

みなさんこんにちは、県立生涯学習推進センターメルマガ担当です。

早いもので、今年も残すところあと半月余りとなりました。「今年の汚れは今年のうちに」と某洗剤メーカーのCMのキャッチフレーズのように、我が家では、先週から土・日曜日を使って、少しずつ大掃除を始めています。

重い家具を動かすとき、高いところを拭くとき、「ちょっと休憩…」と座るとき、ふと口からこぼれるようになった「どっこいしょ！」の言葉。

不意に口にしてしまうと、子どもたちに「おじさんくさい」なんて言われる「どっこいしょ」ですが、実は脳を活性化させる効果があるようです。

これは科学的に証明されていて、「どっこいしょ」と掛け声をかけることで、脳に刺激が加わり、呼吸をするタイミング、体を動かすタイミングを調節し、力を出しやすくすること。ある大学の研究によると、重いものを持ち上げるときに「掛け声なし」の場合は腰の筋肉(背筋)に大きな負担がかかるが、「掛け声あり」の場合は腰の筋肉だけでなく、太ももの外側の筋肉とスネの前の筋肉がほぼ同時に活動していることが分かりました。それにより、ぎっくり腰やケガなどの防止にもつながるそうです。

「どっこいしょ」の語源はというと、本日のタイトル『六根清浄』。

読み方は「ろっこんしょうじょう」。仏教用語で、修験者が霊山に登るときに唱える言葉です。

「六根」とは眼・耳・鼻・舌・身・意を指す言葉で、神聖な霊山を登りながらこれを唱えることで、迷いを断ち切って身も心も浄化するといった意味を持っています。

修験者が山を駆け上がる時「ろっこん～しょうじょう～」と掛け声を上げるそうですが、それが「六根清浄(ろっこんしょうじょう)」⇒「どっこいしょ」⇒「よっこいしょ」と変化し、日常で力を入れる時に使われるようになったそうです。

「どっこいしょ」の語源に関しては、他にもヘブライ語の「ドケイシュ」から来た説、「どこへ？」が変化した説など、様々あるようです。

ちなみに、お相撲さんと言えば「どすこい」ですが、これも力を入れる際に発する掛け声として、「どっこいしょ」が転じたものだそうです。

「どっこいしょ」・「よっこいしょ」・「よいしょ」。

声を出しながら体を動かすというのは、体を守るための先人の知恵なのかもしれません。そして、こういったものがスポーツの世界にも取り入れられているようですが、その話はまた後で…。

というわけで、大掃除のときに限らず、子どもを抱っこするとき、じいじ・ばあばの荷物を持ってあげるときなどにも「どっこいしょ」をたくさん使っていこうと思います。

子育てに関する悩みを一緒に考えます☆

子育て電話相談「すこやかダイヤル」 0198-27-2134

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/

kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行・文責】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】 <http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】 <https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★