

学生時代に身に付けておくべき事 第16弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

「神は一日 24 時間を人間平等に与えた」(時間の有効活用) について

今しばらく新型コロナウイルス感染対策で「3 蜜の厳禁」「外出自粛」が続く様
です！この状況下で学生諸君は日々どんな風に過ごしていますか？限りある時
間の使い方を改めて見直す機会にして下さい！←そして**諸君の環境・立場が変
わる度に見直し・変更そして実行する様**に今から身に付けておくべきです。

<実践する為の基本的な考え方・かかる時間並びに変更等について>

- * 常に日々の一日 24 時間の生活実態（睡眠・食事・風呂・授業・練習・通学時
間等）の時間分析と休日・長期休暇の場合でも考え変更する事が大事
- * 現在自分のおかれている環境・立場と目標・目的の意識再確認する
- * 常に優先順位と時間配分のチェックと変更実施する
- * 自分の時間（休日・勉強・趣味・気分転換）確保と活用

参考迄に<時間の有効的な使い方・実行に移る為>

1. 時間をより有効に使う為に何時迄（ゴール）と期間を設ける事
2. 重要度・緊急度及び短期・中長期のやるべき項目をチェックする事
3. 実行するにあたって→見える化（メモ・図式化）と他人に表明する事

将来に悔いの残らない・充実人生と自分の持続ある成長の為実行あるのみ！