



学校だより

# 志高く

正しい判断力とたくましい実践力を  
もった熊谷東中生を育む学校

発行 熊谷市立熊谷東中学校  
電話 048(521)0066  
FAX 048(521)8429  
令和6年7月6日  
第7号

## 「腰骨を立てる」

校長 清水利浩

「皆さん、腰骨をしっかり伸ばしてください」。3年生は、修学旅行の2日目、建仁寺にある西来院で、座禅体験を行いました。そして、お坊さんのこの言葉から座禅が始まりました。

「腰骨を立てるということは、今日の座禅体験で一番大事なポイントです。皆さんの背中が丸まっています」と。自分では、

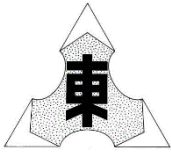


緊張感もあり、背中が伸ばしているつもりでした。3年生の皆さんの多くも、そう感じていたと思います。お坊さんは、「私は、今まで多くのスポーツ選手や経済界の方々、芸術家の方々と、お会いさせていただいています。本当に世界の第一線で活躍されている方に会いますと、全く違うのです。何が違うのかというと、皆、背筋がしっかり伸びているのです。びしっと。こう伸びておりましたね。椅子でお話させていただく時にも、背もたれに背中つけて座っている人は、誰もいないですね」。

「1時間、座っても、微動だにしません。体幹がしっかりと出来上がっているのです。ですから、私は、初めて会う方の時は、ぱっと背筋を見るのです。この方は、一流の方だな、この方はそうじゃないのだから。少し見ればすぐわかります・・・」。

「皆さんのこれからの人生、腰骨を立てて、胸を張って生きてください。これをふだんからずっと続けると、皆さんの人生は、大きく変わっていきます。もう、背中が丸まって生きている人と、背筋を伸ばして生きている人とは、皆さんの人生は、本当に変わっていきますので。どうか、しっかりと、腰骨を立てて、胸を張るということを、ふだんの生活でやっていただきたいと思えます・・・」。

このようなお話でした。このお話を聞いて、皆さんはどう思いますか。ふだんから腰骨を立てて、これからの人生を大きく変革してみませんか。「そうです。頭のとっぺんで、天井をぐっと支えるように、しっかりと腰骨を立ててください」。



# 令和6年度の歩み(5, 6月)



伝え合い、学びを深める授業の実践（5, 6月もすべてのクラスで学びを深めました。）



各種集会（全校朝会、学年朝会、生徒朝会、人権集会）



AED 講習会、交通安全教室、平和学習、非行防止教室、くまなびスクール

