

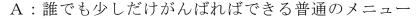
(校長室だより)

有田市立箕島中学校 R3·6·18

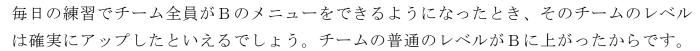
No.15

マラソン選手が高地でトレーニングをするこ とはよく知られています。高い所では酸素が薄 いため、体に入ってくる酸素も少なくなります。 そのため、練習も最初は大変しんどいそうです が、だんだんとその環境に慣れていき、それが 普通になっていくそうです。

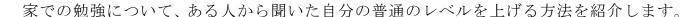
部活動に例えると、ここにAとBという二つ の練習メニューがあるとします。



B:まだチームの中でも数人しかできない難しいメニュー



みなさんには、今の自分に満足せず、ワンランクもツーランクもレベルアップした自分 をめざして、自分にできる普通のレベルを上げていってほしいと思います。そして、気が ついたら成績が上がっていた、絶対できないと思っていたプレーや技ができるようになっ ていたというような経験をしてほしいと願っています。



- ・まず、夜8時になったら勉強を始める(気分が乗らなくてもやってみる)。
- ・勉強を始めるときは、勉強に関係ない物を机の周りから取り除く。ゲームやマンガな ど、誘惑の多いものは必ず遠ざける。そして、机の上は毎日同じ状態をキープする。

(ノートや教科書、問題集の位置、シャーペンや消しゴムの置き場所など)

このように、自分なりの「決まった手順」をつくり、机の上に「勉強を始めるときの形」 **をつくってしまうと、気持ちが切り替わります。**毎日繰り返し行うと習慣になります。 「自分のルーティンを持つこと。そして継続すること。」

ルーティンとは「決まった手順」を毎回繰り返すことで、自分の心や体のリズムをいつ も通りに整える儀式のようなものです。イチロー選手(野球)や五郎丸選手(ラグビー)のよ うに、集中してプレーするために行う独特のルーティンが注目されることもあります。**自** 分のルーティンを持ち、そのルーティンを続けることで自分にできる普通のレベルが上がっ ていきます。来週からテスト期間、家での勉強にルーティンを持って臨んでみましょう。

