

早起きをしよう

戸田中学校 一年 奥田 崇頌

僕が早起きを心がけるようになったのは、ほとんど毎日7時30分から始まる部活があるからです。今、部活では部活内での順位を決めるランキング戦が行われており、試合に出るためには万全の体調でなければランキング上位には入れないと思います。

しかし、僕は小学生のころとても早起きが苦手でした。ひどい時では、あまり朝食を取らず学校に行くという状態でした。

そこで僕は、毎朝6時に起きるという目標を立て、万全の体調で運動できることを目指しました。

しかし、部活だけでなく、毎週水曜日と土曜日にある駅伝の練習や、夕方6時40分から9時30分まで塾の夏期講習があり、とても体を使う生活をすることになりました。

そこで、やはり睡眠はとても大事なことだと改めて実感させられました。このハードなスケジュールを自分の中で満足してやりとげるためには、一日が終わったらしっかりと睡眠を取ってリセットをして、次の一日満足できるように

に真剣に取り組んでいきたい。

そこで睡眠を十分に取った人と十分に取れていない人の差を調べてみると、十分に取った方が集中力が上がり、勉強も出来たという結果が出ていました。なのでやはり睡眠を取った方が良い結果が出るので、必ず毎日6時間以上睡眠を取りたいです。

誰でも、実行、実現しようと思っていればそのものは自分の思う通りに出来るものだと思えます。

テレビである人がこう一言、言っていた。「早く寝ようとするのではない。早く起きようとするれば夜、自然に寝られる」と。僕はその言葉を聞き、早く寝ようとしなくて良い。早く起きようとするれば、自然と早く寝ようと思えました。

なので、今まで通りに、早く寝ようとせずに、朝6時に起きるといふこと実行、実現していききたいです。

そして、部活で試合に出られて、駅伝を走れる体力をつけて、塾の良いクラスに残り、クラスの中でも上位につけて、得意なことのはし、苦手だと思ふ所は克服して、なるべく良い位置を確保していき、将来、自分の好きなこと、得意なことをやり、成功できるように睡眠をおこたらずにしていきたいと思います。