



北中生へ 明日から5連休だっ!!

ところで、5連休。どう過ごす？

明日から5連休。部活・クラブチームの練習や試合があったり、家族や友達と遊びに行ったりする人がいるだろう。また、4月の疲れを取るために、家でゆっくり過ごす人もいるかもしれない。

5日の休日の時間は120時間。この120時間は全員に平等に与えられ、全員が自由に使える時間だ。せっかくの120時間。無駄にしてほしくない。

そこで今回は5連休の過ごし方について書いてみる。



『世界の一流は「休日」に何をしているか』という本に次のようなことが書いてあった。

【日本のビジネスパーソンと世界の一流のビジネスパーソンの休日の過ごし方の違い】

※ビジネスパーソン…会社を経営している人や、会社で働いている人

日本人の「休日の過ごし方」のトップ3は…

- ① 何となくスマホを見て過ごす
- ② 動画やテレビを観て過ごす
- ③ 何もせずにゴロ寝で過ごす

→日本のビジネスパーソンの多くは、体と心を休めることに休日をつかっている。



一方、世界の一流のビジネスパーソンは…

- ① 趣味や好きなことをする
- ② 家族や友人と過ごす
- ③ 読書をする

→世界の一流ビジネスパーソンは休日を「何もしない時間」と考えるのではなく、「自分を高める時間」(教養)と「積極的にエネルギーを蓄える時間」(休養)と考えている。



この5連休、ダラダラとスマホや動画を見て過ごすのではなく、疲れを取りながらも、体力や学力の力を付けたり、絵画や音楽など芸術に関する能力を高めたりする時間にしてほしい。

そのためには、メリハリのある時間にすることが大切だ。例えば、5月2日から5日までの4日間は全力でスポーツや勉強、趣味に打ち込む。そして最後の1日は、家でのんびり過ごして、疲れを取りながら、木曜日からの学校生活に向けてエネルギーをチャージする。

そうすることで、これまでの自分のレベルアップが図れるとともに、日頃のストレスが発散できる。また、最終日に体をしっかり休めることで、次の日から良いコンディションで学校生活を過ごすことができる。

ちなみに私は、2日・3日は勉強とマラソンの練習。4日・5日は魚釣り。6日は家でのんびり読書とドジャース(メジャーリーグ)の試合をテレビで観戦。

さあ、今日中に5連休の計画を立てて、最高のゴールデンウィークにしよう！そして連休明けの7日(木)。パワーあふれる北中生の姿が見られることを楽しみにしています。

