



幼児から大人まで学べる塾



無料体験いつでもOK!



自分で学ぶ力をつける



新・スペースわん通信



第34号 (通算154号) 2017年10月23日発行



～安心して間違えられる、それが力をつけるコツ!～



contents

📁 「小さな習慣」が積み重なったら

- ✍️ 「毎日、腕立て伏せ1回だけ」!?
- ✍️ 「継続は力なり」、だけど…
- ✍️ 「目標」を大きくしない
- ✍️ 習慣化すれば結果はついてくる



掲示板



教室のご案内



バックナンバーの一部を、
ホームページやブログから
読むことができます。

ホームページ <http://space-1.jimdo.com>
 ブログ「楽に学ぼう! 子どももおとなも!」
<http://blog.canpan.info/kikurinferin/>
 Facebook (スペースわんor永田仁美) も
見てね!

「新・スペースわん通信」を置いていただいているお店



喫茶&ギャラリー たんぽぽ

<http://r.gnavi.co.jp/c660000/>

富田林市高辺台 2-30-20 ☎0721-28-1593 営業時間:8時~18時 定休日:月曜。



カーブス河内長野三日市

<http://www.curves.co.jp>

南海高野線「三日市」駅より西へ徒歩5分。☎0721-65-6200(受付10時~19時)



* あんみつcafe小豆 (こまめ) ギャラリー&フリースペースTSUMUGI

河内長野市原町 6-2-13 ☎& FAX 0721-53-8180 cafeは12時~18時。定休日:日・月・火。

<https://www.facebook.com/komame.tsumugi/>



カフェダイニング キッチンブルドック

<https://www.facebook.com/d.kitchen.bulldog/>

富田林市甲田3-13-4 2F ☎0721-21-5066 営業時間:11時~14時 17時半~22時

発行:スペースわん 永田仁美 586-0012 大阪府河内長野市菊水町 3-7

TEL&FAX 0721-54-3301 E-mail space-1@sirius.ocn.ne.jp

定価:1部100円 年間購読料2000円(送料込み) 手渡し1000円

郵便振替 00990-6-120078 スペースわん

* 購読のお申し込みは永田まで。郵便振替の用紙をお送りいたします。

「小さな習慣」が積み重なったら

「毎日、腕立て伏せ1回だけ」!?

先日、電車の中で、「小さな習慣」という本の広告が目飛び込んできました。

Mini Habits : Smaller Habits, Bigger Results

小さな習慣

Stephen Guziec
スティーヴン・グイズ ― 監訳 山口未希 ― 監訳



(目標は、ばかばかしいくらい小さくしろ!)

筋トレも読書もダイエットも!
ウツミたいに続けられる!

ダイヤモンド社

まだ読んではいないのですが、その広告に書かれている言葉に興味を持ちました。

例えば、本の表紙の

「目標は、ばかばかしいくらい小さくしろ!」という言葉。

著者は、「今年は運動を習慣にしよう」という目標を毎年掲げながらも、10年間挫折し続けたそうです。

そこで、試しに、「毎日、腕立て伏せを1回だけ行う」を日課にしたら、「思ったほど大変ではない」ことに気づきました。

そして、この「腕立て伏せ1回チャレンジ」を毎日続けるようになり、結果的にはそれ以上の回数をこなし、見事習慣化!

大事なのは、この「1回だけ」という「小さすぎて失敗するはずがないほどの」行動を毎日くり返すこと。

そして、結果的に回数が多くなるのはいいけれど、習慣化できたからといって、目標を大きくしないことだそうです。

「継続は力なり」、だけど…

「継続は力なり」、とは思うものの、なかなか続かない、すぐ挫折する、という経験は誰しもあるのではないのでしょうか。

「最初は張り切ってやり始めるが、そのうち、だんだんしんどくなってくる」

「一度やらなかったら、そのままズルズルやらなくなってしまおう」

「続けることで得られる成果が期待したほどではなく、やる気が失せてしまおう」

よくあるのは、そんなパターンのように思います。

「スペースわん」でも、入会時は、張り切って、「1日3枚やる!」とか「国語もやる!」とか言う子がいたりします(^_^;;

それを「やる気がある」と受け取って言う通りにすると、だんだんしんどくなり、やらない日が出てきて、そのままズルズルやらなくなることが予想されますので、

「まず、『算数だけ、1日1枚』がルール。それが習慣化したら、増やしてもいいよ」と言います。でないと、「息切れ」します。

この本とちょっと違うのは、「目標」という言葉は使わないという点。

「目標」というと、どうしても「掲げて目指すもの」という感じがします。

そうではなく、この本の言葉を借りると「ばかばかしいくらい小さい」から必ずやる、それでもやれなかったら、1枚の半分とか1行とか1問とか、さらに「ばかばかしいくらい小さく」という、「やり続けるための最低ライン」のようなものです。

1日にやる量が少なくても、途中で投げ出しさえしなければ、継続できるのです。

「目標」を大きくしない

「継続できても、たった1回、たった1問じゃあ力はつかないんじゃないの？」と思われるかもしれませんが。

「小さな習慣」にはこう書かれていました。

腕立て伏せ1回と決めても、1回やれば、「やってみたらたいしたことない」と気づき、「あと1回、あと1回」とくり返した結果、20分間やり続けた、と。

そうやって、結果的に30分の筋トレを習慣化したそうです。

それでも、「目標」を「1回から2回、2回から3回」とだんだん回数を増やしていくのでも、「30分の筋トレ」にするのでもなく、最初と同じ「1日1回」。

これがポイントですね。

「目標」と、「結果的にやれた回数」は違っていい、そして、できるからといって決して「目標」を大きくしないこと。

だから、私は「目標」ではなく、「必ずやる最低ライン」と考えているのです。

「ここまでやる」とか「これだけ力をつける」といった「目標」を掲げると、達成できなかった時、挫折感を味わいます。

すると、投げ出したくなります。

そうではなく、大事なことは、「継続することそのもの」なのです。

「ばかばかしいぐらい」少ない回数、少ない量にして、「やれない言い訳」ができないようにし、もし、それでもやれない日があれば、翌日から再び1日1回だけ、1問だけやればいい。

「やれなかった分、翌日多くやろう」なんて考えると、気が重くなりますよね(^_^;;

基本は1回だけ、1問だけやればOKとし、結果的に、数十回・数十分やれたり、プリントなら1枚全部、あるいは、2枚3枚

やれたりする。それでいいのです。

習慣化すれば結果はついてくる

「スペースわん」では、過去22年間で、1日1問を続けた生徒さんは1人もいません。

1問やれたら、それだけでは物足りなくて、数問、あるいは1行、1枚の半分、1枚全部、とやるのです。

だいたい、プリントをやり始めること自体が気が重いので、やり始めのハードルを低くする、ということですね。

なので、基本は1日1枚、どうしてもできない場合だけ、それより少ない量にします。

そうやって継続して習慣化すれば、いつのまにか、それまでできなかったことができるようになっていくのです。

何より、自分で学ぶ姿勢が身につきます。ある意味、自己管理能力ですから。

テスト勉強、受験勉強、それぞれ、今の自分にとって必要な勉強を、自分で決めて自分のペースで、黙々とやっています。

それは、「1日1枚（できなければ1日1問でもいい）」という「ばかばかしいぐらい小さな習慣」を積み重ねた結果なのです。

そして、それができない時があっても、投げ出さずに、試行錯誤しつつ、やろうとし続けているからです。

まさに「継続は力なり」ですね(^_^)

ちなみに、運動が苦手な私は、「週3回、1ヶ月12回」を「小さな目標」＝「最低ライン」として、「カーブス」に10年間通い続け、体重、サイズ、体力を維持（サイズダウンもあり！）しております(^_^)V

「カーブス」については、通信第6号・7号をご覧ください（ホームページの「スペースわん通信バックナンバー」から見られます。古いので、やや見にくいですが）

苦手だけど続けたい、そんな時、この「小さな習慣」は有効だと思います。



掲示板 ▶印は、永田が参加している会です

- ▶ ライフロード～「介護」や「老い」について語り合う会～ 毎月第2水曜 10:30～12:30。YMCA アジア青少年センター 201号 学校に行かない子と親の会(大阪) ココナッツハウス(大阪市東成区中道 3-14-15 JR玉造駅から徒歩5分。☎06-6977-3118)にて。参加費500円。参加ご希望の方は永田まで。
- ▶ 子どもについての悩みを語り合う会 in 河内長野～不登校・いじめ・行きしぶり・ひきこもり～ 毎月第3土曜 10:00～12:00。「スペースわん」にて。参加費300円。参加ご希望の方は永田まで。不登校に限らず、学校に行っていないもしんどそうだったり、行き渋っていたりといった場合もOK。
- ▶ しやべり場きらっとぴあ 毎月第2金曜 10:00～12:00。
大阪狭山市男女共同参画推進センター きらっとぴあ(大阪狭山市狭山1丁目862-5 大阪狭山市役所南館1階 ☎&FAX 072-247-7047)にて。参加費無料。参加ご希望の方は永田まで。
- ★ 認知症介護者家族の会(河内長野家族の会) 偶数月の第1土曜 13:30～15:00。河内長野駅前ノバティ南館3階ノバティホールにて。参加費400円(会員無料)。連絡先☎0721-63-2602 浜名さん。
- ☎ あかりカフェ(藤井寺市藤井寺2-2-18 ☎&FAX 072-937-8876) <http://akari-cafe.jimdo.com/> 「スペースわん」の元生徒さん姉妹のお店。定休日:火曜。営業時間:11時～18時。
- ☎ i・i・KOOK(アイ・アイ・クック) <http://www.iikook.com> 近鉄「富田林」駅北口より徒歩1分。足のこと・歩くことを考えて下さる靴屋さん。携帯 080-3463-4118 池川さん。
- ☎ 育みネットカラフル～奥河内を拠点にした親子の学び合い、育ち合いコミュニティー～ 市町にある素敵な古民家、河内長野市社会福祉協議会の「市町diary」(河内長野市市町634)や、千早赤阪村の「結の里」で、月回数活動されています。詳しくは、ホームページまたはFacebookで。
<http://colorfulnet.sunnyday.jp/wp/> こちらもご覧下さい <https://www.facebook.com/gohanyaday/>
- 🏠 暮らし上手工房 <http://ku-ra-shi.com> 詳細はホームページ、またはFacebookをご覧ください。

らくだ教材で学ぶ塾 スペースわん / 幼児から大人まで 年齢不問

学習日	月・火・木(祝日休) PM 3:00 - 9:00 週1~3回(原則は週1回)
科目	算数・数学・国語・英語 (原則として 最初は算数から)
入会金	1家族 ¥15,000-(税込) 「セルフレニング どの子にも学力がつく」 (平井雷太著)を 入会時に進呈
月会費	週何回来ても 何科目学んでも ¥10,000-(税込) [スペースわん通信購読料金]
通信指導あり 随時入会可 見学・体験学習可	事前に お問い合わせ 下さい

TEL&FAX **0721-54-3301** 指導者 **永田仁美**

河内長野市 菊水町 3-7

スペースわん 永田
道路向かいに専用Pあり
細い道から入可

かちながのえき
南海近鉄河内長野駅
車から徒歩3分

☎ 行き止まりの道あり。ご注意!