

	切	り	替	え	る															
														小	笠	原		潤		
	僕	の	今	年	の	目	標	は	、	切	り	替	え	る	こ	と	で	す	。	
こ	の	目	標	に	し	た	理	由	は	、	野	球	な	ど	で	休	憩	が	終	
わ	っ	た	時	に	切	り	替	え	が	で	き	ず	に	休	憩	の	気	持	ち	
で	練	習	を	し	て	き	た	こ	と	で	す	。	こ	の	よ	う	な	気	持	
ち	で	や	っ	て	い	れ	ば	、	油	断	し	て	し	ま	い	、	怪	我	を	
居	す	る	確	率	も	多	く	な	り	ま	す	。								
	さ	ら	に	、	守	備	を	し	て	い	て	、	集	中	し	て	い	な	か	
っ	た	場	合	、	最	初	の	一	歩	を	踏	み	出	す	時	な	ど	で	、	

反	応	が	遅	く	な	っ	た	り	す	る	の	で	し	っ	か	り	直	し	て
い	き	ま	す																
	自	分	の	生	活	の	こ	と	で	は	、	去	年	は	、	テ	レ	ビ	を
見	て	い	て	、	ト	レ	ー	ニ	ン	グ	の	時	間	を	減	ら	し	た	り
し	て	し	ま	い	ま	し	た	。	自	分	の	生	活	リ	ズ	ム	を	見	直
し	、	時	間	時	間	で	切	り	替	え	て	い	き	ま	す	。			
	今	年	は	、	切	り	替	え	る	と	い	う	目	標	を	持	ち	、	し
っ	か	り	自	分	で	直	し	、	そ	し	て	、	み	ん	な	の	こ	と	を
動	か	せ	る	人	間	に	な	っ	て	い	き	た	い	で	す	。			