**学生時代に身に着けておくべき事　第16弾**

関東学生卓球連盟会長　鈴木一雄

「神は一日24時間を人間平等に与えた」（時間の有効活用）について

今しばらく新型コロナウイルス感染対策で「3蜜の厳禁」「外出自粛」が続く様です！この状況下で学生諸君は日々どんな風に過ごしていますか？限りある時間の使い方を改めて見直す機会にして下さい！←そして諸君の環境・立場が変わる度に見直し・変更そして実行する様に今から身に着けておくべきです。

**＜実践する為の基本的な考え方・かかる時間並びに変更等について＞**

＊常に日々の一日24時間の生活実態（睡眠・食事・風呂・授業・練習・通学時

間等）の時間分析と休日・長期休暇の場合でも考え変更する事が大事

＊現在自分のおかれている環境・立場と目標・目的の意識再確認する

＊常に優先順位と時間配分のチェックと変更実施する

＊自分の時間（休日・勉強・趣味・気分転換）確保と活用

参考迄に＜時間の有効的な使い方・実行に移る為＞

１．時間をより有効に使う為に何時迄（ゴール）と期間を設ける事

２．重要度・緊急度及び短期・中長期のやるべき項目をチェックする事

３．実行するにあたって→見える化（メモ・図式化）と他人に表明する事

将来に悔いの残らない・充実人生と自分の持続ある成長の為実行あるのみ！