☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 輝く地域の星となれ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

報道で見る氷上西高　２０２０

神戸新聞　令和２年６月１６日（火）

体育館で距離を取り、座禅に臨む生徒ら＝氷上西高校

「3密」避け座禅体験

氷上西高 1年生40人体育館で

氷上西高校（丹波市青垣町佐治）の1年生40人が15日、同校体育館で恒例の座禅体験に臨んだ。例年は4月に高源寺（同市青垣町桧倉）で開かれる行事だが、新型コロナウイルスの影響で延期されていた。生徒は間隔を開けて座り、50分の〝修行〟に挑んだ。

同校で2005年から続く、新入生を対象とした行事。同校では感染症拡大防止の観点から校外活動を控えているため、同寺の山本祖登住職(64)を招き、「3密」を避けられる体育館での開催となった。

生徒は冒頭、あめを口に入れて甘さの広がり方を感じ取る、約15分のウオーミングアップに挑戦。集中する感覚を身に付けた後、前後半25分ずつの座禅体験に入った。

生徒が慣れない体勢に思わず体を動かすと、山本住職は「動かない！」と一喝。棒で姿勢を正された生徒は、呼吸を整え直し、再び集中力を高めていた。

泉隼佑さん(15)は「集中できて楽しかった。この体験を勉強に生かして頑張りたい」と話していた。

（真鍋　愛）