

	<h1 style="text-align: center;">進取の気概</h1> <p style="text-align: center;">(校長室だより)</p>	<p style="text-align: center;">有田市立箕島中学校</p> <p style="text-align: center;">自主 友愛 剛健</p>	<p style="text-align: center;">R3・6・18</p> <p style="text-align: center;">No.15</p>
---	--	--	---

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ので、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のですが、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。

A：誰でも少しだけがんばればできる普通のメニュー

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

毎日の練習でチーム全員がBのメニューをできるようになったとき、そのチームのレベルは確実にアップしたといえるでしょう。チームの普通のレベルがBに上がったからです。

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。



家での勉強について、ある人から聞いた自分の普通のレベルを上げる方法を紹介します。

- ・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、気持ち切り替わります。毎日繰り返し行くと習慣になります。

「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。