

読むだけで、元気になるレポート

パートナー 村松 達夫

皆さん、こんにちは。4月といえば桜のシーズンです。私はもっぱら花より団子の方ですが、それでもちょっとワクワクします。さて今月もご笑読頂ければ幸いです。

【今月の発見】

ジャグリングに学ぶ習慣作り！

「継続は力なり」、確かにそのとおり。しかし実際にはなかなか習慣にできないのが悩みのタネです。そこで、今回は「ジャグリング」の習得法から習慣作りのヒントをお話ししてみたいと思います。(ちなみに「ジャグリング」って、分かります？ あの大道芸人とかが3つ以上のボール等を次々に投げてキャッチするアレです。)

さてそのヒントを一言で言うと、

「小さな習慣を徹底的に身につけること」

です。

次のホームページ(東京農工大学@ジャグ <http://www.geocities.jp/tsurutetsuyo/>)にジャグリングの習得方法が詳しく載っていましたので、私なりにポイントをまとめてみました。

1. まずは1つのボールを目で追わなくとも自然にキャッチできるように身体に覚え込ませる。
2. 次にボールを2つに増やし、一定のタイミングで、2つ目のボールを投げてキャッチできるようにする。(1個目の動きがマスターできていれば割とカンタンだそうです。)
3. そして、いよいよ3つのボールですが、これは実はそんなに難しくないそうです。何故なら、2つのボールの動きが身についていれば、できてしまうはずだからだそうです。

私はこれを読むまでジャグリングというのは、3個目からが難しいと思っていたのですが、全く予想を裏切られました。ナント1個目のボールの習得がカギだったのです。

でもよく考えるとこれは日常生活でも応用できると思うのです。習慣をいくつも身につけている人は小さな習慣から着実に身につけているのです。是非、ご参考にどうぞ。