

始発ルーティンのススメ

2024/03/30 STECH 春のLT祭り

日本大学工学部 角口 翔

プロフィール

氏名 角口 翔(かどぐち しょう)

出身 生まれも育ちも福島県

大学 日本大学工学部 情報工学科(福島)

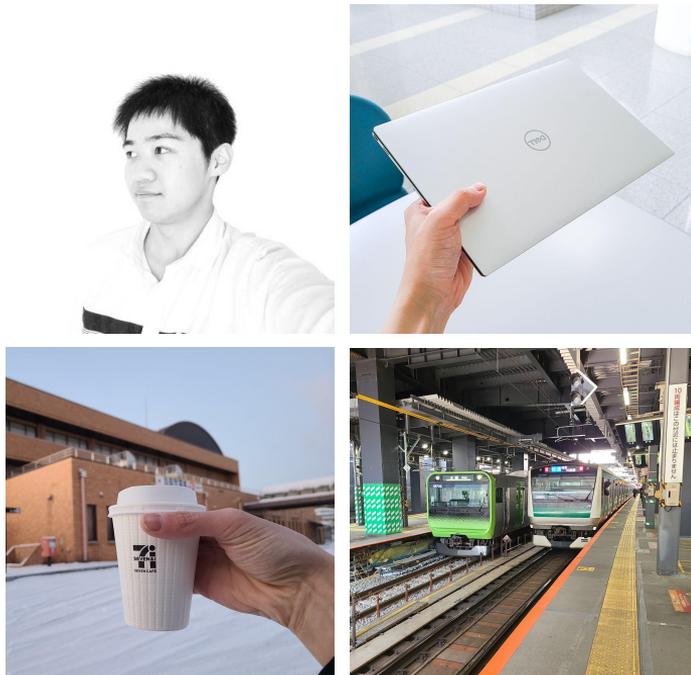
趣味 プログラミング, ガジェット, 鉄道, ホロ
ライブ, 朝活, US配列, 日記,
chocoZAP, 東京, カラオケ

SNS

✕ [@KadoUniversity](#)

 [KadoProG](#)

 <https://sub3.fast5-blog.com/>



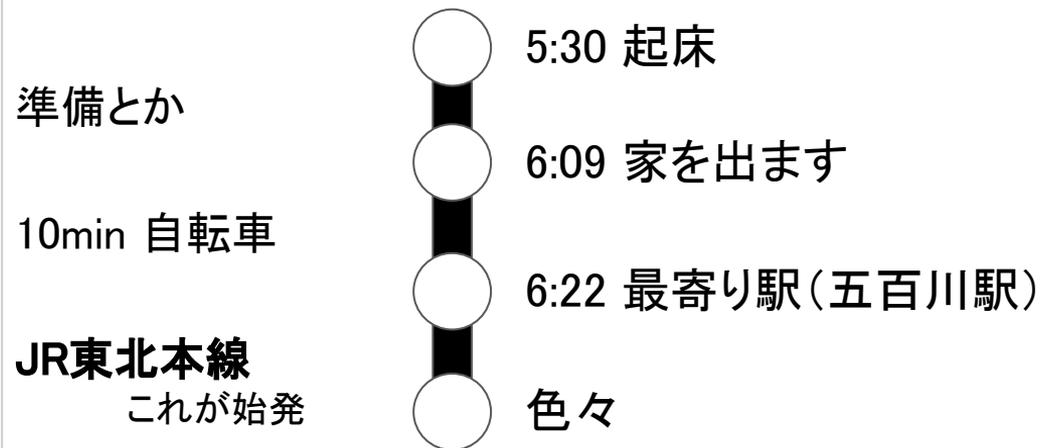
ガジェットオタク→プログラミング
カフェで作業してる人かっこいい
自由な働き方

5時半起き→鉄道で郡山→朝活→自己肯定感UP

始発ルーティンとは？

その名の通り、その日の1番最初の電車
(始発・初電)に乗ること

始発ルーティンの詳細



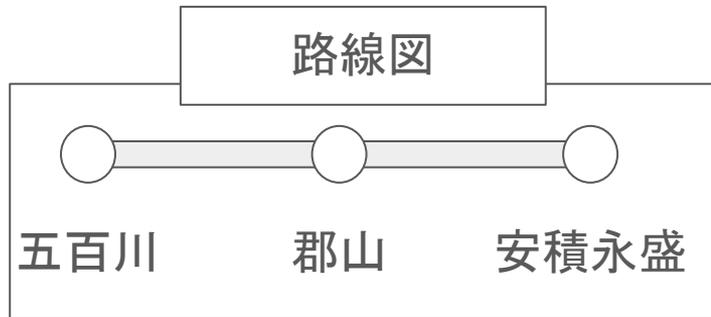
※このスライドでは
「始発＝初電」で
通します

始発ルーティンのきっかけは妹

- 妹がバス等の都合で始発で学校に行く習慣があった
 - 7時台は混むため
- 親の送迎が二度手間に
- 私が始発に合わせることに
- 6:37の電車もあるが、郡山駅で乗り換えが必要

朝の時刻表

五百川	安積永盛	概要
6:22	6:40	始発電車
6:37	6:57	郡山で乗換
7:31	7:49	混んでる



始発ルーティンのきっかけ(2)

背景:家だとマジでモチベーション上がらん 😭

二度寝したら一日が終わる

家を出て別の場所で作業するとできる

やらざるを得ない環境を作る

→ただ実際、外に出るのも億劫

学校など、確実に行く際は億劫に感じない

→とにかく市内から出よう



始発ルーティンのメリット

混み具合を避けて移動できる

7時台は混む、生徒がうるさい
始発は静か、民度が高いんですね



人が少ないため朝の景色を独り占め

やらざるを得ない環境

誘惑を絶つことができる
電車で移動してきたからやるしかない



朝の時間の有効活用

仕事・学業前は意外と時間がある！

涼しい(夏)

朝でも夏は汗かきます(25°C)



1日のパフォーマンスの上昇

朝の流れは1日のパフォーマンスを作る
充実した1日を作れるチャンス！



継続しやすい

通学・通勤を早めるだけの簡単習慣！
平日・休日関係なく続けられる！



始発ルーティンのデメリット

基本個人戦(仲間を作りづらい)

継続を狙いたいなら複数人でやりたいが、学生の殆どが夜型のため価値観が合わない



電車止まると終わる

自宅でするしかない…



寒い(冬)

6時台の移動は一番寒い(0℃以下) 雪かきから始まることも



お金がめちゃかかる

通学定期券 7,510 円/月
chocoZAP 約3,000 円/月
セブンカフェ120 円
カフェ(ドトール)250 円~
カラオケ(朝うた)540 円~
東京 往復16,000 円



5Kディスプレイが使えない

自宅に100万円投資したワイ…



朝起きるのがつらい

一般的にはそうらしいですね



始発ルーティンのバリデーション

1. 始発(大学)ルーティン(7:00- 大学で朝活)
2. 始発(朝活)ルーティン(6:36- カフェ作業)
3. 始発ZAPルーティン(chocoZAP、他同様)
4. 始発カラルーティン(朝カラオケ)

始発ルーティンのバリデーション

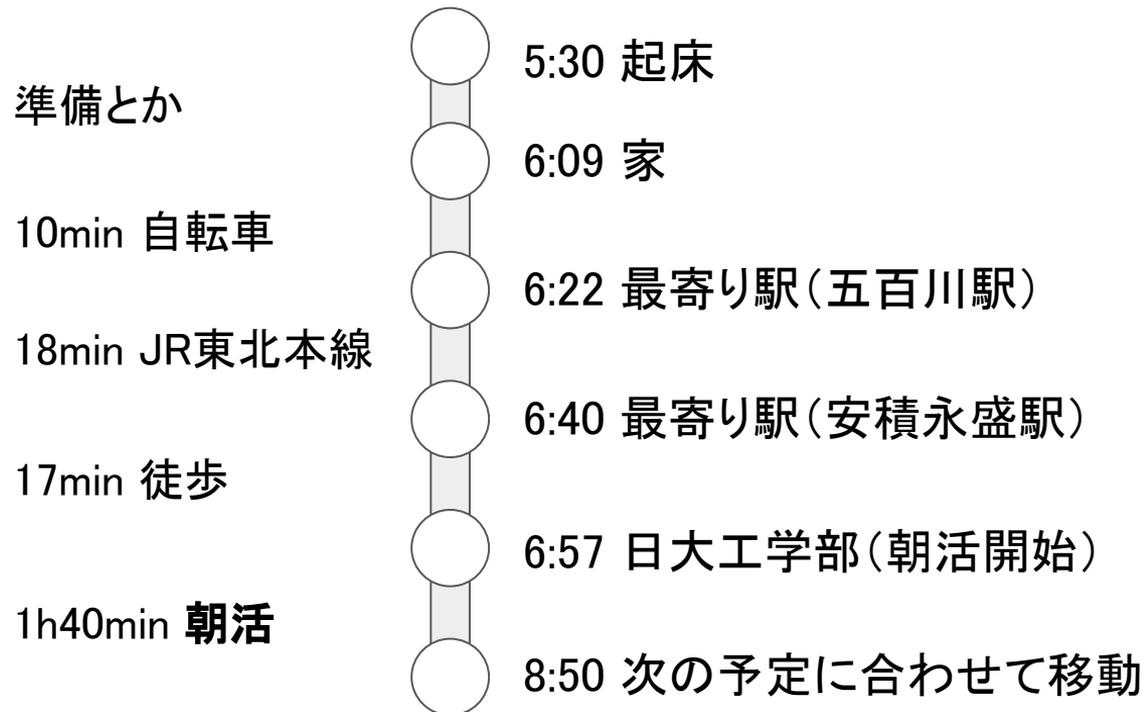
1. 始発(大学)ルーティン

- 清々しい気分で大学に行ける
- 毎度同じ時間に新幹線を見る
- セブンカフェ片手に優雅な私
 - 研究室なら確実に作業できる
 - 4Kディスプレイがあれば完璧だった…



始発ルーティンのバリデーション

1. 始発(大学)ルーティン



1限でも2時間前に
大学に到着できる

(発展)始発ルーティンの作業内容

- プログラミング
- 大学の課題・テスト勉強
- メールチェック
- 自己分析？
- 自分の趣味(プロフィール参照)
- (廃止)イラスト

TASK-LOG						
田 テーブルビュー 田 鉄道ビュー 田 日記 田 カレンダー 田 直近LOG 田 生活習慣 田 睡眠LOG 田 作業LOG 田 始発 free 田 社畜 田 EPIC 田 自由 田 他2						
ス やった子タスク: と一致し...						
StampDate + フィルターを追加						
#	作業効率	Σ hour+min	活動場所	As SUMMARY	ス やった子タスク	StampDate
			ドトール		📄 スライド作成・発表	2024年3月29日 9:15
		1h55min	まねきねこ	📄 始発カラ!	🎧 カラオケ	2024年3月29日 7:05
		20min	家のデスク	📄 今朝を乗り切るために	📄 Notion整理	2024年3月29日 6:44
			家のデスク	📄 まだお腹に違和感	📄 日記	2024年3月28日 21:34
			家のデスク	📄 ポケカラで歌ってみた	📄 環境構築関連	2024年3月28日 20:25
75	🟢	2h5min	ドトール	📄 とりあえず、作業はできた	📄 Notion整理 📄 スライド作成・発表	2024年3月28日 15:02
			家のデスク	📄 アンケート実施した	📄 奨学金Task【作業スペース】	2024年3月28日 13:44
			家のデスク	📄 '		2024年3月28日 8:19
			家のデスク	📄 最高の時間だった	📄 日記	2024年3月27日 21:53
75	🟢	40min	E721系	📄	📄 塾基幹システム【作業スペース】	2024年3月27日 18:52
			JA会津よつば	📄 MTG【猪苗代 JA】	📄 起業Task	2024年3月27日 13:35
		3h32min	郡山まねきねこ	📄 朝カラ with 横沢 chocoZAPが役に立った	🎧 カラオケ	2024年3月27日 8:16
80	🟢	1h1min	ドトール	📄 STECH参加の動機、的に再びアイデア変更	📄 スライド作成・発表	2024年3月27日 7:01
75	🟢	33min	家のデスク	📄 またアイデア変更した...	📄 スライド作成・発表	2024年3月27日 5:31
60	🟢	41min	家のデスク	📄 理解して実現性を上げよう	📄 塾基幹システム【作業スペース】	2024年3月26日 20:33
70	🟢	1h31min	家のデスク	📄 マジでしんどい	📄 塾基幹システム【作業スペース】	2024年3月26日 17:11

作業内容は日記(Notion)に打刻
作業場所、時間、内容、パフォーマンス等

始発ルーティンのバリデーション

2. 始発(朝活)ルーティン

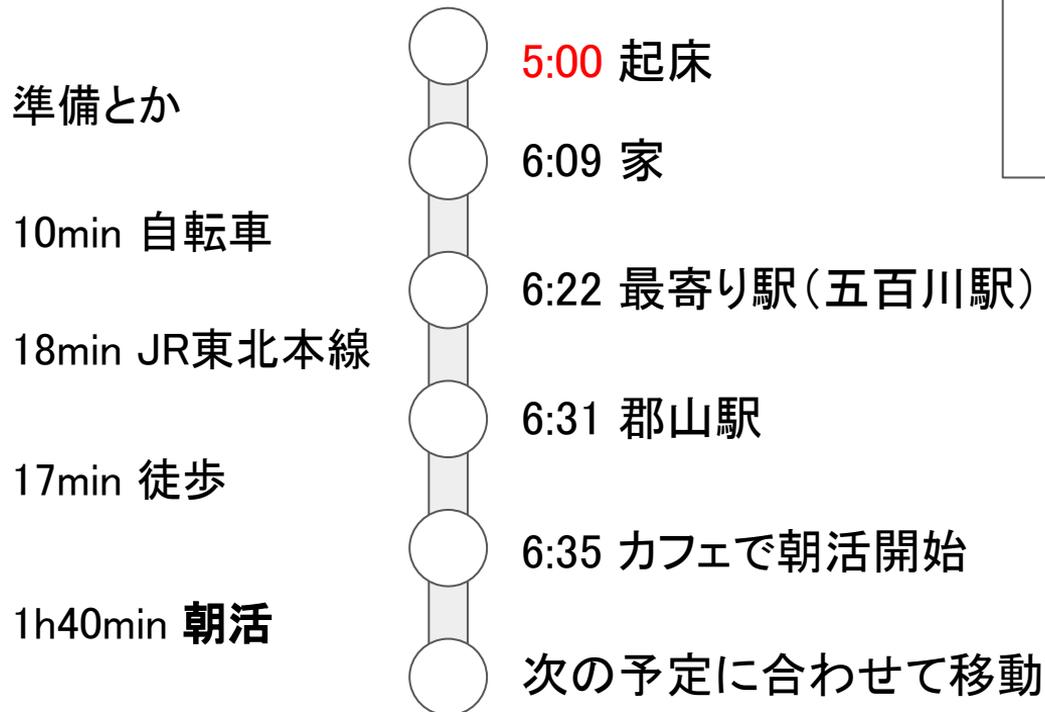
- スタバでMacの夢が叶います (画像はドトール)
- 外部の客がまた刺激となる
- 郡山駅近くのカフェは多分制覇
- 毎日別の場所で作業



- その後の活動は色々
 - そのまま大学、自宅に帰り作業続行
 - 東京

始発ルーティンのバリデーション

2. 始発(朝活)ルーティン



コーヒーは起床後90分
時間を空けてから飲む

6時台はマクド1店が
空いている

始発ルーティンのバリデーション

3. 始発ZAPルーティン

しはぎっぷ

←今、最も頻度が高い！

- chocoZAPに行く
- その後は始発(朝活)ルーティンと同じ
- chocoZAPのみで帰ることもある
- 眠気は完全に吹き飛ぶ



- その後の活動は色々
 - そのまま大学、自宅に帰り作業続行
 - カラオケ、東京

始発ルーティンのバリデーション

3. 始発ZAPルーティン

しはざっぷ



コーヒーは起床後90分
→chocoZAP後にコーヒー

始発ルーティンのバリデーション

4. 始発カラルーティン

しはカラ

- 最近カラオケが趣味となり、頻繁に行くように
- 朝うた(7:00~12:00)がまねきねこで安い
- ほぼ始発ZAPルーティンと同じ
- chocoZAP & カラオケで肺活量鍛えられる



中島みゆき、松任谷由実、槇原敬之、ホロライブ(カバー含め)

始発ルーティンのバリデーション

4. 始発カラルーティン

しはカラ



この後の予定に
依存しない

始発ルーティンのススメ

始発ルーティンは強い

- より良い自分を目指すなら、始発ルーティンはやる価値あり
- **モチベに左右されない習慣を1人で実現** できる面で強みがある
- 郡山駅がオールインワンで揃っているのを実感



始発ルーティンのススメ

CULTURE: 人生は朝活の繰り返し

- 学業・日中の生活→朝活の延長
- 東京出張→長い朝活
- カラオケオール→長い朝活
- 一日→寝るまで朝活
- 人間に朝以外の時間は必要ない
仕事での挨拶は時間関係なく「おはようございます」
- 朝活は世界を救います



朝活を実現する秘訣

睡眠の質を整える

- 理想: スツと起床できる
- 光で起きれる目覚まし時計がオススメ
- 朝一番に好きなBGMを聞く
- コーヒー(起きて90分後~14:00まで)

NG: 直前までプログラミング

絶対アカン 酒、焼肉



起床30分前に後ろの
デスクライトが点灯する
エアコンも稼働する

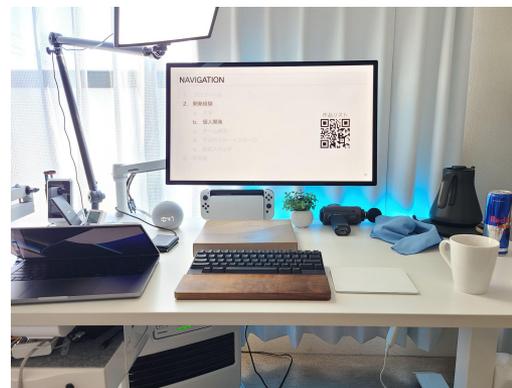


夜は暖色ライト

まとめ

- ・キーボードはUS配列にしましょう
- ・風真いろは可愛い
- ・秋葉原は最高
- ・間違っても20万円のディスプレイは購入しないようにしよう

以上



角口 翔

かどぐち しょう

日本大学 工学部
情報工学科(福島)

趣味

プログラミング, 鉄道, ガ
ジェット, US配列, ホロラ
イブ, カラオケ, 朝活, 日
記, 東京

技術スタック

Webフロント(Next.js)
Material UI
PHP, SQL, VB



作品リスト



KadoUniversity



KadoProG

