

年 組 名前：

問1

恵林寺の古川住職は、勉強やスポーツを、ぐんぐん上達させるために大事な、2つのコツは何だと、言っていますか。

-
.....

問2

おすすめの時間は、いつがよいと言っていますか。

.....

問3

今、あなたが取り組みたいこと、挑戦したいことを、たくさん書いてください。

.....
.....
.....
.....



まだまだ残暑が厳しい毎日が続きますが、皆さんは元気で過ごしていますか？ 夏休みも終わり、ちゃんと学校での生活にも戻ることができましたか？

これからはだんだん涼しくなり、勉強にもスポーツにもちょうどよい季節になりますね。得意なことをもっともっと伸ばしたり、新しいことにチャレンジしたりするには、一番良いタイミングです。そして、せっかくチャレンジするのなら、どんどん上達したいですね。じゃあ、上達する「コツ」はどんなことだと思いますか？

えっ、まじめに一生懸命やることですか？ そうそう、それはとても大切なことですね。でも、それだけではなかなかうまくいきませんね。ぐんぐん上達するにはもう二つ、大事なことがあるんですよ。

その一つ目は前にもお話しましたが、「毎日の習慣」にする、ということです。チャレンジすることを、短い時間でもいいからできるだけ毎日続けるんですね。毎日ではなくて

も、何曜日の何時に必ずやる、とカレンダーに書き込んで決めるやり方もありますね。

どんなにやる気があっても、「思い付いた時にやる」と考えていると、ついついいろいろなことにまぎれてできなかったり、忘れてしまったり、気が付いたら、3日も4日もやっていなかった、ということになってしまいますね。スポーツでも勉強でも、上達したいなと思ったら予定を決めて、必ずやること。そして、ちゃんとやったらカレンダーやノートに印を付ける。

わたしのおすすめは、一日のはじめ、早い時間にやる、ということです。そうすると、いろいろなことにまぎれることはありませんよね。ちょっと早起きして、挑戦するんです。

ぐんぐん上達するのに大事なことで、二つ目は、そうそう「楽しくやること」ですね。これが一番大事です。さあ、この秋、皆さんは、どんなことに取り組みますか？

＝次回は28日に掲載します

(2023年9月14日付 山梨日日新聞 週刊こぴっと 12面)