



Your Better Life Through Health

vol.19

平成31年2月6日 岩手県立盛岡第一高等学校 保健室

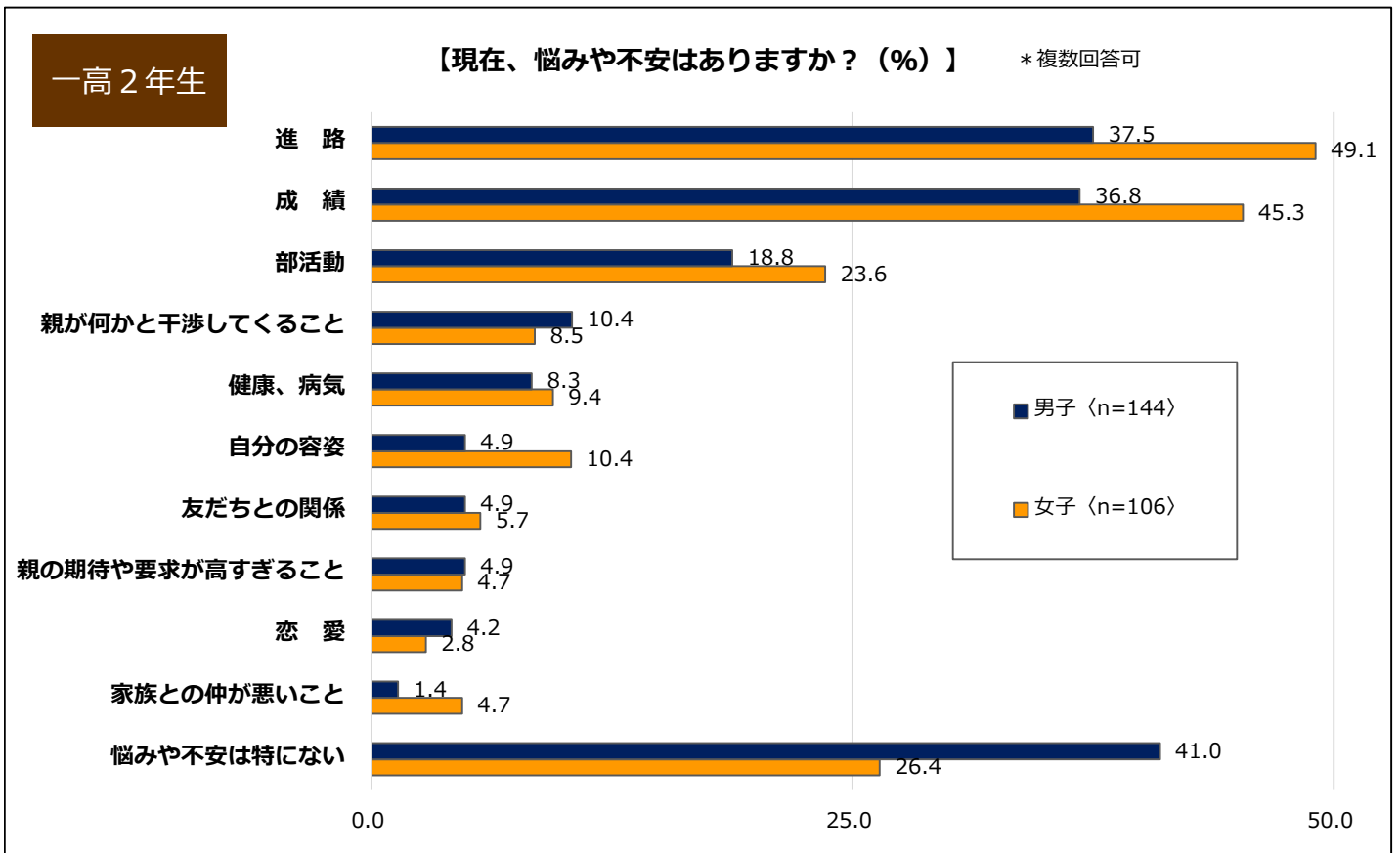
一高生の

悩み

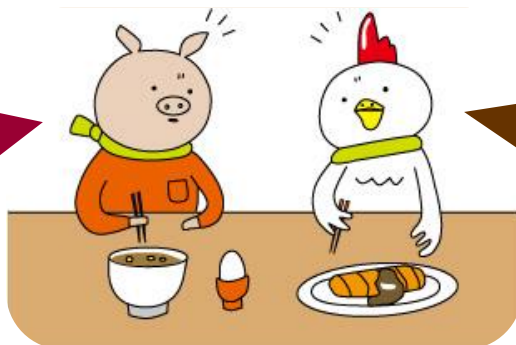
高校生も大人も、たいいていの方が悩みや不安を抱えています。「成績を上げたい」「人から好かれたい」など、なんとかうまくやりたいという気持ちがあるからこそ、悩みや不安が生まれ、ストレスにつながっているとも言えます。

人が生きていく上で、ストレスを感じることは自然なことであり、また、適度なストレスは心の成長に必要です。

下のグラフは、先月、2年生を対象に行ったアンケート調査の結果です。



やっぱり高校生だから進路とか成績のことで悩んでいる人が多いな。自分もそうだから、ちょっと安心したわ。



俺は、母親がやたら干渉してくるのがホントいや。このままだと、いつまでたっても、一人で飛べる気しないし。困ったときは自分から話すから、少し黙って見てて欲しいのさ。

東大野球部

浜田一志

監督



2016年12月、東京大学野球部の浜田一志監督が来校され、講演をしてくださいました。興味深いお話がたくさんありましたので、みなさんにも紹介します。

東大生の特徴

- 1 「努力を続ける」才能がある。
- 2 「時間を作る」のがうまい。
- 3 「負けること」が嫌い。

能力アップの秘訣

- 1 「基礎ができていること」
～基礎なくして個性なし～
- 2 「得意技を作ること」

[基礎]



[個性]



得意技を作る 4 T (1) T race まねる (2) T raining やってみる (3) T hink 考える (4) T each 教える

12時間の壁

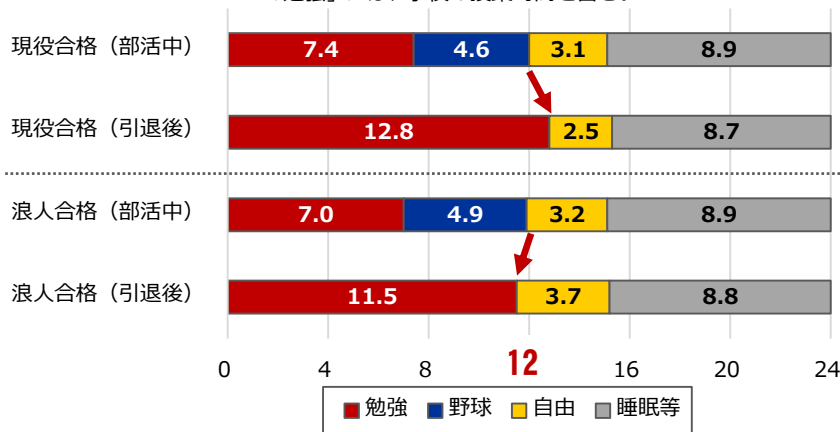
浜田監督は、

「勉強：野球：自由 = 7：5：3」

の生活から、野球を引退したあと、勉強を**「12時間以上するかどうか」**が現役合格とのボーダーである、とお話されていました。

【東大野球部員の高校時代の時間の使い方】

*「勉強」には、学校の授業時間を含む。



Q1：部活で疲れて帰ったあと、なかなか勉強へ切り替えることができません。良い方法があれば教えてください。

A1：疲れているときは、得意教科で100点を取るための努力をして、苦手教科の勉強は比較的余裕のあるときにやった方が、能率が上がります。

Q2：ケアレスミスが減らす方法はありますか？

A2：ケアレスミスは人間の習性のひとつ。

野球でも同じことが言えますが、大事なことはミスを連鎖させないことです。計算ミスの場合、「計算ミスはケアレスミスではなく、計算能力が足りない」ということをまず認識しましょう。