

# 猛暑を忘れて座禅に集中

本校では教育方針 5 本柱の一つである「こころの教育」を進めています。その一環として毎年 1 年生を対象に座禅指導を行い、そのまとめとして 10 月に曹洞宗本山・永平寺に出向き、1 泊 2 日の宿泊研修を実施しています。本年度はコロナ禍により永平寺での宿泊研修が中止となりましたが、7 月 21 日（火）より校内において座禅研修に取り組んでいます。

1 学年は 8 月 25 日（火）、3 回目の座禅指導に臨みました。1・2 回目は座禅の意義や基本を学び、3 回目からいよいよ座禅の実践です。禅堂や武道場にて足を組み、印を結んだ生徒たちは、いずれも猛暑にもかかわらず座禅に集中していました。

座禅指導は全 6 回を予定しており、9 月 29 日（火）まで週 1 回実施されます。最終回の研修では、曹洞宗の僧侶に来校してもらい、講話を拝聴する予定です。



【叉手（しゃしゅ）をして廊下を歩く 1 C 生徒】



【背筋を伸ばすように指導を受ける 1 A 生徒（禅堂）】



【精神を統一する 1 B 生徒（武道場）】