

立腰教育について

鹿沼市立みなみ小学校

1 立腰とは

座禅



岡田式静座法

岡田虎二郎によって創始された修養法



立腰…森 信三の実践から生まれた理論

※姿勢を正すのではなく、理念に基づき心身を鍛える。

※問題点、課題を明確にし、それを解決するためにはどうしたらよいのか、未然に防ぐためにはどうしたらよいのかを考える。その一つの手法、理念として立腰教育を取り入れていく。

※「腰骨を立てよう（立腰）」…心身相即
心と体を整える意志力、性根、主体性の土台



2 立腰教育の方針

(1) 目指す人柄

- ア 人に迷惑をかけない人…自分のことは自分でできる自主性をもった人
- イ 人に親切にできる人…自分の余力を人のために使う人
- ウ 自分からする人…主体的に行動し、自分の力を発揮する人

躰の3原則：本校が重点的に指導している内容

- ① あいさつは自分から先にしよう。（明るい人間関係を築く土台）
- ② 返事は「ハイ」とはっきりしよう。（素直な行動が身につく土台）
- ③ 履き物をそろえよう。いすを入れよう。（行動に責任をもつ、けじめの土台）