

いよいよ皆さんが楽しみにしていた夏休みが始まります。今年の夏休みは38日間あります。学校生活を離れ、自由に過ごせる日が38日間あるということです。この38日間を、どのように過ごすかは1人1人違いますが、この38日間の過ごし方がとても大切になってきます。

まずは、3年生です。ソフトボール部の皆さんは、夏休み中に、関東大会、全国大会があり、部活動に全力で取り組んでいく必要がありますが、それ以外の皆さんは、部活動も終わり、いよいよ自分の進路に向けて本格的に向き合う時期になりました。まずは、自分の進路を早く決め、それに向かって全力で学習に取り組むことが大切です。夏休みが終わるとあっという間に、高校受験がやってきます。それに向けて、まずは目標を立て、目標達成のための計画を立て実践していきましょう。

1, 2年生です。1, 2年生は部活動と学習の両立を目指して、夏休みを過ごしてほしいと思います。部活動も新チームになり1カ月が過ぎようとしています。どの部活動も、新キャプテンを中心に楽しく活動していると思います。この夏休みは、チームの基礎を作る大切な時期です。暑い日が続きますが、体調管理をしっかりと練習し、来る新人大会に向けてチーム力を上げていってほしいと思います。勉強も、計画的に取り組んでいきましょう。

最後に、ルーティンについて話をします。ルーティンとは、イチロー選手や大谷選手で有名になりましたが、決まった所作・動作をすることで、「日課」とも言い換えることができます。具体的には、朝起きたら20分間運動をする。寝る前にリラックスできる音楽を聴くなどです。ルーティンの効果として、集中力が高まる。オン・オフの切り替えができる。習熟度を高められる等があるそうです。大谷選手は、野球に集中できるルーティンを実践しているそうで、とにかくよく寝るそうです。寝ることによって体力が維持できるそうです。また、極力外食を避け、ホテルや自宅、球場内で栄養バランスの取れた食事をしているとも聞きました。大谷選手は、野球が大好きで、そのために必要でないものは全て取り除き、1日中野球のことを第1に考えているそうです。

このことは、簡単なようではなかなかできないことです。なぜ、大谷選手はできるのでしょうか。直接聞くことが出来ないのが想像ですが、多分、野球が大好きで、試合に出るのが大好きで、試合に勝つことが大好きだからだと答えるのではないのでしょうか。

3年生で考えると、自分の希望する高校に合格するという目標を立てたとします。そのためにどのような学習計画を立て毎日を同じリズムで実践することがルーティンだと言い換えるとも言えると思います。例えば、1日6時間勉強すると計画を立てた場合、午前中に3時間、夜に3時間の計画を立ててもいいですし、午前中に6時間行い、午後は自分の好きなことをして過ごす計画を立てても良いと思います。大切なことは、毎日同じリズムで生活することです。無論、勉強だけでは息苦しいので、3時間勉強したら1時間ゲームをすることも良いと思います。3年生は、この夏休みに、是非、このことを実践し、習慣化を図ってほしいと思います。このことがしっかりできれば、必ず自分の目標が叶うと思います。

校長先生の好きな言葉に

心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。ウィリアム・ジェームス

幸せになるためには、自分の人生の目的にそった習慣を身に付けることである。

加藤 諦三

聞きなれない言葉(格言)であるのでわからないと思います。時間があったら調べてみてください。

それでは、38日間の夏休みが、皆さんにとって有意義な夏休みになることを期待しています。