



〇〇の秋を楽しもう

食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋 etc・・・。

「〇〇の秋」がつくものだけで、いくつもの言葉が浮かんできます。

なんで、こんなに秋に〇〇があるのでしょうか・・・

例えば「食欲の秋」。

秋になると日照時間が短くなってきます。

すると、心身が安定すると言われている「セロトニン」の分泌が脳内で減るため、たくさん食べて補っていると言われています。

また気温が下がりはじめると基礎代謝が上がるため、寒い冬に備えてカロリーを蓄えておこうと身体が準備するそうです。

もちろん、「実りの秋」を迎えて旬の食材が増えてくることも影響しているでしょう。

美味しい旬のものが増えてくるし、体もそれを求めているので、ますます「食欲の秋」に拍車がかかっていくわけです。

他にも、スポーツの秋や運動の秋。

真夏の気温が高いときは、やっぱりその中で体を動かす気には中々なりにくいものです。

けれど、徐々に気温が下がってきて、涼やかな季節になってくると、体を動かすことが「気持ちいい」と感じやすくなります。

しかし、スポーツの秋といわれるようになったのは、実は気候だけが理由ではありません。

あるきっかけがあったといわれています。

それは、1964 年に行われた「東京オリンピック」がきっかけとされてい

ます。

当時の東京オリンピック開会式は、1964年10月10日に行われました。これを記念して1966年に10月10日が「体育の日」と定められました。ただし、体育の日は2000年から「ハッピーマンデー制度」により10月の第2月曜日と改められ、毎年体育の日の日程が変動するようになりました。しかし、法律で定められた体育の日の目的は変わらずに「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」とされています。

ちなみに、なぜ10月10日に東京オリンピックが行われたかということ、東京は平均して10月10日に晴れることが多かったからという理由でした。

最近では8月ごろにオリンピックを行うことが多く、2021年の東京オリンピックは7月23日に開会式が行われました。

つまり、スポーツの秋は、

- ・秋がスポーツを行いやすい気候だったからということ
- ・東京オリンピックが開催された

ということから言われるようになったようです。

では、読書の秋はどうでしょうか。

「秋の長夜」というように秋の夜が長いということが、読書の秋には関係しているようです。

当然ですが、季節によって昼と夜の長さは異なります。

なぜならば、地球の自転の影響があるからです。

6月21日ごろにある夏至を過ぎると、日の出の時間が少しずつ遅くなることで、日が沈み始める時間が少しずつ早くなっていきます。

その結果、次第に夜の時間が長くなっていきます。

そして、9月23日ごろにある秋分を過ぎると、夏に比べてあっという間にあたりは暗くなってしまいます。

夏から秋にかけて、6時頃に空の様子を見ると「今までは、まだ明るかったのに、もう暗い。」と思ったことのある人もいるでしょう。

では、「長い秋の夜の時間を使って読書をしよう。」と考えるようになったのは、いったいなぜなのでしょう。

それは、中国の韓愈（かんゆ）という文人が残した漢詩の一説にある「燈火稍く親しむ可く」（灯とう火か稍ようやく親したしむべく）という言葉が広まったからとされています。

「燈火稍く親しむ可く」は、「秋の夜は涼しさが気持ち良いので、灯りに照らして読書をするにはいいものだ」という意味になります。

この漢詩は、もともと韓愈が息子に読書の大切さを教えるために読んだと言われていますが、

この漢詩は多くの人を納得させ、広まっていったことで現代でも言われ続けているようです。

- 秋の夜の涼しい気候
- ゆとりのある時間

が集中して何かをするにはちょうど良く、この言葉が中国で広まったことで、今でも読書の秋といわれるようになったそうです。

最後に、芸術の秋についても見ていきましょう。

もしかしたら、「〇〇の秋」シリーズで一番想像するのが難しいかもしれません。

芸術の秋といわれるようになった理由は様々あると言われていますが、その1つはスポーツの秋・読書の秋の理由と同じで、秋の気候が関係していると言われています。

過ごしやすい秋の気候になり、環境からのストレスが少なくなることで、心への負担が少なくなり秋は心に芸術を楽しむゆとりができると言われているわけです。

夏の暑すぎる時や、冬の寒すぎる時に比べると、確かに心の感じ方が違ってくるように思えますよね。

また、秋は

- 植物が紅葉を始める季節
- 野菜や果物が実をつける季節

と言われるように、きれいな景色を楽しむ季節です。

そして、この美しい景色を残したいと考え、写真を撮ったり絵を描いたり芸術に触れることが多くなることも理由の1つとされています。

では、「芸術の秋」という言葉が多、くの人に広まっていったきっかけは何だったのでしょうか。

それは、「新潮」という雑誌がきっかけだったと言われています。

1918年に発行された「新潮」雑誌の中にあつた「美術の秋」という言葉が、次第に「芸術の秋」という表現になっていったのだそう。

また、秋には大きな美術展が多く開催されることが多いものです。
二科展や日展、院展など日本を代表する展覧会が現代でも秋に開催されて
います。

それらのことも、きっかけといわれています。

このように秋は

- 心にゆとりが持てる気候
- 美しく残したいと思う景色
- 雑誌での紹介
- 美術展の開催が多い

などの理由から、芸術の秋といわれるようになったのですね。

そういえば、みんなが普段行っている百人一首においても、季節ごとに分
けるとやはり「秋の歌」が一番多いのです。

芸術の秋という言葉が広がる以前から、日本人はこの季節に風情を感じ、
心を動かされ、歌を詠んでいたのかもしれませんがね。



☆ ↓ 読者ページはこちらから ↓ ☆ ご意見ご感想など気軽にお寄せください

<https://docs.google.com/forms/d/1qqf4cPLcjpcWaimWdu-6IFM73JahODYK4ROldg7jLxM/edit>

