

学生時代に身に着けておくべき事 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」の習慣を身に着けて下さい。