

〇〇の秋

狭山市立教育センター
所長 鈴木 浩明

42日間という長い夏休み期間でしたが、みなさんは、この夏に「これができるようになった。これが身に着いた。」と自信を持って言えることができたでしょうか。

まだまだ残暑は厳しいようですが、それもつかの間、いよいよ秋になってきます。秋と言えば、「〇〇の秋」のフレーズがたくさん思い浮かびます。それだけ、私達の生活の中に定着しているということなのでしょうが、「〇〇の秋」の由来は何なのでしょう？たくさんある「〇〇の秋」ですが、ここでいくつかその由来を確認したいと思います。

・「読書の秋」

「読書の秋」とは、古代中国の韓愈が詠んだ詩「灯火親しむべし」（秋の夜長は明かりをつけての読書に適している、という意味）が由来だといわれています。秋の暑すぎず、寒すぎずの気温が読書など集中して物事をするのに適していることも理由のひとつと考えられます。この機会に「こどもの時に読みたい本100冊」に挑戦してみたいはいかがでしょうか。

・「スポーツの秋」

気候や天気が良く、元々スポーツに適している秋。それに加えて1964年に東京オリンピックが開催されたことで、日本中がスポーツに熱中し大きく盛り上がりました。1966年には開会式の行われた10月10日を記念日として制定し、体育の日も生まれました。ここから「秋はスポーツの季節」というイメージが浸透していったといわれています。狭山市でも小中学校の運動会、体育祭が秋にあります。体を鍛える良い機会になりますね。

・「食欲の秋」

こちらの由来には、なんと人の本能も関係しているようです。夏の暑い時季はどうしても食欲が落ちます。その状態から涼しい秋になると、夏バテで弱った体を元に戻そうと自然と食欲がわきます。それに加え、動物と同じ様に冬に向かって脂肪を蓄えようとする本能も働きだすそうです。さらに秋は野菜や果物・魚などが収穫時期や旬を迎え、おいしい食べ物が特に多い季節でもあります。こういったところから食欲の秋が定着したといわれています。食こそ健康の源です。たくましい体作りには、バランスの良い食事は不可欠です。

たくさん「〇〇の秋」がありますが、みなさんの「〇〇の秋」はなんですか？気候的に涼しくなって過ごしやすく、ちょっと落ち着いて時間がとれる「秋」。この機会に、興味があったけど、なかなか挑戦できなかったことにも挑戦してみたいはいかがでしょうか？みなさんも、自分ならではの「〇〇の秋」を見つけて、素敵な秋をお過ごしください。