

学力の HSN プロテイン ~宝泉中 学習通信~NO. 4

令和4年5月27日発行

中間テストや実力テストに向けて、そして受験に向けての学習に取り組んでいると、「時間が足りない」や「1日がなぜ24時間なんだ」と考えることがありますよね。ですが、時間は「誰に対しても平等に1日24時間」です。時間を有効に使っている人と自分は何が違うんだろう。今回の学習通信は「時間の捉え方」です。今の生活を見直して、時間の“無駄遣い”やめてみませんか？



時間の3つの捉え方 「消費」「投資」「浪費」

「消費」、「投資」、「浪費」は次のようにとらえよう

【消費】

生活していくなかで、必ず必要となる時間。例えば、「食事」「睡眠」「入浴」など。

【投資】

未来の自分のためになる時間。今の自分のレベルUPのための時間。例えば、「勉強の時間」「自主トレの時間」、「読書」など

【浪費】

今を楽しむだけの時間。時間の無駄遣い。例えば「ダラダラとTVや動画をみる」「時間を決めず、ゲームをする」など

【消費】の時間は誰もが必要な時間なので、削ることはできません。1日を充実させるために一番大事なことは【浪費】を減らし【投資】に回すことです。

まずは、一週間の自分の生活時間を振り返りましょう。その時間を「消費」、「投資」、「浪費」に分類します。【浪費】多くないですか？勉強や部活で活躍している人も同じ1日24時間の時を過ごしているのに、なぜ結果に差がつくのか。それは、シンプルに時間の使い方が違うから。1分1秒をどう過ごす

のか。その意識と過ごした時間の積み重ねが『現状』です！！

時間の使い方は「一事が万事」ちょっとした時間を無駄に使っている人は、トータルで無駄に使ってしまいます。まずは、生活時間を見直して【浪費】を【投資】に回しましょう！

例えば 改善前

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00
部活 (消)		TV (浪)	ご飯 (消)	お風呂 (消)	・TV ・ゲーム ・YouTube (浪)		スマホ (浪)	睡眠 (消)

改善後

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00
部活 (消)		勉強 (投)	ご飯 (消)	お風呂 (消)	・TV ・ゲーム (浪)	勉強 (投)	日垂眠 (消)	

投資(勉強)が^{ゼロ}で
浪費ばかり
↓
どんな未来が
待ってるかな?

TV、ゲームの時間
あるが、毎日2時間
↓
投資(勉強)が
できる。睡眠も
バッチリです。
未来の自分を楽しめ!