



# 「ルーティーン」

校長 大地本央仁

年が明けまして、2023年、令和5年を迎えました。皆様、明けましておめでとうございます。1年前よりも少し活気のある年明けのように感じます。年末、年始には、それぞれ久しぶりの出会いがあり、心地よいひとときがあった方も多かったのではないのでしょうか。

年末の学校だよりでも申しあげましたが、新年も江津中学校は、「夢や志を育む学校創り」に努めてまいります。引き続きご理解とご支援を賜りますようよろしくお願いいたします。

さて、新年といえは、心機一転新たな目標に向かい、新たな決意をすることもあると思います。2学期の終業式にリモートではありましたが、2学期の貴重な経験を通して、次の目標に向かうために必要なことのひとつであろうこととお話しさせていただきました。

簡単ではありますが、以下に紹介させていただきたいと思います。

◆2学期には様々な行事がありました。自分の中で成果が出たと思うことも課題が残ったと思うこともあると思います。

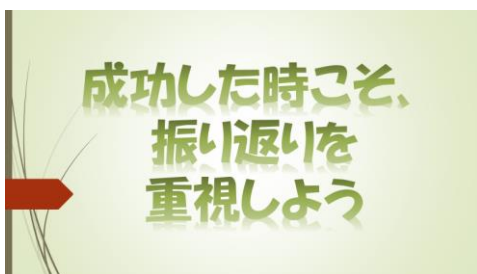
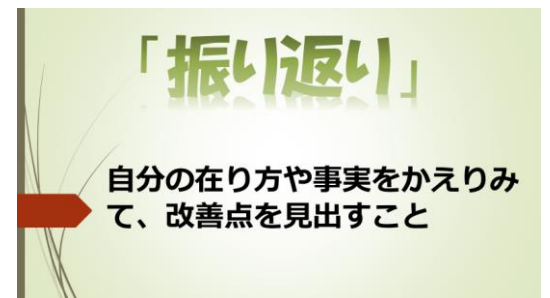


◆そんな時、よく行うことは、「反省」をしたり、「感想」を書いたりすることです。特に「反省」は、課題があることが前提ですね。

◆「感想」や「反省」は、もちろん大切ですが、今回は「振り返り」をお勧めします。

「振り返り」は普段の授業でもしていることですので、馴染みがあると思いますが、「未来に向かって」「成功したときにも使える」など、ポジティブで未来思考な意味合いを含んでいます。

しかし、意外と成功したときの振り返りをしていないのだそうです。



◆スポーツにおいても一流選手と言われている方々は、「ルーティーン」を持っていると言われています。成功したときのパターンを分析し、繰り返すことで、次の成功・成果につなげています。

元プロ野球選手のイチローさんや元ラグビー日本代表選手の五郎丸さんは、サクセスパターンを「ルーティーン」として繰り返しているのだと思います。



◆もちろん課題に立ち向かい、ちょっとしたことでも良いので成功したことを意識することが必要です。皆さんも成功したことに意識を向けてみるのはどうでしょうか。