

# スポーツ選手から学ぶ 『ルーティン』の重要性とその効果

## 『ルーティン』とは

ルーティン(routine)とは『日々の決まりきった行動』というのがもともとの意味となります。日々の生活の中で何気なく行っている行動の一つ一つが実はみなさん無意識に行っているルーティンなのです。

### 朝起きてすぐ、まず何を行いますか？

「顔を洗う」「歯を磨く」「カーテンを開ける」「水を飲む」など皆さんそれぞれ朝起きてすぐに決まった行動をしていると思います。それこそが皆さんの「ルーティン」なのです。このルーティンをうまく使いこなすことが、夢や目標を達成する可能性を大きく広げることができるのです。そして、それを最も身近でそして最も効果的に示しているのがスポーツ選手なのです。今回のW杯で一躍注目を浴びたラグビー日本代表の五郎丸歩選手や、イチロー選手、そしてカープの前田健太投手など有名な『ルーティン』を持っているアスリートは数多くいます。そこで今回はこのルーティンの重要性とその効果について、スポーツ選手の実例をもとにご紹介したいと思います。

### スポーツ選手におけるルーティンの内容とその目的

先述した、ラグビー日本代表の五郎丸歩選手は、キック前のその独特な動作が話題となりました。

学校などでマネをされた生徒さんも多いのではないのでしょうか。

そのルーティンの内容はこちら。

- ①ボールを2回まわしてセット。
- ②助走は後ろへ3歩、左へ2歩。
- ③両手の人差し指を合わせる
- ④左手の中指から小指までを折り曲げる
- ⑤その上にかぶせる右手の中指と薬指の先はやや宙に浮いている状態にする
- ⑥右手の親指を内に曲げて、その上に左手の親指を乗せる
- ⑦その状態で、手、ゴールポスト、手、ゴールポスト、手を見る。

文章で表すと非常に細かい内容ですが、大きく分けてもキック前にこれだけの動作を行っています。

これが五郎丸歩選手の『ルーティン』なのです。そしてこれには、れっきとした意味があります。

それは、『いかなる緊張状態でも、85%以上のキックを成功させる』ということ。この目標実現のために、毎回のルーティンを細かく設定し、それを欠かさずに行うことで事実五郎丸歩選手のW杯南アフリカ戦では9本中7本の成功で、日本を勝利に導きました。このように、ルーティンはいかなる場面でも成果を出すために活用することができるのです。

## 学習におけるルーティンの活用法

では、このルーティンをどのように学習に取り入れることができるのでしょうか。その答えは、皆さんにご購入頂いている『リーチング学習手帳』にあります。この手帳には大きく分けて4つの項目に分かれています。

- ① ～自分の将来が見える～ 『ドリームツリー』
- ② ～日々の学習パターンを作成～ 『週間学習スケジュール』
- ③ ～なりたい姿をかなえる～ 『目標設定用紙』
- ④ ～目標を達成するため～ 『ルーティンチェック表』

この項目をまずは記入することで、日々の行動(ルーティン)から近い目標(テストの得点アップなど)の実現に近づけ、そして将来の夢の実現をかなえて頂きたいと思います。

特に④のルーティンチェック表を記入・管理することで、日々の自らの行動を振り返り、これまで全く家では勉強できなかった状態から、自ら無意識のうちに家庭学習ができるように成長できます。

例えば、まずは『毎日5分だけ机に向かう』という内容をルーティン項目に取り入れ、それを1か月間継続できたら、そこから『英語の毎日ノートをその5分間で実施する』という内容に変え、そしてそれがまたクリアできたら『さらに5分間机に向かい数学の問題を1問解く』という内容を加えることで、塾だけでなく家庭での学習習慣が徐々に身についていきます。それが継続的に実施することができれば、その一つ一つがあなたの『ルーティン』となり、本番(学校の定期試験や入試)でいかなる緊張状態においても、本領を発揮できる『強い学力』が身につくのです。

また、リーチング学習手帳のルーティンチェック表には学習面と生活面のそれぞれのルーティンを設定する項目があります。どちらの項目もまずは自ら確実にできる内容で結構ですので、ルーティンを設定してみてください。「あさ7時に起きる」「朝ごはんを食べる」「寝る前に歯磨きをする」など本当に簡単な内容からで大丈夫です。その実施率が振り返りの際に100%だった時に、「6時50分に起きる」「朝ごはんを食べた後に自分の食器は洗う」など少しずつ内容をレベルアップしていけばよいのです。そうすると、学習面だけでなく人としての成長にもつながるはずですよ。

### ・保護者の方へのお願い

生徒さんがリーチング学習手帳に記入している内容を、お時間のある際に結構ですので確認をお願い致します。そのなかで、生徒さん自身が毎日どういったことを意識して取り組んでいるのか、そしてそれはなにを目標に頑張っているのかを保護者の方にもご理解頂ければ、生徒さん自身より自らの目標達成に向けて努力をしてくれると思います。また生徒さんに対しては、できていない内容を咎めるのではなく、できている内容を褒めてあげてください。目標設定用紙やルーティンチェック表は生徒さん自身で定めた内容です。計画通りにはいかないこともあります。だからこそ、それを実現しようとしている姿を認めてあげてほしいのです。