

# 未来志創

## よっくや！顔晴ろう！

微差の積み重ねが大差になる

今日からテスト期間に入ります。これまで以上に学習に力を入れたいですね。学習の基本は日々の授業。1日24時間のうち、授業時間はどれだけあるのでしょうか。1日6限までと考えると、50分×6＝300分＝5時間です。睡眠時間や食事の時間といった生活に欠かせない時間を除くと、平日の1日の中で「自分で決めて使える時間」はどれくらいでしょうか。

6時起床→朝食・身支度→登校→学校生活→下校→17時頃帰宅→「???」→23時就寝

と仮定すると、「自分で決めて自由に使える時間」は「???」の6時間という計算になります。この中から夕食・入浴等を除くと5時間くらいでしょうか。とても限られています。だからこそ、いかに「時間を作り出すか」が重要ですね。朝の時間、休み時間、授業時間等、自分の考え方ひとつで時間を生み出すことはできると思います。

## 継続という名の筋肉をつけよ！

### 成功の正解は地道な一步一步しかない

…よく考えてみると、結局は**地道な一步一步を繰り返す**ことでしか実現する道はありません。

山登りと同じですね。頂上までたどり着きたければ**一步一步づつ歩みを進めていく**しかありません。こう言うと「そんなもんヘリコプターでも使えばすぐに到達できるよ」と仰る方がいました。たしかにそうかもしれません。「頂上に立つことだけ」を目的としていればそれで良いと思います。あとはヘリコプターに相当するお金や道具を用意すればいいわけです。

しかし、登頂するとなると**目的は違います**ね。

自分の足で登って、登頂の**過程**での景色や空気感などを楽しむため、そして何と言っても**苦しみを乗り越えて**「登頂した」という**達成感を味わう**ために登っているわけです。そのために**一步一步づつ登って行く**んですね。

同じように**成功の階段も一步一步づつがいい**ですね。一気に飛び越えようとしてもつまずいて逆に痛い目を見ることもあります。

『本番で120%の力を引き出す勝者のゴールデンメンタル』(飯山暁朗)より

この本の中では、「**継続するという筋肉**」をつけるための「**継続のシンプルなコツ**」が紹介されています。それが右の3つです。これらをやればなぜ「継続するという筋肉」がつくのでしょうか。簡単です。「**習慣**」になるからです。飯山さんの講演でもたびたび話されていたことがあります。それは「**決めてしまう**」ということです。「毎朝やると**決める**」「毎日やると**決める**」「寝る前にやると**決める**」「集中すると**決める**」「なるほど！と思って話を聞くと**決める**」といった感じですね。「**決める**」ことで迷いはなくなります。「やろうかどうしようか」と迷っている時間があるなら、「やると**決め**」て、細かいことを考えずに行動することも**習慣化のコツ**ですね。何より、成功のコツは「**コツコツやる**」ことです。

先日、ある高校の先生にこのようなことを言われました。「**姿勢の力**」は「**勝負の強さ**」になり、「**目線の力**」は「**正しいことの継続力**」になる。正しい立ち方、座り方ができれば、集中力が上がり、結果も変わってきます。また、「目は口程に物を言う」という言葉があるように、「心」が表れるということですね。

- 1 継続することでどうなるのかを考える
- 2 それをやる時間、日、曜日などを決める
- 3 とりあえず100回(日)やってみる

「姿勢の力」→「勝負の強さ」  
「目線の力」→「正しいことの継続力」