

生活指導便り

令和7年7月18日(金)
江戸川区立鎌田小学校
生活指導だより ②
校長 石渡 靖
生活指導担当 橋本

生活指導は学習指導の縁の下の力持ち!

入学・進級してから4ヶ月経ち1学期が終わりを迎えました。お子様は、1学期の始めに立てた目標は達成できたでしょうか。「あゆみ」を見ながら1学期を振り返り、できたところは認め、課題は改善できるようにどうしたら良いか一緒に考えてみてください。

今回は「目標やめあてをもつこと」の良さについて、例を交えてお知らせします。2学期のめあてを考える参考になると良いと思いますので、ご家庭で話し合ってみてください。

目標やめあてをもつことの良さ

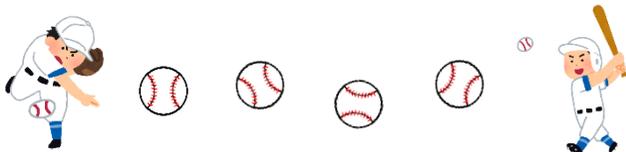


同じことを行う場合、目標やめあてをもって取り組むと集中力が増したり成長を実感できたり良い面があるといわれています。例えば、計算ドリルの宿題です。ただやるのと時間を決めてやるのとでは、集中力が異なります。また、時間を決めることで昨日より速く計算できたかどうか比較をすることができます。自分の取り組みに対して自分で比較・評価することができるので、成長を実感したりどのように取り組めばもっとできるようになるか考えたりするきっかけになります。

目標やめあてを考えるとときに大切なことは、「少し未来のなりたい姿を想像すること」、「具体的な数値目標を入れること」、「毎日達成できるものを考えること」です。毎日達成することで自信につながり、なりたい姿に向かって成長している自分を実感することができます。

このような目標の立て方で有名なのが、メジャーリーガーの大谷翔平選手が高校1年生の時に立てた目標です。紹介します。

大谷翔平選手の目標達成シート



まず、9×9マス・計81マスの真ん中に最終目標を設定します。次に、その周りの8マスに最終目標を達成するために必要な要素を設定します。最後にその8つの要素を達成するための行動目標を1つにつき8つ設定するというものです。

<目標達成シートの良さ>

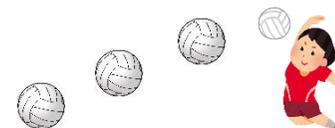
- ①目標が明確になる。
- ②目標達成に必要なことが分かる。
- ③すべきことが一目で分かる。

このシートをもとに練習に励んだ大谷選手は、紹介する必要がないほど活躍しています。大谷翔平選手の目標達成シートと検索すると詳しく分かると思いますので、調べてみてください。

この目標達成シートは考えることが大変なところがあるので、行動目標を1つ決めることでより良く成長することができた例を2つ紹介します。

	要素①			要素②			要素③	
			要素①	要素②	要素③			
	要素④		要素④	最終目標	要素⑤		要素⑤	
			要素⑥	要素⑦	要素⑧			
	要素⑥			要素⑦			要素⑧	

春の高校バレーボール大会を3連覇した高校の例



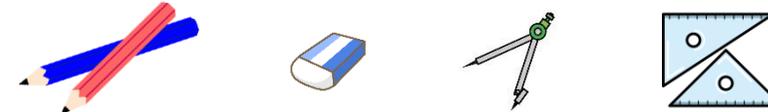
この高校は、春の高校バレーボール大会の常連校です。しかし、なかなかベスト8の壁を突破することができませんでした。そこで、生活面には目をつむり、とにかく実力のある選手をスカウトで集めました。結果は、ベスト16にも届きませんでした。もともと生活面に課題がある選手が多かったこともあり、結果が出なかったことで荒れてしまいます。再起をかけ、見直したことが生活面でした。徹底したことは、「ゴミ拾い」です。ゴミ拾いは、まず「ゴミに気付くこと。」そして、「拾うという行動に移すこと。」が求められます。この「気付く」+「行動に移す」が少しずつ選手を変えていき、春の高校バレーボール大会を3連覇することにつながります。

<選手に起こった変化>

- ①落ちていたゴミに気付き、拾うという行動が習慣化した。
- ②ゴミ拾いが習慣化したことで、靴をそろえるなどの他の生活面に目が向くようになった。
- ③練習の準備片付けを素早くするようになり、決められた練習時間を有効に使うようになった。
- ④練習中や試合中に気付いたことをその都度共有するようになった。
- ⑤補習などでバレーボールができなくなるよう授業を真剣に受けるようになった。

バレーボールでより良い成績を収めるためにバレーボールとは異なることに力を入れた結果、バレーボールだけでなく学習面でも変化が見られ、より良い成長につながった例です。

本校卒業生の例



この児童は、学習はできないわけではありましたが、あまり前向きに取り組んでいませんでした。成長のきっかけは、江戸川区の体育大会の100m走で1位になることを目標に練習に励み、1ヶ月ほどの練習期間でタイムを大幅に縮めることができたことです。この経験から学習にも力を入れて取り組むようになりました。3学期、この学年は、各教科のまとめのテストの総得点で順位を付け、1位を表彰するという取り組みを行いました。この児童は、1位になることをめざして学習に取り組み、見事1位に輝いて卒業していきました。卒業後は、本校の運動会前に走り方を教えに来てくれました。

<この卒業生に起こった変化>

- ①体育大会に向けて、高い目標をもって努力を続けた。
- ②記録が伸びたことで、担任や他の教員にもどうしたらもっと良くなるか聞くようになった。
- ③努力することで、結果が出るという実感をもつことができた。
- ④得意なことだけでなく、苦手なことにも高い目標をもって取り組むようになった。
- ⑤自分ができるようになったこと、得意なことを後輩に教えるようになった。

体育大会に向けて努力し、その成果が出たことで運動だけでなく学習に対しても自信をもって取り組めるようになったことが、より良い成長につながった例です。

〇まとめ〇

目標を設定し、それを実践することで良い習慣を身に付けることができます。良い習慣を身に付けるには、毎日取り組んで40日から60日かかるといわれています。反対に悪い習慣は、1日(1回)で身に付いてしまいます。

これらの紹介した例が特別なわけではありません。誰もがができる可能性を持っています。誰もがができることなので、やるかやらないかで大きな差になります。子供のより良い成長を信じて、ご家庭で話し合ってみてください。

