



雲青き

さいたま市立大成中学校 学校だより
8, 9月号 令和8年8月28日

「笑いの力」

校長 福田博志

私は中学時代から剣道を細々と続けていますが稽古を積んでいくと剣道にはスピードや筋力だけではない何かが必要であることに気がきます。

よく稽古をお願いする70代の小柄な先生がいます。その先生に渾身の力を込めて打ち込んでいっても簡単にかわされてしまいます。逆にスキを読まれ私はポカスカと打たれてしまうのです。私の方が10歳以上若く、スピードや筋力では、負けないはずなのに私の竹刀は空を斬り、逆に打たれてしまうのです。その先生は剣道の最高段位である八段を取得されていますが、先生と構え合ってみると、面の奥の目が心なしか笑っているように見えるのです。一方、私は、目をひんむいて、「絶対に打ってやろう」と思えば思うほど竹刀は空回りし、逆に先生の竹刀は私の面や小手などの打突部位を確実にとらえるのです。剣道をしていて、いつも不思議な気持ちになる瞬間です。



この体験から、かつて陸上競技界のスーパースター、カールルイス選手にまつわるエピソードを思い出しました。彼は、今から35年前に100mを9.8秒台で走った最初の人類だと言われています。彼は、100m走のとき、80m付近までは3、4番手の位置にいて、残り20mで抜き去るというレースをしていました。そしてその80m付近で笑ったように見えるそうです。

彼のコーチは「笑って走れ」と指導していたそうです。80m付近で意識的に笑顔をつくり、スピードがさらに加速し最後の20mを駆け抜けました。コーチは100mを完全に緊張した状態で走り切ることは難しいと考え、そこで80mあたりで「笑え」と指導していたそうです。

「ふざけている。不真面目だ。」という意見もあったそうですが、実はこの「笑い」こそが世界新記録の原動力になったということです。

人間の身体は、笑うことで筋肉や関節がリラックスして柔らかくなるそうです。柔らかくなれば、手足はスムーズに動くようです。無意識のうちに「絶対に打ち負かしてやろう」という気持ちから余計な力が入り硬直したところをリラックスした先生にポカスカ打たれてしまうのと同じ原理かもしれないと改めて感じました。

スポーツ心理学でも、苦しい状況の乗り越え方として笑顔でリラックスしている方が、冷静さを保って立ち回ることができ、身体もスムーズに動くことが科学的に証明されています。また、医学的にも「笑い」によって身体に悪影響を及ぼす物質を退治してくれるナチュラルキラー細胞が活性化されることが分かっています。特におもしろいことがなくても笑顔を手掛けることがナチュラルキラー細胞を元気にさせるとのことです。とはいっても、いつも笑っていたら、違う意味で誤解されてしまうかもしれません。しかし、心のどこかに「笑いの力」をしまっておいて、こころ一番でその効力を試してみたいはいかがでしょうか。

そして、スポーツだけではなく、仕事や学習、人との関係などにも「笑い」を活かされると効果的だと思います。日常生活の中で様々なことに取り組む際に焦りや緊張などから気付かないうちに顔がこわばる場面があります。笑顔を手掛けることで、チャンスととらえ、ピンチを乗り越える強さを得ることができるかもしれません。笑顔がなくなっていることに気付いたら、肩の力を抜いて深呼吸し、心から笑顔をつくり、再度、目標に向けて取り組んでいきたいものです。