

行雲流水

No. 3 2 5 令和5年7月14日発行

時間の達人

校長 寒河江 正人

生徒諸君、

1学期の授業日数は、**夏休みまであと10日**となった。

大切な、大切な夏休み。

やってみたい楽しいことは、たくさん頭に浮かんでくる。

だからこそ、今のうちに大切なことを伝えておこう。

夏休みは、**20日間(480時間)**。

そのうち、1日当たりの睡眠時間を8時間と見立てて、

実際に起きて活動してられる時間を計算すると、**1日当たり16時間**。

したがって、夏休み20日間の**活動にあてられる時間**を試算すると、**320時間**となる。

- 1 まず、**時間には、限りがある**。
- 2 次に、時間は、諸君**一人ひとりに平等にあたえられる**。
- 3 ただし、違うのは、諸君**一人ひとりの時間の使い方である**。

さあ、きみは、どう使う？

320時間を上手に使うコツを教えよう。

- 1 まず、夏休み20日間が終わった時に**達成していたいことをリストアップ**しよう。
つまり、**ゴールの姿を具体的にイメージ**することが大切なのだ。
- 2 次に、**休み前の10日間(実質160時間)の使い方をプランニング**しよう。
つまり、あらかじめ**ウォーミングアップ**をして、**夏休みを先取り**してしまおう。
- 3 すると、**夏休みの初日(8月1日)には、すべての準備が整っている**はず。
つまり、充実した**20日間のスタート**を余裕をもって迎えられることになるのだ。

この夏、きみは、限りある320時間を上手に使える「時間の達人」になれるはず！！