

＝平成30年度早川南小学校だより＝

はるき



平成30年10月18日

No.29

校長 坂野修一

ルーティンを考える

バンドフェスティバルまでちょうど1ヶ月。通勤車内でテレビ電波を拾わなくなると、演奏曲のデモCDを聴いているのですが、自然に自分の担当パートの音を取り出して聞いている自分がいます。

「Swing Horses!」の曲がかかると、自然に手が動く自分がいます。イメージトレーニングは大切ですし、毎日決まったことをすることは安心感が生まれてきます。今朝の日本テレビ zip!では、出演者の「ルーティン」が話題になっていました。そこで、「ルーティン」を考えてみます。

そもそも、「ルーティン」という言葉は、3年前の秋に行われたラグビーワールドカップで五郎丸選手の、**あのポーズ**からよく耳にするようになってきました。スポーツの世界では「積極的な意味」で捉えられ、集中力を高める上で大きな役割を果たしていると言われています。そこで、ルーティンとは、辞書でどう定義づけられているか調べてみました。

ルーティン…きまりきった手続きや手順、動作など。また、日常の仕事。日課。

まずは、私のルーティンを紹介すると… ①トイレに行く ②お湯を沸かしている間に新聞を取りに行く ④コーヒーを飲む ⑤NHK「まんぷく」の録画を見ながら朝食を食べる ⑥新聞を読む ⑦もう一度トイレに行く ⑧身支度をする ⑨出かける これが毎朝繰り返され、およそ90分近いロングドライブが始まります。朝は強いので、④になると、やる気スイッチが入ります。

子どもたちの朝は「ルーティン化」していますか？日々ばらばらですか？どこでスイッチが入っていますか？「ルーティン化」は「もともと不定期、順不同で行っていた作業を、一連のつながった動作でパターン化していくこと」だそうです。やみくもに、「早くしなさい」ではなく、朝起きてから出かけるまでの、その子＝その家にあった「ルーティン」を考えて(確認して)みるのはいかがでしょうか？

出勤してからの私の最近のルーティンは、子どもたちの登校を待ちながら、正門付近にある百葉箱の温度計の数字を見ることです。ここ数日は、12℃前後を表していることが多いです。これからさらに朝が寒くなってきますが、朝起きてからのルーティンを崩さないようにしたいと思う今日この頃です。改めて「早寝・早起き・朝ごはん」のこの言葉に尽きることを確認しつつ、そのためのルーティンを考えたいものですがいかがでしょう？

たまには、夜空をゆっくり眺めてみたいものです…



今年の十三夜は、今度の21日(日)です。十五夜(中秋の名月)から約1か月後に巡ってくる十三夜は、十五夜に次いで美しい月だといわれ、昔から大切にされてきました。十五夜または十三夜のどちらか一方のお月見しかしないことを「片見月」と呼び、縁起が悪いといわれていますので、そうならないようにしてくださいね。

そして、その21日から22日の未明にかけてオリオン座流星群が見られます。十三夜の明るい月のため、観測条件としてはイマイチですが、ピーク予想が22日の深夜2時ごろのため、暗さはバッチリです。流れ星の数は1時間に10個ほどと少なめですが、夜半から夜明け前にかけてだんだんと増えていきます。ピークから2日ほど経っても出現数はあまり変わらないようです。中心点は東の空…。秋の星空でぜひ流れ星を探してみたいのですが？ただしくれぐれも風邪を引かないよう、防寒対策は完璧にして…。