日学連　アゴラ

　関東学生卓球連盟

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　理事　　江尻雄一

ある講習会の講師から以下の言葉をいただきました。

心が変われば、態度が変わる

態度が変われば、行動が変わる

行動が変われば、習慣が変わる

習慣が変われば、人格が変わる

人格が変われば、運命が変わる

運命が変われば、人生が変わる

この言葉を読んで、今一度自身を見つめ直し、具体的に引退するまでの大会（リーグ戦、インカレ、全日学など）団体・個人の年間計画を作成しては如何でしょうか。

目標を達成するために実行していくことを考え、少なくとも卓球する時間とプライベートは無駄なく効率的にON、OFFの切り替えをして、今日やらなければならない目標を実行することで、指導者や先輩、同期からの言葉も理解して聞けるようになります。

そして、行動面もメリハリが芽生え、元気な挨拶ができ、睡眠時間もしっかりと摂れて、体調も良い状態で毎日が過ごせ、質の良い練習が可能となります。

また、毎日のルーティンが確立し、習慣化され、行動が充実し、学生生活がとても楽しく目標を達成する意欲が湧いてきます。

最後の学生生活です。

私生活を見直し、運命を切り開き、大学生活を有意義にエンジョイしてもらいたいです。

以上