

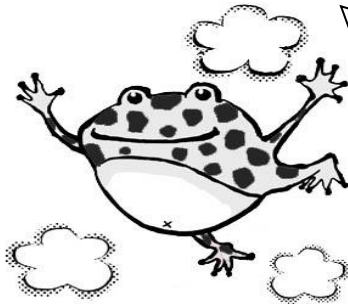
かえる便り 2019年度4号

平成31年4月22日

陽春の候、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

あなたはどのようなことを後悔していますか？ 私は後悔していることの多くが何も実行しなかったことです。心中では“〇〇をやる”と決心していても、実際に行動しなかったために、以前の自分と何ら変わらない“今の自分”に後悔より腹が立つことがあります。

知行合一 知識として知っていても、それを行わないのは“真の知識”とは言わない。つまり、知っていて行わないのは 知らないことと同じ というように解釈できます。守備の原則を知識として知っていても、行動しなかったら知らないことと言えます。誰も後悔をするけれど、好きな道で後悔して欲しくないですね!!



厳しい練習をやっているのに、手加減をしている弱い自分がいるから、いつまでも変わらない自分がいるのです。変わりたいと思い努力していると思いますが、現実には“しているつもり”の部員と意欲的に変わる努力をしている人に大別できます。誰も過ちを犯しますが、過ちを“ごまかさない”で改めたいものです。注意されていることが過ちなのです。その過ちを改めたら、変わると思いませんか？

人間には“行動的な人”と“怠け者”がいますが、それはドーパミンが関与しているそうです。その濃度により簡単な方法を選択するか、大きな報酬を求めて行動するかになるのです。脳は訓練次第で、経験から“やりがいという報酬”を得てドーパミンを放出し活動の源にすることができます。ドーパミンを出すには、“きつい運動をする・笑う・達成感を得る”ことです。身体がこれ以上は“きつい”と感じる負荷の運動を続け、頭がすっきりした感覚になるまで運動をすることが重要なのです。その手前で手を抜くから、やっているのに効果が出ない。

“やっているつもり”は、結局何もやらなかったことになるのですよ!!達成可能な小さな目標を定め全力で行い、達成することで良い習慣が形成され、行動的な人になれると思いますよ。与えられる事があること自体が喜びだと思いませんか？