



Let's challenge ourselves

Hello everyone! Last time I spoke about my challenge to swim in the sea every day. I don't want to seem a show-off but I was very proud of my achievement. I have looked back on that swimming challenge and thought about it for a long time. I didn't really know why I had been successful, or how I had that much motivation. For a long time, in other areas of my life, I couldn't find such drive. I read books and watched many videos on psychology, motivation and the like. Now that I am older, I think I understand what was going on a little better. I think I finally understand better enabled me to succeed. There were many chance factors that enhanced my ability and motivation to complete the task at that time. I have tried to condense some of these into key points.

My Key Points for Motivation:

1. Start small and build up – A seemingly impossible task can be overcome by slowly building up to it. Doing one press-up, jogging for 1 minute, lifting weights for even as little as ten seconds etc. If built upon these small efforts can end up having amazing results as you do more and more.
2. Make a record of your effort – For example, make a mark on a calendar each day, each mark will make a chain, and the chain will motivate you. It might sound too simple but it really works.
3. Do it at the same time every day – This will help set the routine, just like brushing your teeth. It is not essential but like your daily routine, it will become second nature if you do.
4. Challenge yourself for a set period of time – Trying to do something forever is daunting but if you challenge yourself over a set period of time you will try much harder. I set my challenge for a year, but a month, a week or even less time is OK.
5. Embrace failure – 'Learn from your mistakes' is a clichéd statement but I would go as far as saying 'deliberately put yourself in situations that are difficult, where you might fail'. Constantly trying to avoid failure can lead to you not trying things on account of the fear of that failure. Of course I'm not an expert but in the past few years realizing and using these points has helped me.

皆さんこんにちは。今回は私が1年間毎日海で泳ぐことに挑戦したことについて話しました。自慢ではないですが、自分の功績をとて誇りに思いました。私は思い返して、長い間その水泳のチャレンジについて考えました。なぜ自分が成功したのか、どうしてそんなにやる気があったのか、本当にわかりませんでした。長い間、私の人生の他の領域では、そのような意欲を見つけることができませんでした。私は心理学ややる気などについて多くのビデオを見たり本を読んだりしました。年をとり、何が起こっていたのか少し理解できたと思います。どうして成功したのかをやっと理解していると思います。その時、いろいろ偶然に起こった要因があって、それがチャレンジを完了するための私の能力とモチベーションを高めました。この要因のポイントをまとめてみました。

私のモチベーションのポイント

- ①小さいことから始めて、それから築き上げることで。一見不可能に見えることも、ちょっとずつ積み重ねることで乗り越えることができます。
1回の腕立て、1分間のジョギング、わずか10秒の筋肉トレーニングなど。
もしこの小さな努力を最後まで続けていたらすごい結果になるかもしれません。
- ②努力を記録することです。たとえば、その日の分ができた後、カレンダーに丸をする。続けばたくさん丸がつく。それがやる気の元になる。簡単そうに聞こえますが本当に効くと思います。
- ③毎日同じ時間で行うことです。これはルーチンを設定するのに役に立ちます、歯を磨くように。義務ではないが、毎日続けば、習慣となります。
- ④一定期間自分に挑戦することです。永遠に何かをしようとするのは困難です。しかし、一定期間で自分に挑戦するともっとやる気が出ると思います。
私は1年間にしましたが、1ヵ月、1週間、それ以下の時間でも構いません。
- ⑤失敗を喜んで受け入れることです。「過ちから学べ」は決まり文句ですが、私は「難しい状態、また失敗の可能性のある状態にわざと自分をおけ」ぐらいまでいいです。失敗を常に避けようとするのは、その失敗を恐れるあまりに物事をやろうとしないことにつながる可能性があります。もちろん私は専門家ではないけれども過去数年間、これらのポイントを実行することを自分の成長のために心がけました。

新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止・延期する可能性があります。



公民館ヨガ教室 参加者募集



場 所 エコールみよた 大会議室
申 込 方 法 随時電話、窓口、町公民館SNSへのメッセージにて受け付けます。
問い合わせ先 教育委員会生涯学習係 (32) 2770

※予約制のため、事前に参加する日をお申し込みください。

「地域のゆとりヨガ教室 ～こどもが真ん中～」

自分の身体や心の面倒をみること＝セルフケアは、とても「子育て」に似ています。地域のママパパ、おじいちゃんおばあちゃん、各世代一緒に集い、自然体の赤ちゃんをお手本にしながら、ゆったり身体を伸ばしていきましょう。

- ※お子さまを連れて参加できます(生後2カ月以降)。
- ※授乳・おむつ替えも室内でできます。
- ※病気やけがをしている方は医師に確認してからご参加ください。

講師：にしかわ まきえ
米国公認クリパルヨガ教師
・保育士



日 程 9月17日(木)
時 間 午前10時～11時
持ち物 ヨガマット
(※レンタル100円)
ブランケット
参加費 800円
定 員 10名

特別編

「冷え対策よりも熱を産生できる身体になろう！」

講 師 「女性のためのボディワークの会 カモミール」
理学療法士 梅澤あやこ、吉田くみこ、小河原ゆか

●9月8日(火) 午前10時～11時30分 参加費：800円
カモミールのボディワークはただの体幹トレーニングではありません！ぜひ一度体験してみてください！初めての方もお子様連れも大歓迎です！

「リラックス・リフレッシュヨガ教室 ～心と体を整える～」

日ごろの疲れを癒したい、凝り固まった体をほぐしたいなどのお悩みをお持ちの方、ヨガを通して心身共にリラックスしてみませんか？
初心者・経験者問わず【集中して心と体に向き合えるヨガ教室】となります。
お体の硬い方でも気軽にお越しください。

※小学校高学年以上からの参加が可能です(保護者同伴)。

日 程 9月4日、11日、18日、25日(金)
時 間 午後6時30分～7時30分
持ち物 ヨガマット(※レンタルはありません)
参加費 500円/回
定 員 15名



講師：なかざわ ようこ
ヨガインストラクター

御代田町公民館SNSを
開設しています！



instagram



facebook



twitter

