは、土踏まずは生きているということです。

扁平足は生まれつきではないといいました、が私達人間は生まれた時は誰もが扁平足(仮性扁平足)の状態にあるのです。赤ん坊の足の裏を見ると、脂肪がぼつりとついているのが分かる筈です。

### vi. 土踏まずも幼児時期に

しかし、二才位になって歩き始めるようになると、足の裏は脂肪が燃えて薄くなり、骨も付着し靭帯も強くなり、やがて土ふまずが出来上がり、そして、生理的に凡そ五歳位までに形成し終わるのです。ところが、ある統計によると、5歳児全体の約七割弱の子供にしか土踏まずの形成が見られませんでした。

次に土ふまずと長寿が果たして本当に関係について考えてみましょう。まず、土踏まずは長生きに大いに関係あるということです。足には全身の筋肉の約三分の二が集まっています。数多くの血管が分布しています。足の機能が衰えて血行が悪くなれば、その影響は必然的に全身に及びます。それだけでなく、年を取ればまず足腰が弱くなります。年をとるに

従って足腰を鍛えておくのが健康の第一の基本であるということです。

そのように考えますと、今まで見てきたように、長寿の老年に土ふまずがあると人は、足ふまず形成期である5歳までの幼少期に足腰を十分鍛えられていたという証拠でもあるのです。

従って、土ふまずと長寿と直接結びつくという断定を医学的に大いに関係あり、長寿者と言われている人たちの足の裏にはみな実にきれいな曲線を描いた立派な土ふまずが形成されてるといふ事実からも分かります。

長寿村として有名な山梨県上野原町桐原(70才以上24名)、徳之島(世界一の長寿者として知られる泉重千代翁を初めとする90歳台の男女5名)といった地区の長寿者たちの足の裏は、しっかりとした土踏が形成されているだけでなく、全体にツルツルとして脂ぎっていて若々しささえ感じられるのです。このことは、この人達の若い頃からの生活環境と習慣を切り離して考えることはできません。桐原という地形、まわりを山に囲まれ、日常生活そのものが急な坂道を登ったり下ったりしなければならなかったのです。また、徳之島では昭和十年頃まで、裸足の生活が主であった点などが何よりも重要な鍵としてあげられるのです。

私達は直車やエレベーターといったものを利用しがちです。文明の発達とは出来るだけ体に肉体に負荷を架けることを拒否・少なくしようとするということでもあったのです。ですから、出来るだけ歩くことをせず楽をしようという姿勢です。泉重千代翁をはじめとする長寿者たちの足の裏に描かれている見事な土ふまずは、そんな私達に無言の教訓を与えてくれているのではないのでしょうか。



〒356-0044 埼玉県ふじみ野市上福岡 1-12-8

E-mail: [nakayoshi@hoikuen-kids.com](mailto:nakayoshi@hoikuen-kids.com)

Homepage: [hoikuen-kids.com/](http://hoikuen-kids.com/)

発行: なかよし保育園園長・教育学博士 村上光男