

## 切りかえは強さ!

体育大会が終わり、通常日課の生活が始まりました。今週、みなさんがやるべきことは学習への切りかえです。集中して、授業と家庭学習に取り組まなければなりません。部活も忙しいですが、学習は学習です。「〇〇があるから...」「今日は疲れたから...」「来週から...」「中体連が終わってから...」と言い訳しては永遠にできません。わたしたちは、どんな状況でも、やるべきときには切りかえて集中する習慣をつけなければならないし、それが自分を伸ばす方法なのです。

日常生活は、切りかえる練習、自分にスイッチを入れる練習でもあります。次のようなことができている人は、集中力ががあります。また、次のようなことができれば、集中力がついてきます。集中力は訓練で身に付くものです。ああだ、こうだと言い訳をし、ぐだぐだと先延ばしをしているうちに貴重な時間は過ぎてしまうのです。さあ、今週は何が何でも学習に切りかえです。

### 家庭で

- ◇起床時間にがばっと起きるべし
- ◇時間になったらさっと制服に着替えるべし
- ◇学習を始める時間が来たら、すぐにテレビを消すべし
- ◇机に座ったら、すぐにノートを開くべし



### 学校で

- ◇迷わず、即あいさつと返事をすべし
- ◇登校したらすぐにカバンをロッカーに片付けるべし
- ◇授業開始の号令がかかったら、さっと起立し、大きな声であいさつをするべし
- ◇黒板を見る、ノートを開く等先生の指示にさっと従うべし
- ◇掃除の黙想が終わったら無言ですぐ掃除を始めるべし
- ◇帰りの会が終わったら素早く部活へ行くべし

## 日々切りかえる訓練が自分をつくるのです