

# かえる便り 27年度4号

平成27年5月7日

新緑の候、皆様にはますますご健勝にてお過ごしのことと存じます。

先日は保護者会を開いていただきありがとうございます。楽しい時間を過ごさせていただくと同時に、皆様の期待や思いをひしひしと感じました。部員を成長させるために、私自身が更に努力し、成長しなければならないと痛感しました。

“智慧を出せ、智慧を出さない者は汗を出せ、

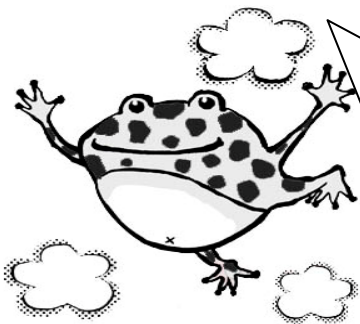
汗を出さない者は黙って去れ”

今の実力は、過去の積み重ねの結果です。意識する⇔努力する⇔習慣にする

“何をどのように意識”して努力するかが凄く重要です。努力の仕方が適切でないと思うような結果が得られません。物事には原則があります。先ず、原則をしっかりと守って実直に行動して試みる事が大切です。茶道や剣道等において稽古を積む過程の

順序を表す言葉に、“守破離”があります。物事を習得する基本だと思えます。

守：師に教えられた事を忠実に実行（修行）し、確実に身に付ける	真似
破：教えを十分身に付けたら、自らの特性に合うよう工夫努力する	思考
離：新しい世界を拓き、独自のものを生み出す	創出



5日の子供の日、童心にかえり益田市内を一人でサイクリングしました。コースは 自宅⇒中西小⇒ファクトリーパーク⇒白上神社⇒大道山登山口⇒川登⇒小浜⇒持ち石海岸⇒自宅 高低差200m、約40kmでした。今回、大道山の登山口を見つけた事が最大の喜びです。登山口に着いた時には飲み物がなくなっていたので、残念ながら登山出来ませんでした。次回、挑戦したいと思えます。節々が痛い…

私達の行動と密接に関わっている部位が“側坐核”です。何かをする際、“やる氣”

が起これなくても行動をすることでこの部位が働き始めるのです。最初は“やる氣”

がなくても行動することで意欲的になれるのです。

イチローの準備運動や打席に入る前にする“ルーチン”は有名ですね。彼のように作業前に手順を決めることは“やる氣”を起こすためには重要なのです。 約束事を決める ⇒ 目標を明確にする ⇒ 約束事を実行する ⇒ 実行したら直ぐ作業に取り掛かる これが側坐核の働きを活発にして意欲を喚起する方法なのです。

習慣化されるまで“約束事を守る”ことが重要です。例えば、“背伸びをする”、

“コーヒーを飲む”などの簡単な事でのよいのです。簡単な事を継続してみませんか？