

平成30年 第8回教育・育成プログラム

プログラム

キャリアプログラム
～タイムマネジメント～

講師:粟木 一博 先生(仙台大学 教授)

日時:平成30年12月20日(木) 会場:四日市メリノール学院高等学校 静修館

<今年の反省>

①福井キャンプや今年を振り返って

- ・よかったこと
- ・反省すること

↓共有する

②スーパー☆ガールの誓い10カ条(全員で話し合い)

1. 三重県代表ということを忘れない
2. あたりまえのことをあたりまえにする
3. 何事も一生懸命に取り組む
4. 明るく楽しく元気よく
5. 感謝の気持ちを忘れない
6. 規律を守る
7. 言われる前に行動する
8. 謙虚
9. コミュニケーションをとる
10. ひたむきにチャレンジ



<時間をマネジメントする>

① 地球が誕生してからの時間から考える

- ・地球誕生46億年→人間が誕生500万年→人間の一生
 - ・現在の年齢→1年→一日→今の積み重ね
- この時間をマネジメントすることはとても重要

② 平日の自分自身の時間割をチェックする

朝食から昼食までの間が5時間(7時から12時まで)

昼食から夕食までの間が6時間30分(12時から18時30分まで)

夕食から朝食までの間が12時間30分(18時30分から7時まで)

→最大絶食時間の後の朝食を取ることによって人間が起きる仕組みになっている。

しかし、夜食を取ってしまうと体内時計がおかしくなり、人間のスイッチが違うタイミングで入ってしまい、朝起きても体の調子が上がらない状況がおきる。

休息と食事をする時間をマネジメントして必ず入れることが大切。

<記録を取る>

① 記録と記憶の違い

- ・ 記録は、何かにメモを取る
- ・ 記憶は、頭で覚える

→覚えるということは、限度がある。そのため、記録を取る（練習日誌等をつける）ことは、大切。



② 10,000時間=10年

世界のトップレベルで活躍する人（ピアニストやスポーツ選手）の共通点は、連続した10年間で累積した練習時間が10,000時間を超えているということ。

※1日平均2時間40分

③ 10年後の日記

10年後の12月20日の水曜日に自分たちが何をしてるか考える。

→10年後にどうなっているかではなくて、どうなっていたいかの理想を考える。

その理想を目指すために今の自分が間違っていないかを考える。だからこそ方向修正ができる。

10年後は変えれないが、今日は変えられる！

だからこそ、時間のマネジメントや記録を取ることがとても大切！！