

## 10月11日 1年生 小笠原流礼法「礼儀正しくすることの大切さ」

1年生は、初めての体験でした。講師の先生から小笠原流礼法の由来を教えてくださいました。「小笠原に住んでいた小笠原長清さんがどんな姿勢をしていると気持ちが良いのか、どんな挨拶をしていると気持ちが良いのか、南アルプス市から全国に広まった作法です。」と教えてくださいました。

座っている時、立っている時、あいさつする時の3つの場面を体験しました。小笠原流礼法で大切にしていることは、相手を思いやる気持ちです。よい姿勢をしていると相手に思いやりの気持ちが伝わります。

### 座っている時

足がピタッと床についていますか？椅子の前の方にかけて足がピタッとつきますよ。男の子はかかとをつけて足先を少し開きます。するとひざも少し（こぶし1つ分）開きます。女の子はつま先とひざをつけて座ります。手は丸みをもたせて指先をそろえ、膝の上においてください。背中が背もたれによりかからず、ピンと伸びますといいですよ。

どうしてこの姿勢が良いか、1つは背中が丸くなると内蔵が弱くなります。ピンとしていると健康になります。2つ目は、集中力が高まります。

### 立っている時

足の形は、座っている時と同じです。5本の指をそろえて気持ちを整えましょう。

### あいさつをする時

既に1年生は、「あいさつを言ってからおじぎをしている」ことができています。言葉を言ってからおじぎをすると、相手の表情がよく見えて、気持ちが伝わりました。

- ① 「こんにちは」
- ② 横にある手を前にして
- ③ 腰を前に倒す この会釈の練習をしました。次に浅いおじぎを練習しました。会釈と違うところは③の時に手を下げるところです。一列ずつ前に出てやってみました。

