



# 並木中等story

令和3年12月8日号

## 辛いことは続かない

計画を立てて“よし、やるぞー”とスタートしたが三日坊主。そのような経験をした人はいませんか？私は勉強や筋トレで三日坊主だったことがいくつもあります。3日坊主を無くそうと、トレーナーを職業としている方に相談したことがありました。その答えが、「**計画が自分に合ってなくて辛いと感じるようなことは、よほど意志が強くないと続かない。**」というものでした。計画は少し負荷を掛けた位がよいそうです。逆に楽な内容であると自らの成長につながらないで、現状維持に留まってしまうとも聞きました。

皆さんも三日坊主になった時は、計画を見直してください。

友人にも三日坊主防止の方法を聞きました。ある友人は、友達に宣言をして実施する、又は友達と一緒に実施すると話をしてくれました。別な友人は10日続くことに自分にご褒美をあげるそうです。ちなみにご褒美はスイーツだそうです。皆さんの計画が三日坊主で無く、長続きすることを祈ってます。



## 《祝！バレーボール部（女子）県大会出場》

県高等学校バレーボール新人大会県西地区予選会において、本校のバレーボール部が鬼怒商業高及び竹園高を破り県大会出場を決定しました。

おめでとうございます。