

「みどりの寺子屋 Web 通信」の意味



スマホやゲームに支配され、夜明け近くまで起き、昼過ぎまで寝て、好き勝手に生きている人が多いようですね…。

脳や体の力が低下し、成績を下げて不健康になるだけでなく、免疫力を下げて新型コロナウイルスに感染しやすい状態を一生懸命に作っているということです。あなたの体ですから好きにしてください。でも、自分勝手は貫くけれど、成績は上げたい、などと言わないでくださいね。どうにもできませんよ。自分のことすら管理できない人は、勉強だけでなく、何をやっても上手くいきません。仮に上手くいったとしても、不健康から若くして病気にかかり、その力は活かすことができないでしょう。



今自分が何をすべきなのか、よく考えてください。わからなかったら自分から誰かに相談してください。自分の力で考え、決断し、行動してください。自分のことは自分でやってください。それらのヒントになるようなことを「Web通信」で発信していきます。この機会にこれらの練習ができたのなら、やがて必ず大きな力になります。

本も新聞も読まないでしょう。せめてこのくらいの文章は読んでほしい。そんな思いで準備をしています。ですがいつも話しているように、やる、やらない、は自由です。あなたが決めるのですよ。そしてその結果の責任はあなたが取る、ということからは絶対に逃げることはできませんよ。

みどりかわより

ふべん まいにち つづ おも いえ でんき た もの ひつよう
不便な毎日が続いていると思います。でも家も、電気も、食べ物も、必要
さいしょうげん もの じゅうぶん
最小限の物は十分にありますが、「普段が恵まれすぎている。」そう考えて
みてください。いまあるもので楽しいことを探し、できることを見つけ、自分
ちから せいかつ じゅうじつ どりょく
の力で生活を充実させる努力をしてほしいです。

そもそも便利な世の中はあなたが作り出したわけではありません。私たち
せんぱい おお ぎせい ひ か つく なに
の先輩たちが、多くの犠牲と引き換えに作り出しました。何もしていないあ
なたが偉そうに満喫するのはおかしいです。それどころか何もしないでくせに
じぶん とお うま だれ
自分のワガママを通そうとし、上手くいかなければ誰かのせいにする…。人
として恥ずかしいことだと思えますよ。裏を返せば、そんなことすらわから
ないから、あなたは勉強しているのです。



ゲームやスマホをやるな、と言いたいのではありません。暇つぶしのよう
なやり方ではなく、目標や時間を決めるなど、自分をコントロールする
れんしゅう おも す ちゅうとはんぽ
練習をするべきだと思えるのです。好きでしかたがないのなら中途半端にやら
ず、徹底的にやり切ってあなたの力になるように練習するべきだと思いま
す。どちらにしても、一生懸命に取り組むべきです。与えてもらっているの
です。それがゲームやスマホを楽しむための、最低限の責任だと思えます。

じかん おも まいにち けいかく た じっごう れんしゅう
時間がたくさんあると思います。毎日の計画を立てて実行する練習をして
ほしいですが、最低限、勉強をやらなくても、生活リズムを整え、健康な
からだ じぶん れんしゅう
体をつくりながら、自分をコントロールする練習をしてほしいです。そし
て、自分を見つめ、どんなことをやりたいのか、どんな生き方をしたいの
か、じっくり考えてほしいです。できる限り一生懸命に。

みどりかわのある一日



えいご ^{べんきょう} 英語の勉強、ランニング 10 km & トレーニングを
しました。もちろん寺子屋の仕事
も。午後は姪を連れて金山公園
に行きました。



スポーツジムが閉鎖^{へいさ}…。だからトレーニングができな
い…。いいえ、そんなことは関係^{かんけい}ありません。「やらな
い理由^{りゆう}」は作りません。常に「頑張る理由^{がんばりゆう}」を作しま

す。「100m走^{そう}で12秒台^{びょうだい}を出す」「80歳代^{さいだい}で元気全開^{げんきぜんかい}世界旅行^{せかいりょこう}」「いつま
でも仕事^{しごと}をして社会^{しゃかい}に貢献^{こうけん}するための健康な体^{けんこう}づくり^{からだ}」…。たくさんです。



かわぎし ^{じちようきんりよく} 川岸で自重筋力^{じじりきんりよく}トレーニング。橋^{はし}にぶらさが
れば懸垂^{けんすい}だってできます。ダッシュ、インター
バル走^{そう}、^{イスエーキュー} SAQトレーニング、タバタ式^{しき}トレーニ
ング…。目標^{もくひょう}達成^{たっせい}の思い^{おも}を胸^{むね}に、欲^{よく}を出さず^だ

けんきょ ^{きも} 謙虚な気持ち^{けんきょ}になれば、色々^{いろいろ}な工夫^{くふう}ができます。そう。いつでも自分次第^{じぶんしだい}な

のです。環境^{かんきょう}や他人^{たにん}は関係^{かんけい}ありません。自分の^{じぶん}

かんが ^{がた} ^{じぶん} ^{じんせい} ^き ^{のう} ^{おも} 考え^{かんが}方が自分の人生^{じんせい}を決める^きのです。脳^{のう}は思っ

どお ^{じぶん} ^{どりよく} た通り^{どお}の自分^{じぶん}になろうと努力^{どりよく}をするのですから。



つか ^{つら} ^{つか} 疲れますし辛い^{つか}こともあります。でも疲れ
ない体力^{たいりよく}、強い心^{つよ}を身^みにつければいい。そ
う考え^{かんが}ます。やりたいこと^{いっしょうけんめい}を一生懸命^{いっしょうけんめい}にで
きていることに幸^{しあわ}せを感じ^{かん}ています！