

かえる便り 29年度13号

平成29年6月29日

初夏の候、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

自分を知ることは凄く難しいことです。自分を客観的に見るには、人と比べ能力や考え方の相違に気付くことが重要です。ライバルや目標とする人を持つことの重要性はこの点にあるのではないのでしょうか？

目標は誰でも掲げることが出来ます。しかし、目標を達成できる人はそれほど多くありませんね。その原因の一つに 自分を知らない ことがあるのだと思います。例えば、去年のチーム・メンバーでも目標を叶えることが出来ませんでした。今のメンバーが目標を叶えるとしたら、どのような取り組み・努力をしなければならないかを理解しているのでしょうか？ 夢を叶えるには己を知り 己に打ち克つこと
 $\text{能力} = \text{時間（量）} \times \text{質}$ $\text{結果} = \text{能力} \times \text{量}$ 良い結果を出すには時間をかけて質を高めるしかないと思います。



私の想いが部員の心に響いていないと感じることが多々あります。言葉を覚える過程は 音声を聞くこと、聞いて意味を知ること、そして文字を知る順だと思います。聞いた事を思い出し文字にして記すことが知識を定着させる方法ではないのでしょうか？ 聴く・聞く 見る（調べる含む）書く を していないから、覚えていない… 話を真剣に聞いていないと思えるのです。質を高める心は あるのかな？

脳は体重の2%程度しかありませんが、ブドウ糖は安静時で約25%、酸素は20%も消費しています。運動時に少し増える程度です。脳が正常に活動するためにこれだけのエネルギーや酸素を使っているのです。安静にしている時でも脳は活動しているのですよ。記憶の整理や次の行動に備えるなどの働きをしています。機能させるのは 心 ですよ!! 素晴らしい働きが出来る脳を生かしませんか？

人の話を ^{いたずら} 徒 に聞かぬ事 見たこと聞いた事 皆書き留めておく事
肝要の心得なり 話をボーと聞かないで、見聞きした事をメモすることは 非常に大切な心構えですよ!! と 松陰先生は言われました。私もそう思います。