

1 学年通信

Practice Makes Perfect

担当：中澤

「ルーティン」

「ルーティン」とは辞書でみると「**決められた一連の動き、決められた一連の動作**」となっています。これを何かに取り組む際に毎回すると、物事に集中できるということです。

この「ルーティン」ですが、形は違えどほとんどのトップアスリートが取り入れていると言ってもいいと思います。

2008年に北京オリンピックの水泳で、8個の金メダルを獲得して1大会での金メダル獲得数の記録を作った**マイケル・フェルプス**という選手がいます。彼もまた「ルーティン」を活用することで、どんな状況でも実力を発揮する方法を知っていたのです。フェルプスの試合までのルーティンの流れは

- ① 試合の 2 時間前に会場に入り、正確に決まった手順でストレッチとプールでのウォームアップをこなす。
- ② 体を乾かし、イヤフォンをつけてマッサージテーブルに座る。
この瞬間から彼とコーチは一言も言葉を交わさない。
- ③ 試合の 45 分前に競技用の水着に着替える。
- ④ 30 分前にウォームアップ用のプールで 600~800 メートル泳ぐ。
- ⑤ 10 分前に控室に入り、ベンチに座る。両端には誰も座らせないように、片方にタオル、もう片方にゴーグルを置く。
- ⑥ 試合の呼び出しがかかるとゆっくり飛び込み台へ歩いていき、2 回だけストレッチをして右のイヤフォンを外す。
- ⑦ 名前を呼ばれると、左のイヤフォンを外し、飛び込み台に左側から上がる。
- ⑧ 飛び込み台を拭いてから立ち上がり、手で背中を叩くような格好で腕を振る。

以上です。フェルプスはずっと前からこのルーティンで試合に挑んでいます。

その他にも野球の**イチロー選手**は有名で、ネクストバッターズサークルからバッターボックスに入り静止するまで 17 種類の「ルーティン」があるといわれています。ちなみにイチロー選手はアメリカでは「ルーティンマニア」と呼ばれることもあります。

ここまでトップアスリートの「ルーティン」のほんの一部を紹介してきましたが、私たち一般人がどう活用すれば日常生活に活かすことができるのでしょうか？トップアスリートなゼルーティンをなぜするのか、もちろん「望み通りの結果を出すため」です。みんな目標があって、それを果たすためにルーティンをしています。

では私たちもまずは何か一つの目標を作って、それを実現するために必要な行動を「**習慣化**」するためのルーティンの行動をすればいいのです。難しい話になるかもしれませんが、習慣には**①トリガー ②行動 ③報酬**の3つの要素があるそうです。①トリガーとは行動を自動的に呼び起こすためのきっかけをいいます。②行動は難しく考えずに言葉通り行動と受けとってもらって結構です。③報酬はこの習慣を何度も繰り返したいと思えるような自分へのご褒美と考えてください。この①トリガーをルーティン化しようというわけです。例えば公務員、大学などの試験に合格したいという目標があればトリガーを「決まった時間に決まった机に座り首のストレッチをする」とします。それから勉強という②行動を起こして、終了後に③報酬を自分に与えればいいわけです。この場合の報酬は何でもいいでしょう。好きな音楽をゆっくり聴くとか、好きな飲み物を飲むとか、仮眠をするとか・・・

この流れをくり返すことで勉強を習慣化して、目標達成を実現させるというわけです。

今回述べてきたことについて、今後の学校生活で君たちにとって少しでも役に立ててくれれば幸いです。

☆7月（文月）の行事予定・月訓『努力』

1	金	1 学期期末試験最終日	16	土	
2	土	受験対策講座⑤	17	日	
3	日		18	月	海の日
4	月	短縮授業（40 分×6, 7 限）13 日まで 身だしなみ指導	19	火	保護者懇談会
			20	水	保護者懇談会
5	火		21	木	保護者懇談会
6	水		22	金	1 学期終業式、保護者懇談会
7	木	ベネッセ総合学力テスト（普通科Ⅰ・Ⅱ類）	23	土	
8	金		24	日	実用数学技能検定（公開会場）
9	土		25	月	受験対策講座⑥
10	日		26	火	受験対策講座⑦
11	月	学年朝礼	27	水	受験対策講座⑧
12	火		28	木	
13	水		29	金	
14	木	短縮授業（50 分×3 限）21 日まで 保護者懇談会	30	土	
15	金	保護者懇談会	31	日	

☆コラム『求人受付開始（7 月 1 日～）』

令和 4 年度の求人受付が 7 月 1 日（金）から開始された。1 年生にとっては未知の事で、他人事の様に感じている人もいるだろうが、実は就職への取り組みはすでに始まっている。

先週までに終了した 1 学期期末試験。これをもって令和 4 年度第 1 学期の成績がつけられる。この成績を変えることはできない。今学期の成績に 2 学期、3 学期の成績を加味して令和 4 年度の成績が出る。この成績を変えることはできない。令和 4 年度の成績に加え、令和 5 年度の成績と令和 6 年度の採用試験までの成績を加えたものを調査書に記載し、これが応募書類となる。一度出された成績を変えることはできない。

これが、「就職への取り組みはすでに始まっている」とする所以だ。

学校斡旋の就職はアルバイトの採用試験とは大きく異なる。企業、ハローワーク、学校のそれぞれが責任をもって採用・就職活動を行っている。当然、それに臨む生徒も責任は決して軽くない。

高卒就職者が 60 歳まで働いた場合、生涯平均賃金は約 2 億円。働く人は労働力を売り、雇用者は買う。働く人は豊かな生活を求めて働くのだろうが、企業の側も決して安い買い物ではない。採用担当者は良い人に入社してもらうことが仕事である。勤務態度不良者が入社したり、勤務態度に問題が無くても入社後すぐに退職されては、担当者自身の評価も下がる。卒業後に待ち構えている「社会」というものは実にシビアな世界だ。

求人受付の時期、多くの企業関係者が来校される。気持ちの良い挨拶をしよう。求人のための打算ではなく、人間性向上の修行だ。その積み重ねが未来につながっている。「点滴穿石」である。

最後にもう一つ。4 年生大学卒業者の生涯平均賃金は 2 億 4 千万円とのことだ。大学の学費は決して安くはないが、将来設計にはこの点も考慮に入れる必要があるだろう。

～～～ Team Blue-1 Manager ～～～