

## 気を抜かず 明日も頑張れ！

今日はテスト初日です。先週からのテスト勉強はしっかりと今日のテストに活かされたでしょうか。テストは明日も続きます。今日が終わったからといって気を抜くことなく、明日まで良い緊張感で向かえるようにしましょう。また提出物も多くの教科で求められています。期日を守って提出していきましょう。

### 心を整える

昨年行われたサッカーのFIFAロシアワールドカップ。日本代表キャプテンを務めた長谷部誠さんの著書に『心を整える』があります。今日はその一部を紹介します。

…「心をメンテナンスする」「心を整える」ということ。僕はそれを常に意識して生活しています。常に安定した心を備えることによって、どんな試合でも一定以上のパフォーマンスができますし、自分を見失わなくてすみます。

生活のリズム、睡眠、食事、そして練習。日々の生活から、心に有害なことをしないようにしています。ちょっとでも心が乱れたら、自分で整えるようにしているのです。

「な～んだ、簡単だなぁ。」そう思うかもしれませんが、でも、これが現代ではとても難しいんです。

僕と同年代の方を例にとると、メールやLINEなどのSNSは頻繁に来るし、携帯電話もガンガン鳴ります。連絡が来たら、すぐに確認しないと落ち着かない人も多い。インターネットやゲームをすれば、時間はあっという間に経ってしまいます。

24時間息つく暇が全くないのです。そして、そういう日々になれてしまうと、ちょっと間ができたなら逆に落ち着かなくなって、何をしたらいいのか分からなくなってしまうのです。

日々そうやって過ぎ去っていくと、自分を見つめる時間もないですし、心がすさんでいく一方なのではないかと僕は思います。サッカー選手で言えば、自分の問題点や解決策を考えずに、闇雲に練習したり、集中力を欠いて怪我を誘発してしまったりします。

「心を整える。」

なんの変哲もないタイトルですが、僕が伝えられることはこれにつきます。

『心を整える』長谷部誠(幻冬舎文庫)

ここに書かれていることはみなさんの生活にも当てはまるのではないのでしょうか。誰しも悩みや不安などがあれば、その人が持っている良さや部活・勉強などにも影響を与えることでしょうし、自分自身で生活を乱せば、それなりのパフォーマンスしか発揮できません。

私たちは1人でいる時間以上に、集団で生活する時間がとても多いです。全ての人が自分が持っている最大限の力を発揮するためには、1人1人の心が整わなければならないのだと思います。

### 今週の予定

2月19日(火)		後期期末テスト2日目
2月20日(水)		
2月21日(木)		
2月22日(金)		
2月25日(月)		