

..... [睦月]

「寒の内」というのはお正月が終わった1月5日前後の小寒から2月3日前後の立春までの約1カ月で、一年で一番寒い時期である。私の幼いころの思い出では、曹洞宗のお寺のご住職が一人この時期に家々を托鉢たくはつして回っておられた。夕

寒修行

坂東眞理子

昭和女子大学総長

方に雪が積もって青白い田んぼの上を鐘の音が響いてきたのは私の原風景の一つである。この期間に仏教や神道のような宗教や武道などが行う勤行や稽古を寒修行や寒稽古という。

中高生のころは柔道部や剣道部などが

この時期、体育館で稽古をしていた。軟弱な私は柔道着一枚で寒さの中で稽古している姿に、ただ「すごいなー」と感心するばかりだった。そうした寒稽古は「技を磨く」ためというより、寒さに負けず「頑張る」精神力を養うことに重点が置



かれていたように思う。あの寒さの中で常人のできないことをやり遂げたという経験は将来の人生の苦しいときに、「あのつらさに比べたら、この程度の試練はたえることができる」と思える原点になるに違いない。

スポーツを楽しむという近年のトレンドとは相いれないだろうが、こうした経験は得難いもので一生の財産になるだろうと思う。しかし注意が必要なのは、決して強制されてはならないということである。いくら素晴らしい経験になるといっても、本人が納得しない活動を強制するのは反発を招くだけで教育的効果は期待できない。学校の部活動は教育的活動として位置づけられており、ともすれば全員に同じ行動を強制しがちである。

部活動は教員の負担になるからやめようというのではなく、個々の生徒が自分で納得して選択するのがふさわしいから、学校外のクラブで活動するのが望ましいのである。地域の道場やクラブがハードなトレーニングをアピールしてもよいし、リラックサして楽しむ機会を提供してもよい。自分で選択した寒修行、寒稽古で、寒さに負けない体力や精神力を養おうという人に、それができない人は賛嘆し、エールを送ればよいのである。