

蔵地台地

～「夢」と「高森の心」を育み、
挑戦し続ける学校～
熊本県高森町立高森東学園義務教育学校
【学校便りNo.13】H30.6.29 文責：塩村

「当たり前のこと」が、いつも きちんとできることの大切さ

～ 継続的な“ルーティン”こそ、大きな力に！



【いつもきれいに並んでいるくつ】



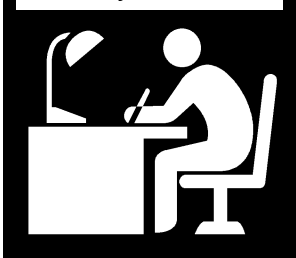
【いつも責任もって行う残さいの運搬・処理】

子どもたちの挨拶のしかたや靴の並べ方など、そのすばらしさにはいつも感心させられます。上の写真は、たくさんある本校の“当たり前”の中から選んだものです。給食後の残さいの運搬や処理なども、係の子どもたちが責任をもってやってくれています。毎日の学校生活では、“当たり前”であるがゆえに見過ごされがちですが、きちんと取り組むことのできる子どもたちを誇りに思います。

ところで、“ルーティン”という言葉が聞かれたことがあると思います。毎回決まって行う一連の動作や行動のことです。このような行動は、いつも同じ手順、やり方で行われるので、見ている人に新鮮さは伝わってこないかもしれません。しかし、この地道な行動の積み重ねこそが大きな力を発揮するのです。

ご存知だと思いますが、野球で有名なイチロー選手は、いくつもの“ルーティン”をもっているそうです。例えば、バッターボックスに立つ際には、袖を引っ張りながら、バットの先端をバックスクリーンへ向けるしぐさをしていました。試合が終われば、すぐにスパイク磨きやグローブの手入れを行い次の試合に備えるそうです。また、毎日カレーを食べることで有名ですが、これも根拠に基づく“ルーティン”の1つなのでしょう。

What's your routine?



このように、決まった行動パターンを確実に、継続的に行うことで、彼は世界一流の選手へと成長しました。イチロー選手に限らず、体操の内村選手やラグビーの五郎丸選手（覚えていますか？）なども、毎回同じことを繰り返すことで気持ちを安定させ、いい結果を残してきました。

皆さんが毎朝行っているランニングもすばらしい“ルーティン”ですね。ぜひ、あなた自身の“ルーティン”を決めて取り組んでみてください。その行動が生活の一部として当たり前になれば、きっと大きな力になることでしょう。

先週末の中体連大会ではたくさんの応援ありがとうございました。お陰で県大会の出場権も獲得できました。選手だけでなく、応援する子どもたちの態度も立派でした。