



並木中等story

令和4年2月8日号

自分へのご褒美は？

「ああ、勉強なんてしたくない！何もしない時間が欲しい！」そのように思っている人はたくさんいると思います。しかも、そのような人の多くは普段から頑張っているように思えます。頑張っているからこそ、息抜きをしたくなるのです。しかし、“今日さぼったら、それを取り返すのに時間がかかる”と思って息抜きを諦める人もいるでしょう。そのような人へのお話です。

かつて教えた生徒でケイリンのアスリートになった人がいます。彼に聞いた話です。彼は練習を1日休むとその筋力回復に最低3日かかるのだそうです。そのため、トレーニングは1日もかせません。彼は頑張ったご褒美は息抜きとしての休日ではなく、食事に行っているそうです。大好きなウナギを2匹分食べるのです。しかも一番高いものだそうです。



皆さんにとって、勉強や練習は重要です。息抜きもしたいでしょう。しかし、休めない時もあります。息抜きがかなわない時は、自分に何か別のご褒美をあげてもいいかもしれません。自分へのご褒美、何がよいか考えてみてください。

息抜きがかなわない時は、自分に何か別のご褒美をあげてもいいかもしれません。自分へのご褒美、何がよいか考えてみてください。

《祝！県吹奏楽アンサンブルコンテスト 東関東大会 銀賞受賞！》

関東吹奏楽連盟主催のアンサンブルコンテストの東関東大会が開催され、本県からエントリーされた中学の部サクソフーン四重奏が銀賞を獲得しました。おめでとうございます。