

学生時代に身に付けておくべき事 第40 弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

今回、生活する為に必ず必要な「**お金**」について考えました

私も大学卒業後会社に勤め給料をもらい生活し、数年して同年代の給料の違いは何故起きるか、その違いを考えた事がありますがすぐには分かりませんでした、よくよく考えて見ると高い給料そして役職についている人は、やはり働き方が違うのが分かりました。以下参考迄

- ①**時間**→効率よく時間を割り振り行動している
- ②**行動力**→やる事が早い、万一失敗してもすぐやり直す
- ③**企画力**→相手の特徴を生かし得する事を優先し提案し続ける
- ③**説得力**→採用される迄何度も誠意を持って提案事項を説明する
- ④**人柄**→礼節をわきまえ「徳」を持って人に接してる
- ⑤**人脈**→人脈(個人・チーム)等幅広くに使い商談を成功させる
- ⑥**報告・連絡・相談**→速やかに実行する
- ⑦**実績**→コツコツ・着実に実績を上げる

以上、与えられた仕事に対しこれらの事(計画・実行・評価・改善)を行うつまりP・D・C・Aサイクルを実行し会社の期待に応え給料を得そして主要な役職を任され出世しています。

現在、学生諸君は親から送られてくる「仕送り」や「アルバイト」等で稼いだお金で生活している訳です、特に親は「汗水を流してお金を稼ぎ」「生活を切り詰め」苦勞して我が子優先の仕送りをしているはずですが、どうか**親の思いを組み大事に感謝してムダなお金を使わない様にしてもらいたいと強く思います。**

又お金に関することわざでは *悪銭身につかず *いつまでもあると思うな親と金 *時は金なり *金の貸し借りは不和のもと *早起きは三文の徳 **お金の使い方で人格が分かります勉強しましょう!!**

学生時代に身に付けておくべき事 第39弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

コロナウイルス感染拡大以降社会全体のコミュニケーションツールが大きく変わり感染前と比べ、すべてにおいて視感・直感的・感情的等体感で感じる事が少なからずはぶかれている様に感じます、つまり社会全体が新たなツールにまだまだ慣れていない様に感じているのは私だけではないと思います。

具体的には PC やスマートフォンが大きく発達し個々の会話や対面する様々なふれあいの場面が直接行うより上記のツール依存になっている様に見えます。

そうした中、今回変化した世の中でコミュニケーションの基本「挨拶」をテーマとして取り上げました。

一 挨拶の意義 ***挨拶の大切さを知ろう！**

- 1) 心を開き、その心に近づく事→つまり相手の存在を認める
- 2) 緊張がほぐれる→話しやすくなる・仲良くなれる
- 3) 挨拶で気分が悪くなる人はいない→話すきっかけを生む
- 4) 良好な人間関係を築ける

二 挨拶の種類として

- ① 朝昼夕夜の挨拶 ② 出会いと別れ ③ 仕事上の挨拶(お疲れ様・ご苦労様・いってらっしゃい・お帰りなさい等) ④ 文書作成(時候の挨拶・略儀・取り急ぎ・拝啓・敬具等) ⑤ スピーチにおける挨拶(紹介に預かりました等)
- ⑥ その他(年末年始・転居・転職・退職等)

三 動作で表す挨拶

- ① お辞儀 ② 握手 ③ 抱擁 ④ 敬礼 ⑤ 国柄による動作もあり

以上 様々な場面での挨拶の仕方・作法がありますが、肝心な事は気持ちを込め笑顔で挨拶する事が相手に通じる事だと思います。

学生諸君、卒業後社会に出てコミュニケーションの大事さを感じる事が多くなるでしょう、その意味で学生時代のクラブ活動を通じチームワーク作り等人間関係向上の活動を今から身に付けておくべき事が大事です！

ちなみに私が海外旅行である人に教わった事で、建物のエレベーターに乗る際は必ず笑顔で「ハロー」と挨拶しなさい、それは中に乗っている人が泥棒かどうか分からない中挨拶すると襲われる心配がなくなるとの事忘れません！

学生時代に身に着けておくべき事 第38弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

5月に入り大学は新年度がスタートし、はや一か月過ぎました、学生諸君は新年度で気持ちが変わった事ありますか？変わるべき事と変わらない事を**区別・決心**し新たな目標にむけ生活の中でメリハリをつけて行動していますか！

この時期なのでテーマを「**大学とは何か・大学生とは何か**」としました

大学4年間で充実した学園生活で過ごし、かつ社会人となる基本的な**人間力**
人間味を身に着ける事が大事です、皆さんは当たり前の事と思いますが、以下これ迄の違いと心構えや周りの目について私が考えられる事を記述しました。

1) 小中高と大学の最も大きな違い⇒それは自由度です

(自由の権利と責任を負うとは表裏一体である)

＊例えば勉強する科目を選べる ＊クラスもない ＊時間をフリーに使える等、
要は、**大学生自ら考え判断・行動する事で評価される事が基本**となっている。

2) クラブ活動する学生も同様で基本的にはすべて**自分で考え実行する事**

(目標設定・練習内容・練習時間・トレーニング内容・時間・休養・オン・オフ等
ストレス解消方法とか又卒業する為の授業・ゼミとの関りを考える)

3) 一般的に大学生は年齢が18歳～22歳(社会では大人)卒業後次のステップである社会人になる最終学習機関です、**その為重要な事**として

＊特に一般的に社会は、おおむね組織化(チーム化)され経済(ビジネス)活動をしており一人では生き抜くことは至難の業です、その為皆さんは就職・配属されたチームの**チームワーク(役職と責任・役割)・人間関係構築(人脈作り)・そして人を見る目を養う事により社会で生き抜く人間力を身に着けて成長する事が重要**となる訳です。

4) 大学生活全てが社会で生き抜く為のリハーサルと言っても過言ではありません、クラブ活動でチームワーク一丸となる・盛り上げる為どう活動するか、卒業後も付き合える人脈作り、良きライバル作り、人生の師を見つける事など皆さんの一生を決める重要な期間です。

最後に両親は貴方達に何を期待しているか、成績ではなく無事卒業する事
そして**一人で生き抜く力を身に着ける事**だと思います。

学生時代に身に着けておくべき事 第37弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

2月24日ロシアのウクライナ侵攻が始まりました、私も終戦後生まれて第2次世界大戦も現実を知りません、この様な本格的な戦争が目の前のテレビで見る事は初めてで戦争の恐ろしさを肌で感じます、それと共に世界各国食料・エネルギー・各種資源が輸出入で繋がり、その影響が生活に即響いている事がメディアで放映されております、改めて現代社会は国際化の中、より各国の歴史・民族の違いを理解しその対応の大事さを感じています。

国内ではロシアへの経済制裁により物価の上昇がエネルギーや食材他に大きな影響を受けています、又コロナ感染でもこの所若者並びに弱年少に広がっています、そして3/17 福島沖に震度6強の大きな地震が発生し南海トラフ大地震の不安が高まっています。この様に国内外の様子が様々に変化・激動する中どう過ごすのかどう考えるべきか一人一人問われています。

今回のテーマ「激動時気持ちの整理をどうしたらいいか」

気持ちが何かモヤモヤし何をしたらいいか？ 私の経験もふまえ

- 1) 今何をすべきかを考え、優先順位をつけ一つ一つやるべき事・些細な事でも実行し自己満足出来る状態を作る様にする、要は最低限出来る事をやりストレスの解消につなげ自分の気持ちの整理し次のステップにつなげる。
- 2) 頭と体と気持ちの関係を良好に保つ事大事→「心技体」バラバラでは気持ちの整理はつかないしバランスが狂う！つまりトレーニング・練習等体を動かすのと読書・勉強して頭を使う→夜熟睡出来ストレス解消と朝の目覚め良く元氣を取り戻す事が出来気持ちの整理に繋がる
- 3) 学生諸君、普段の生活で健康とは何か又怪我した時の影響？考えた事ありますか、毎朝起き思った通り体が動くものだと思っていないませんか？健康を害する・怪我をすると元に戻る迄時間を要し、ライバルに後れを取る事に繋がります→時折普段の生活を見直す・自分の将来・目標を考え習慣を見直す等
- 4) 気持ちを換える趣味(読書・音楽・映画・アウトドア・登山・釣り等)や異業界友人との交流等で今迄にない世界から自身に新たな発見・発想を見つける機会を作る

以上 私が考えられる事を記述しました、いずれにせよ世界の動きはこれ迄にない事態で動いています！我々一人一人注目し冷静に自身が出来る範囲で対応・行動する様にしたいと思います。

学生時代に身に付けておくべき事 第36弾

日本学生卓球連盟副会長 鈴木一雄

テーマ「世の中の動きを見る言葉を知ろう」

近年世界各国の経済の拡大で輸出入（物の移動）が増え、人々の人材交流も益々盛んになっています、同時に通信・情報（5G：高速大容量通信）網の発達により瞬時に多くの国々の様子も知る事が出来る様になりました、またそれ以上コンピューター技術の発達によりAI（人工知能）やソフトウェア開発、最近では、メタバース（現実と想像空間の融合等）も進んでおり近い将来に人間社会に幅広く活用されようとしています。

この様に人・物・情報・金融・経済の国際化が急激に進んでいる中の社会で学生諸君は社会に出て自身を成長させ生き伸びていかなければなりません！その為世界の動きを知り・理解し早くからその対応の準備する必要があります。

まずは知る事からです、そして新たに何を身につけなければならないかを考
やえる事が大事です。 では色々な事象を知る為には

- ①「世界のニュースに多く出てくる言葉」に注目しどんな事になるか考える
- ②新聞紙上によく出る言葉と解説を理解する
- ③政治・経済に関する著名人の本を読み参考にする
- ④情報端末（パソコン・スマホ・交流サイト等）を利用し多くの情報を収集

つまり政治・経済・一般社会で起こっている事象・情報で世界の動きと先行きをいち早くキャッチし対応を考える習慣を身に着けるべきではないでしょうか。

参考迄に、ほんの一部ですが以下の注目される代表的な言葉を挙げました

- 1) SDGs（サステイナブル）→地球環境を守る為に新しい考えを生活に取り入れ世界各国や日本でも「持続可能な開発目標」で国・企業も主に二酸化炭素の排出削減の対応をしています。電気自動車拡大もその一環です
- 2) カーボンニュートラル→地球温暖化の原因になっている二酸化炭素（CO2）の上昇抑制していく概念、エネルギー（石油・原子力・風力）に影響
- 3) デジタルトランスフォーメーション（DX）→インターネットの浸透が人々の生活を多方面でより良い方向に変化させる事、最新のデジタル技術駆使日本では政府もデジタル庁設立、企業も積極的にデジタル化の推進へ 以上

学生時代に身に着けておくべき事 第35弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

テーマ <コロナ時代対応について>

令和4年スタートしましたがこれ迄の約2年間世界各地で新型コロナウイルスも変異が続き現在もオミクロン株が主体に益々拡大・拡散しております。つまりこれから変化するコロナウイルスと人間の戦いがしばらく続くと考えた方がいいのかもしれません。その事でこれ迄生活・環境・社会・経済活動そして人間関係を含め大きく変化しました、コロナウイルス感染前の常識等も考え直さなければいけないと感じます。その変化を検証し新たな社会常識に基づき若い諸君の変化対応能力を身に着けておくべき事ではないでしょうか。

早速、主な感じる事を挙げ変化と対応を考えて見ました

①人間関係構築→昔より人間は社会的動物だと言われ人対人の繋がり社会を形成して来ましたが、しかし世界中で人の往来が制限、対面交流も難しい今、新たな繋がり方が必要となる→**対面以外の交流方法取得(スマホによるSNS交流サイト・パソコンオンライン交流サイトの共有・活用)**

②働き方・採用の変化(日本型終身雇用・適材適所からリモートワーク・特異能力主体(AI人工知能等)・組織より能力主義へ・昇進・賃金も成果主体等)→**遠隔で人の繋がり持つ技術・より広く深い世界観を身に着ける・AI発達・デジタル化等テクノロジー技術の進歩・変化への知識・技術の取得・向上が大事**

③変化するライフワークとライフスタイル・価値について(これからの生き方は、人間関係・社会活動の変化により生活スタイルがこれ迄よりスピード化・複雑化そしてストレスもより増える感じがします)→自分・家族が誰かの為役に立ちたい、関りたいと言う「**社会価値**」自分の志向や価値観、能力を生かしたいと言う「**個性価値**」生きていく上で大切な原点にしたいと言う「**生活価値**」それらを整理・明確化そして周りと共有化しそれぞれ理解する必要があります、まずは

①**自分時間の有効活用(家族を大切にし・勉強・運動・趣味・ストレス解消等)**

②**人生設計(仕事・家庭・趣味・定年後等)を立てる**

以上、上記以外まだまだ色んな事がありますが最低限考えてほしい事を挙げて見ました、世界の情報・状況が直ぐに手に入れる事が出来る現在、自らの将来を自ら切り開く実力・能力を身につけましょう。

学生時代に身に付けておくべき事 第34弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

10月に入りコロナ感染の減少で緊急事態宣言もようやく解除、社会活動も普段通りになるかと思われましたがこの2年近くコロナ禍の生活習慣が今後の感染の不安と相まって、もと通りにはほど遠い状態です。世界で100年に一度と言われる今回のウイルス被害は様々な変化を求められていると感じます。さて今回は **<年代別・人の生き方を考える>**を取り上げました。

これは私が30数年前に一生をどう過ごすかの指標を手帳に書き毎年引き継ぎそれを読み直しています、学生諸君も一度作成してみてもいいでしょうか。

1) 20歳代→幅広く多くの人達と付き合う(社内外・友人・知人・親戚・家族)

重要な**ポイント**としては、**約束を守る(ささいな事でも)**

2) 30歳代→今後の人生の中人脈作りを意識し、かつより多くの人達と深くつきあう。**ポイントは、対等な立場で貸し借りのない付き合いの出来る人を選ぶ**

3) 40歳代→一生付き合える人を選別する、社会的分別をわきまえた付き合いが大事。**ポイントは人脈構築の最終段階となる**

***30~40歳代が特に重要(精神的・肉体的・人間的)であり、人脈の中の人達(己も含め)社会的立場が互いに明確になる年代となる為**

4) 50歳代→これ迄の生き様の反省・確認を行い、一部やり直す又周りの人達への啓蒙(後進の指導含む)を促す役割を果たす。

ポイントとして特に健康維持(体力・脳活・病気)を意識し実践行動する

5) 60歳代→本格的な「指導・教育」がテーマ、この年代は人脈構築よりもこれ迄の仲間との関係維持・継続・発展を行うのと、生きがいの確認をする。

ポイント特に健康寿命を意識した生活実践

6) 70歳代→ボランティア活動とこれ迄生きてきた良い事・得意分野を幅広く伝える活動を重視した生き方をする。

ポイントは終活・他人に迷惑をかけない生き方

7) 80~90歳→人生の楽しみを謳歌したい

*私は32年前、年3回の開腹手術し正直74歳迄生きると思いませんでしたが、ある人がまだ世の中の役に立ってない!から生かされているとの事でした。

学生時代に身に着けておくべき事 第33弾

日本学生卓球連盟副会長 鈴木一雄

10月に入りようやくコロナ感染拡大第5波が減少傾向を示してきていますが、政府の専門家会議では第6波が必ず起きるとの話もあり引き続き感染予防は徹底すべきであり、この一年半以上社会活動の自粛等で行動範囲が制限され特にアスリートや多くの人の運動不足が鮮明になりました、それで感じる事は「体の筋肉の減少による体力維持・運動能力の低下」です。

今回はテーマを運動に関わる「**筋肉について考えて見よう**」と思います。

1) 筋肉は大きく「速筋」と「遅筋」とあり身体に混在している

「**速筋**」→重い物を持つ・転びそうな時手足でバランスを整える際に活躍する

特徴は、パワー・収縮・スピードに関係し持久力にはかける。

鍛え方→無酸素運動(負荷をかけるウェイトトレーニング)又落ちた筋肉を回復させるにはきつと感じる負荷(回数より負荷)をかけトレーニングする

又筋肉を休ませる事・トレーニング後30分以内にタンパク質を補給する事

筋肉量のピークは**20代**でその後減少**40代頃**から減り幅は大きくなり、**60代**から急降下その為高齢になっても元気に活動できる筋肉維持する事が大事

「**遅筋**」→遅筋は収縮するスピードは遅く、発揮する力も小さいが、疲労しにくいため、力を長時間発揮し続ける事ができる。

鍛え方→主に有酸素運動を行う速筋と違い筋繊維は太くならないが高齢になると健康維持の為、特に有酸素運動とバランス感覚維持は欠かせない事。

2) 筋肉の特性を考えると

①筋繊維は速筋と遅筋の割合は生まれた時からあまり変わらないが、速筋は鍛えると太くなり使わないと細くなる、遅筋は老化してもあまり変化しない

②身体全体と言うか特に筋肉等は、一度鍛えると覚えており怪我で休み筋繊維が細くなっても再度トレーニングすると早く元に回復するし片側(腕・脚)等怪我した逆の部分を鍛えると早く回復する

③運動種目により筋繊維の割合は多少違いありますが、一般的に球技種目の選手はほぼ半々に近い人が多い、つまり卓球選手は速筋・遅筋をバランスよくトレーニングする事が大事になります。

以上ですが、より詳しく筋肉について知るには色んな文献あり参考にする事!

私も74歳過ぎ体力低下を実感、健康維持(体力と脳活)活動実践中です!

学生時代に身に着けておくべき事 第32弾

日本学生卓球連盟副会長 鈴木一雄

今回のテーマ「自分物語」を作る

2020 東京オリンピック・パラリンピックもまもなく終了します(8/24~9/5)、開催前はコロナ渦での開催に賛成・反対の様々な話がありましたが世論アンケート調査では半数以上やってよかったとの話が多かった様です。

我々大学の運動部に所属し活動する者がTV 観戦し、素直に世界から参加した選手の真剣な戦い及び結果そしてそれ迄の努力・苦労等の情報が流れると深い感動を覚えるのは私だけでなく多くの人達の胸を打った事と思います。とりわけメダリストのインタビューにおける表情には、「満面の喜びの笑顔」であったり「目標に届かずくやし涙の表情」を表したり、次の「パリ・オリンピックへの意欲」を見せている選手そして新しいオリンピック種目の若い選手の活躍と言動などは、現代スポーツへの対応変化が垣間見られこれ迄とは違う変化を感じました。また大会前にメダル候補と言われた選手の「思いもよらずの敗戦や失敗の反省」など多くの選手の言葉は、見ている我々に一つ一つ教えられる事も多いオリンピックだった様に思います。

パラリンピックでは、選手一人ひとりの障害の違いとそれを乗り越えて参加した選手の様々な映像を見ると、一言で人間の能力の限界を本当に超えているのでは?また「チャレンジする精神」のすばらしさを見せてもらい感心すると同時に感動を実感する事が出来ました。

もう一つ参加全選手の皆さんには必ず「物語」があると分かりました!!

そこで学生諸君に問いたいのは「これ迄の皆さんの人生に物語として表現出来ますか」そして「次につながるストーリーを描いていますか?」

つまり「自分物語」を作る事をぜひ考えてもらいたいという事です

これ迄の生きてきた証を確認すると共に将来の生き方を確認する為です

①今生きている目的の確認 ②これからの人生の目標作成 ③目標達成の為何をするか具体的な計画立案(短中長期の) ④計画の実行・定期的なチェック(反省)⑤計画の変更・と再実行 以上 **常に今を大事に生きましょう!**

*日本経済新聞に日本の著名人「私の履歴書」が掲載 是非とも参考に!

学生時代に身に付けておくべき事 第3弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

我が国日本の国歌「君が代」の歌詞について

現在2020東京オリンピック・パラリンピックが開催中、オリンピック開催期間の中日となりました、注目は日本人選手の金メダル獲得が史上最多となっており、表彰台で一番高い位置に選手が立ち、国旗「日の丸」の掲揚そして国歌「君が代」斉唱を何度も聞いていますがその度眼がしらが熱くなります。

さて学生の皆さんは国歌「君が代」の歌詞の意味をご存知ですか？
実は私もおぼろげに先輩諸氏より聞かされた思い出はありますが、正しく内容を理解していませんでしたので調べました。

日本人であれば、これから何度も斉唱する機会があると思いますので歌詞を正しく理解し誇りと自信をもって斉唱すべきではないかと思い取り上げました。

君が代は

(あなたの、命が) ※代=命・寿命

千代に八千代に

(永く永くの表現)

さざれ石の巖となりて

(小さな石が長い年月をかけて大きな石となり)

苔のむすまで

(その石に苔がつくまで)

つまり、

あなたの命が、小さな石が長い年月をかけて大きな石となり、その石に苔がつくまで、永く永く続きますように。

という意味になります。

前回日本人の心は「和の心」と言いました、そして日本は「和の国柄」でもあります、「君が代」は我が国日本に、まさに相応した歌詞と私は思います。
大事にしましょう、心を込めて斉唱しましょう！

学生時代に身に付けておくべき事 第30弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

今回のテーマは「日本人の心」を取り上げました。

それは世界中で新型コロナウイルス感染拡大によって一年延期された「2020 東京オリンピック・パラリンピック」が間もなく(7/23 開会式)開催される事になりました。

この時期世界から注目をあびる日本、だからこそ我々日本人は「日本人の心」を再確認し改めて見直し、身につけた心を今の時代は大いに世界とのコミュニケーションに活用するべきではないでしょうか。

世界に通用する日本の伝統文化は、「和の心」です、それは社会のルールや礼儀を大切に作る心、長い間、受けつがれてきた日本の文化や自然をうやまう心でしょう、人間の誰もが持っている共感する思いが「心」であり共通する者であり共鳴するものです。

主な事として以下を挙げて見ますと

- 1) 相手に「ひかえめにふるまう心」贈り物をする時「つまらない物ですが」と言う心です。
- 2) 日本語には、「敬語」という言葉づかいがあります、これは相手や目上の人に不快感を与えず、コミュニケーションをとる日本文化で教育され日本人は身についています。
- 3) 日本には「思いやりの心」があります→目配り・気配り・心配りの行動です。
- 4) 日本武道(主に柔道・剣道・弓道・相撲道・空手道)は「礼から始まり礼で終る」これは、人間形成を目的にお互いを尊重し、敬意を示す事は当然、勝負に勝ったとしても負けた相手を思い、おごらない文化があり日本人に受け繋がられています。
- 5) 日本の季節には、特徴的な春・夏・秋・冬と言った「四季」が存在します、その自然を豊かに楽しむそして表現する「俳句・短歌・川柳・和歌」があります、今でも多くの日本人が楽しみ心を豊かにしています。
- 6) 同じく日本には昔より身に着ける「しぐさ」と「自然と社会を豊かに表現」する、「茶道・華道・書道・日本舞踊」と言った古来の文化・風習があります、単に礼儀作法だけでなく生き方や精神性を学ぶ習い事でもあります。

世界はこれからも人の交流・文化の交流・経済の交流・情報の交流はますます盛んになる事でしょう、「日本人の心・精神」が少しでも世界平和に影響を与えそして発展に貢献できる様に学生諸君はよく理解して行動に結びつけて頂きたいと思います。

学生時代に身に付けておくべき事 第29弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

今回のテーマは「**即効やる気 UP**」を取り上げました。

社会全体が今も「新型コロナウイルス感染」に注視、ようやく始まったワクチン接種が今後感染防止の効果にどう影響及ぼすか注目されています。

又あと50日に迫った東京オリンピック・パラリンピックも非常事態宣言下メディアは開催か中止か大きく取り上げられ話題となり議論されています。

大学活動はリモート授業・対面授業はじめサークル活動も制限はあるものの練習及び大会も無観客対応そして完全なコロナ感染予防を条件に少しずつ実施される方向に進んでいます。

この一年半新入生も現役学生もこれ迄にない生活体験の中で今も戸惑いそしてモチベーション維持に苦労している学生が沢山いると思われます。

今回、**コロナ渦**だからこそいかにして自らの気持ちを「**やる気 UP**」に切り替えライバルに打ち勝つチャンスを作るかを取り上げました参考にして下さい。

ポイントは**<脳に自ら刺激を与える事>**です

- 1) まず何時やるか、**思い立った時**です(強い刺激を受けた・感じた・現れた時)
- 2) 何をすべきかを決め自分に言い聞かせる事(**口から声・また大声**を出して)
- 3) それもやる事の確認とスタートする時、2)を**繰り返す**事が大事です
- 4) その気になり実行する為の**形**を決める(例えば勉強なら机に向かう・本を開く・運動ならトレーニングウェアに着替える・スポーツシューズを履く等)
- 5) 行動の始まりは**身体を動かす・移動する**事からです
- 6) 力強いポーズを作る(**チームでは円陣を組む・個人でもこぶしを作る等**)

最後に、**身近な事・ささいな事でも行う事が大事**、要は達成感を得れば次に繋がり皆さんの向上心に火がつき大きな成長に結びつきます。

学生時代にこの「やる気 UP」の習慣を身に付けて下さい。

学生時代に身に着けておくべき事 第28弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

今回のテーマは「**想像力(創造力)**」を身に着ける事を取り上げました
この所コロナ感染の国内状況はワクチン接種も始まりましたが、変異ウイルス
(イギリス型・南アフリカ型・ブラジル型・インド型・N501Y 等)の感染が増え、
その特徴は感染力が強く・重症化が増え又若年層の感染拡大から各年齢層
への感染が取り上げられています。特に**大学生諸君注意しましょう!**

さて実社会の皆さんへの期待は「**例え失敗しても若さ・時間・柔軟性(頭・考え方)**」がある、それとスポーツマンとしての「**行動力・チャレンジ力・壁にぶつかった時の突破力**」が身についていてそれらが企業を成長させてくれると信じられ囑望されています。

次に必要な事は、テーマとした「想像力+創造力」ではないでしょうか!

<想像力>自身が経験していない事や未来の事、現実には存在しない事を
頭の中で思い描く力であり、ビジネスでは顧客の購買心理・欲求や起こり得る
市場の動き等想像する力

<想像力を鍛えるには> ①「人」に興味を持つ ②様々な世の中動きの情報
にアンテナを張る ③仮説を立てる習慣を身につける ④反対の立場を考えて
見る ⑤多様な価値観に触れる

<創造力>仕事において最も必要とされる能力・価値ある新しい物を生み出し
続ける能力でもある

<創造力を養う方法> ①創造力を高める「マインドセット(個人が持つ思考
回路)」を持つ様にする ②創造力を活かす「対象」を明確化・理解する
③物事を多面的に捉える ④徹底的に考え抜く思考習慣を身につける
⑤創造力を発揮しやすい環境を整える

以上、人は常に先の事を考え・想像しそれを具現化する為何をするかを考え
生きています。

卓球も理想のプレースタイルを想像しそれを求め練習しています。

理想の形にする為の練習内容(技術)を考え、又知力・精神力・体力など鍛えます。
これこそ**想像力+創造力**ではないでしょうか。

今後、より意識し身に着ければ必ず貴方の将来に生きて来るでしょう。

学生時代に身に付けておくべき事 第27弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

今回のテーマは「成功の哲学(ナポレオン・ヒル著)」です

さて毎年の事ながら3月4月は新たな社会へ旅立つ卒業生との別れ、夢・希望をもって大学に入学してくる新入生との出会い、そして現役学生の新ステージに立つそれぞれの気持ち・意気込み等人々の様々な環境変化が見られます。そして各大学では新しいチームの中で新旧が融合し如何に成果を出し行くか、チームワーク作りに大変興味深い物があります、又各個人においてもそれぞれ周りの環境・立場・まわりの目が変わりますのでその時をチャンスにし飛躍に結びつけられるかどうか!是非とも自分の気持ちを変え新たな目標に向かって「P・D・C・A(プラン・ドゥー・チェック・アクション)」をこれ迄の反省の上作り直しあとは着実に実行し目標の達成・成功する様期待したいと思います!取り上げた「成功の哲学」はこの時期に改めて自分を見つめ直すチャンスですぜひ参考にして下さい。 以下主な要点をまとめて見ました。

1) 願望(夢・目標・のぞみ)実現の為の6か条

①願望を明確にする事 ②成果を上げる為何を差し出すか心に決める事(時間・お金・行動) ③最終期限を決める事 ④詳細な計画を立てる事 ⑤紙に詳しく書く事 ⑥1日2回大きな声で読むこと

2) 上記1)を自分自身でチェックする5項目

①目標達成後の自分の姿をイメージ出来るか ②目標実現できると確信しているか ③目標を実現したい意欲があるか ④目標が具体的か ⑤その目標達成が周囲の人を幸せに出来るか 以上 各人自己分析し確認してください。

他に 成功=人生の考え方×その人の能力×やる気・情熱

成功=目標×考え方×(知性+学習+経験+創意工夫+特技+指導力+人徳)×情熱×忍耐力×健康 *×項目が0(ゼロ)だと成功なし!!

<失敗者が口にする言い訳> ①人並みに能力があったら②時間があったら③私に自信があったら④運があったら⑤誰も反対しなかったら⑥お金があれば⑦あの時チャンスをモノに出来たら⑧自己主張が出来たら⑨コネがあれば⑩家族が理解してくれたら⑪いい学校を出ていたら⑫体が丈夫だったら⑬もう少し若かったら⑭私に過去がなかったら まだ沢山あります皆さん心当たりは?

学生時代に身に着けておくべき事 第26弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

新型コロナウイルス感染で首都圏は2回目の非常事態宣言中ですがここに来てようやくワクチン接種が始まり感染予防の期待が膨らんでいます、ただ全国的な接種は不確定要素が多くまだまだ不安が続く毎日です、自粛中今後世の中どうなるか考えるとこれ迄の社会に戻るのとは不可能であり、ニューノーマル(新生活様式)時代に入中、人間の根幹にかかわる「心」「脳」「体」を再度見つめ直す時と思い、その中の「脳」の部分で以前読んだ本「**脳内革命**」(春山茂雄著)の要点を簡単にまとめて見ました!

*著者いわく脳から出るホルモンが生き方を変える

脳から分泌されるある種のホルモンを「**脳内モルヒネ**(気持ち良くなる・快感)」と称し、人間の動かしている本能欲求とは何か「**ファイブ F**」(心理学者マローズ博士)で表すと①ファッキング(性欲)②フィーディング(食欲)③フロッキング(群れる)④ファイティング(攻撃・征服)⑤フリーイング(逃走)

*本能行動とは意志ではどうにもならない原始的な行動である

次に人間の段階的欲求①生理的欲求→②安全の欲求→③所属と愛の欲求→④承認の欲求→⑤自己実現の欲求→これらの欲求①から⑤を満たしていく段階で「**脳内モルヒネ**」が活発にでてくると言われています。

<まとめ>

脳内革命とは、心の深層のささやきに耳をすませる事で、それは生きる楽しみの発見であり、自分の使命が分かった時以後の人生は喜びに包まれて永遠に絶える事がないはずです。

どんな人の先天脳にも何かすばらしい才能は眠っている、それを引っ張り出せば誰もが何かの天才になれる。

人間は一人ひとり異なる使命を持って生まれてきている、それが何か自覚出来た時脳内にご褒美の脳内モルヒネが出て、この上ない充実感とあくなきバイタリティー・前向きな考え方をもたらしてくれる。

今回のテーマ「**脳内革命**」でより具体的な参考点がうまく表現できませんでした、皆さんぜひ本を読んで頂き新たな発見を見つけ今後活かして下さい。

学生時代に身に着けておくべき事 第25弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

新年も、早一か月(1/12)過ぎてしまいました!皆さんは年頭に立てた目標を着実に進めていますか?さて今回は大学卒業後社会人になりビジネス社会における「マナー・エチケット・モラル」といった事が即現実には直面します。

それをテーマとして取り上げましたが、考えて見ますと

- 1) この課題は幅が広くこの書面では全てをいい表す事はむずかしくぜひ各人で勉強・経験し身に着けてもらいたいと思います(何故なら現在世界中が国際交流が当たり前となった社会となり国内はおろかつき合う国による生活習慣・宗教・言葉(表現の違い)そして経済格差等で変わってきます)
- 2) 同時に社会人となった事で学生時代より幅の広い人達(年齢差あり・男女差の違い・育ってきた環境の違い・習慣等の違い)と仕事を行い交流をしなければなりません。

そういった事から今回、社会常識程度で一部を取り上げました、皆さんが新たにスタートする社会で生き抜くため私の経験から今後非常に重要なポイントになり影響大となります、常に生活の中に意識してもらいたいと思っています。

まず「マナー・エチケット・モラル」の違いを

- 1) マナー→**礼儀作法の事を意味し**、社会のルールや、一般的に求められる他人への配慮の事・強制力はなし
具体的に→ビジネスマナー・テーブルマナー・運転マナー・喫煙マナー等
- 2) エチケット→**相手が不快な気持ちにならない様、失礼のない行動をする事**
人として相手を尊重するような心の動き「礼儀」「配慮」である
具体的に→身だしなみ(清潔・着方)・咳・あくびに手を添える・マスク着用等
- 3) モラル→**国や文化によって多少の違いあり、一般的には善悪に関する考え方**
人々が正しい行いをする為に必要な考え方
具体的→ハラスメント(人を傷つける行為)正しい道徳観・倫理観を持つ

日本では昔から道徳教育が行われ**物事の善悪**を学びスポーツでは武道(柔道・剣道・弓道等)文化面では華道・茶道等「道」を究める為**精神面・技術面・体力面・知能面**を鍛え身に着けました、近年「**スポーツマンシップ**」も含め改めて学生として意識し社会の中で役立つ人間になって頂きたいと思っています。

学生時代に身に着けておくべき事 第24弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルス感染で一年間振り回されました、すでに世界ではワクチン治療も開始されその効果が期待されていますが日本では今しばらくかかりそうです、反面国内感染拡大が未だ続いており一層の感染防止対応が叫ばれています。この様な中今年最初のテーマ「人間の幸せは何か」を挙げましたので改めて自分の心を見つめ・考え直すきっかけにして頂きたいと思います！

一人間(自分の周りに)3人の友(師・親友)を持つ

- ①自分の師と仰ぐ人がいるか ②世の原理・原則を教えてくれる人はいるか
- ③貴方に直言(アドバイス)してくれる人はいるか

*当然貴方の人生に大きな影響を与えてくれる「書」はありますか

ニ南米ウルグアイ世界で一番貧しい国の大統領(ホセ・ムヒカのスピーチ)より

- ①人生で最も重要な事は勝つ事ではありません歩み続ける事です。
 - ②人生より価値あるものはない。
 - ③私達は発展する為に生まれて来た訳ではありません、幸せになる為地球に生まれて来たのです。
 - ④我々はあの世に何も持って行けない、後世に教育を残すのです。
 - ⑤本当のリーダーとは、多くの事を成し遂げる者ではなく、自分を遥かに超える様な人材を育てる人です。
 - ⑥貧しい人と言うのは、物を持っていない人の事ではない、真に貧しい人と言うのは際限なく物を欲しがり永遠に満たされない人の事である。
 - ⑦日本の子供たちよ、君達は今人生で最も幸せな時間にいる、経済的に価値ある人材となる為の勉強ばかりして早く大人になろうと急がないで、遊んで、遊んで、子供でいる幸せを味わっておくれ。
 - ⑧人間は命あるものからしか幸せにしてくれない物からは幸せにしてくれない。
 - ⑨多くの財産を持たない人は財産を維持する為奴隷の様に働き続ける必要がない、代わりに自分の為の時間がある、これは誰にもできる自由な選択だ。
- 人間の「幸せは」永い人生の中その時その時に変わるものですが、根幹となる心の持ち方・考え方に上記の事を一つでも付け加えて頂きたいと思います。

学生時代に身に付けておくべき事 第23弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

今年も最後の月となりました！これ迄新型コロナウイルス感染で世界中の社会と人々の生活が一変しました、来年こそ対応ワクチンや新たな治療法が出来普段通りの生活に戻れる事を期待したいと思います。

今回はアスリートが経験する「ゾーン(極限の集中状態)」について

皆さん一度は聞いた事があると思います、その状態とはどんな事なのか？

野球等球技ではボールが止まって見えた・陸上等ではまわりがゆっくり見えた、いくら走っても疲れない気持ちよく走れる(ランニングハイ→ある種の快感が生まれた状態)他競技では負ける感じがしなかったとか・相手の動きがよく見えた・まわりの雑音が聞こえなかった・速く反応出来た・負ける気がしなかった等多くの事象が言われています！ 皆さんは経験ありますか？

(心理学では人間がその時にしている事に完全に浸り、精神集中しのめり込む状態つまり「無我の境地」「忘我状態」とも言われる)

ではどうすればその集中状態に入れるのか！

- ①仕事でもスポーツでも目標達成に向け何よりも好きである事が大事となる
 - ② 目標達成の、1%の為に全力を尽くす
 - ③感情を自分で決めるつまり環境・状況悪くても自分の感情は最高にする
→心をコントロールする・振り回されない
 - ④チャレンジにもえる→今が最高のパフォーマンスを発揮するチャンスと思う事
 - ⑤現在に集中する→過去に囚われない・反省する時計画する時でも100%で
 - ⑥プロセスをイメージする→つまり想像できる事は実現出来る事だと確信する
 - ⑦ドーパミン回路を強化する→脳内ホルモンで報酬回路とも呼ばれ快楽が得られ一度快楽を得るとやる気が出る仕組みとなる
 - ⑧とにかく毎日やる(記憶作業と同じ)→少ない時間でも毎日の実行が大事
 - ⑨日常の動作をコントロールする→練習で出来ない事は本番でも出来ない
普段から思った通り身体を動かすそれには「書く・言う・行動」を常に実践する
 - ⑩食事で脳コンディションを良くする→脳に良い栄養素を取る・腹八分目に
 - ⑪自分流の儀式を決める→動作に入るルーティンを作り集中力を高める
- 以上 大学生アスリートなら自分の限界に挑戦する事が大事です！ 参考迄

学生時代に身に着けておくべき事 第22弾

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木一雄

今回のテーマは「**心に残る言葉**」について

人生 73 年過ごしてきた私は、残りの人生が学生諸君と比べると残りわずかしかならないと思っていますがこの機会に私のこれ迄の人生で幾度となく落ち込んだ時・ピンチの時に「心に残る言葉」で「**気持ちが晴れ救われた事**」「**心機一転が出来た事**」「**新たにやる気が起きた事**」「**目標が明確になった事**」「**自分の世界が広がった事**」そして「**人生の指針となった事**」等多くありましたので紹介すると共に皆さんもいくつかの心に残る言葉があったと思います、改めてそれを思い出し今後人生のメモとして書きとめ**自己変革・自己研鑽**の参考にすべきではないかと思います。

早速、誰もが分かる私がメモしている代表的な心に残る言葉を以下紹介致します。

- 1) 人から頼まれた時、金銭の貸し借りについては断じて断る事、ただし自分の体を動かす事であれば全力で出来る事はやってあげなさい。 (母親より教えられた事)
 - 2) 明日死んでもいい様にそして永遠に生きる様に今日を生きなさい。
弱い者ほど相手を許す事が出来ない、許すと言う事は強さの証だ。
(インド独立の父 マハトマ・ガンジーの言葉)
 - 3) 「ローバーおばあちゃん」大学に入りその大学生活の成功した 4 つの秘訣とは
①笑う (笑顔) ②夢を持つ ③ユーモアを持つ ④後悔しない (くよくよしない・前向き)
 - 4) 信用とは ①人から好かれる事 ②約束を守る事 ③人に儲けさせる事そして世の中に奉仕する事である。 (ホンダ技研工業 創業者 本田宗一郎)
 - 5) 感謝の心が幸せの呼び水なら、素直な心は進歩の親かもしれません。
自分の仕事に惚れなければ、絶対に成功しません。 (京セラ創業者 稲盛和夫)
 - 6) 行動を伴わない想像力は何の意味も持たない。
無駄な一日それは笑いのない日である。 (世界三大喜劇王チャールズ・チャップリン)
 - 7) 成功と失敗の一番の違いは途中で諦めるかどうか (アップル創業者スティーブ・ジョブス)
 - 8) 出来る 出来ないかを決めるのはお前だ。そしてほめ言葉より苦言に感謝だ。
人の弱点を見つける天才より、人をほめる天才がいい。 (スポーツ解説者松岡修三)
 - 9) 生きると言う事は人に何かをもらう事生きていくのはそれを返していく事 (金八先生)
- 以上 私が今でも何かあった時読み返す言葉を載せました参考迄！

＜学生時代に身に着けておくべき事 第21弾＞

日本学生卓球連盟 副会長 鈴木 一雄

テーマ 「世界観」について

最近強く思う事は、これからの大学生は、より＜世界観＞を広げる事・身に着ける事が社会人になって活躍できる要因になると言う事だと思います！

近年日本社会の主な目立つ状況を以下に挙げて見ました！

- ① 日本人の海外旅行者が2000万人（2019年度）そして訪日外国人旅行者は約3200万人で日本各地に経済面で大きな影響を与えています。
又外国人労働者数166万人留学生30万人と増えています→なぜ？
- ② 近年学生の外国留学意欲の上昇で、外国文化・生活経験および外国語習得希望の海外留学生が増えています（2017年度で約12万人）→なぜ？
- ③ 通信・情報技術が大きく発達し世界の情報が瞬時に得る事が出来る様になった事→国内ニュース・バラエティー番組でも海外の事件・出来事・政治・文化・生活状況など幅広く取り上げられ国と国とが身近になった
- ④ スポーツの世界でも日本代表に！そしてメディア・芸能人でも多くの日系者が増え活躍し取り上げられています又バイリンガル（2か国語が自由に話せる人）の活躍も目立っています

***まずは①②のなぜと「ウイズコロナ」でどう変わるか考える事大事です！**

いずれ上記の事は、今後日本が少子化・高齢化と進んでいく事をふまえ日本経済が発展し続けていく為にますます増え続けていくでしょう！

学生諸君それらの項目一つ一つその進歩・変化に遅れない様勉強し、チャレンジ出来る事を考え今すぐ実行し身に着けていくべきではないでしょうか！

やれる事とは ＜例えば＞

- ① 外国人の友人を作る（語学・文化）② 国際ニュースを見る（国際感覚）
 - ③ 経済新聞他一般紙を見る（国内外情報収集）④ JICA（ジャイカ）活用
 - ⑤ 出来るなら卓球留学等にチャレンジし日本と海外生活・文化の違いを知る
 - ⑥ 国際的気になった事はメモしその後自分の予想した結果と比べる事大事！
- 他、上記以外に学生諸君の興味ある事・好きな事を忘れない様にしチャンスがあれば実行する事が人生の悔いを残さない事ではないでしょうか！

最後に今私の関心事は、アメリカ・中国との通信情報技術（安全保障面により）や新型コロナウイルス感染対応のワクチンによる世界覇権争いがどうなるか？そしてアメリカ自由主義（民主主義）対中国国家主義（共産主義）の主義・主張の思想違いが世界各国にどんな影響を与えていくか注目しています。さて皆さんが主役の時代に日本がどんな国に変わっていくか・・・？