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

# 報道で見る氷上西高　２０２０

読売新聞　令和２年６月１７日（水）

## 新生活 ようやく一歩

新型コロナウイルス禍で遅れていた通常授業が今週から県立学校で再開され、丹波地方の高校にも日常が戻った。学びやにはそれぞれの形で、新たな一歩が刻まれた。

### 通常授業 丹波２市の県立高でも

### １年生座禅体験

丹波市の県立氷上西高では、1年生40人が座禅を体験した。

高校生活のスタートに際して自分を見つめ、気分を引き締めるのを目的とした新入生の恒例行事。例年なら地元の臨済宗・高源寺に出向くが、今年は感染予防のため山本祖登住職(64)を招き、体育館で「参禅会」を開いた。

座禅について「一つのことに集中し、我慢することを学ぶ」「ゆっくり息を吐きながら数を数え、心を無にする」「座禅が始まると動くことも声を出すことも出来ない」と説明を受け、生徒らは修行を始めた。

姿勢が崩れると、警策（けいさく）と呼ばれる板を背筋に当てて矯正され、張り詰めた空気の中で心を鍛えた。

約50分間の座禅を終え、山本住職から「集中し、努力をすることで色々なことができます」と激励され、山本龍志さん(15)は「脚の痛さばかりが気になりました」と苦笑い。「集中することの難しさが分かりました」と話し、スタートが遅れた高校生活の充実を誓っていた。