

行雲流水

No.223 令和4年6月6日発行

「三点固定」は、本物の底力を生む

校長 寒河江 正人

生徒諸君。

4日後には、**地区総体（水泳競技）**。そして、**12日後**には、**地区総体**が控えている。
練習のみに気を取られ、**「心と身体のコンディショニング」**をおろそかにしていないかな？

そこでだ。こういう**タイミング**だからこそ、こんなお話をしよう。

これまでの教員人生で、実際の**生徒の姿**から学んだことは、実に多い。

「スポーツ」「文化・芸術」の分野でも、**「学習」**においても、同じことが言える。
「ちょっとやそとでは揺らがない」「本物の底力」を身につけた生徒には、**共通点**がある。

それは何か。それは、**「三点固定」**である。

「三点固定」とは、**①起床時刻、②家庭学習の開始時刻、③就寝時刻**を固定することだ。

まず、**「起床時刻」と「就寝時刻」**を固定すると、どんな**良い効果が生じる**のか。

それは、**「体内時計」**が安定し、**「睡眠の質」**が飛躍的に向上する。

「脳の疲労」と「心身の疲労」を確実に**回復**させる**「リセットの効果」**がより高まる。
決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝る、この**リズムづくり**が**「成功のカギ」**だ。
ただし、**「夜更かしの朝寝坊」**ではNGだ。**「睡眠負債」**に陥り、**「自滅する」**から要注意。

もう一つ、**「家庭学習の開始時刻」**の固定には、ちょっと**「コツ」**が要る。

それは、**「夜は、脳が疲労して働きが鈍くなる時刻までに、限定して時間を確保すること」**
と**「朝、脳が回復してリセットがかかった時刻に、効果的に時間を確保すること」**だ。
集中するのが苦手な人は、1回の所要時間を**30分間**とか、**1時間単位**で区切ること！

最後にもう一つ、**「三点固定」**は、自分に合わせて、**「個別にカスタマイズする」**ことだ。
一人ひとり生活内容（夜のスポ少など）が違うから、曜日によってパターンを変えるなどの調節をしながら、より一層効果が出るまで継続できるように、工夫をしてみよう。

生徒諸君一人ひとり、自分の実態に合った**「三点固定」**で**「本物の底力」**をつけよう！！