

学校通信

陽光



令和4年度 1月号
多可町立八千代中学校



令和4年1月10日(火)発行
<https://www.town.taka.lg.jp/yachiyo-jr-hi/>
電話 37-0049 文責：校長 神崎

「 目標は小刻みに・・・ 」

学校長 神崎進吾



あけましておめでとうございます。新年の私からの最初の話は、「一年の計は元旦にあり」です。意味は、「一年の計画は元旦に立てるべきだ」ということです。もっと広くとらえると、「何かを行うときは最初にしっかりと計画を立ててから臨むことが大切だ」という意味になります。皆さん、この令和5年(2023年)をどのように過ごしていこうかと、大きな計画を立てたでしょうか。

3年生の皆さんは、当然、進路に向けて具体的な努力目標、「こういう計画で学習していこう。こんなふうに生活していこう。」ということを考え、スタートしていることと思いますし、4月からの新しい生活では「こんなことをしたい」という夢を持っていると思います。1・2年生の皆さんは、どうですか。今の学年をどのように締めくくるか、そして進級してからの新しい学年では、どのような計画で、充実した学年にしていくか、考えていますか。この話を聞いて、「まずいな。私は夢も希望も目標も持っていない。それに向かったの計画など立てていない」と思った人は、今すぐ、どんな1年にしたいか思い描いてください。

もちろん、思い描くだけでは、何も変わりませんので、それに向かって何をどのようにするかという具体的な計画を立ててください。この具体的な計画を立てるのには、コツがあります。それは、「目標を小刻みにする」ことです。

1年生の道徳の教材で「目標は小刻みに」というのがあります。覚えている人もいるかと思います。持久走のとき、Aくんは電柱を目標にして、「次の電柱までは頑張って走ろう」と目標を立てました。次の電柱まではそう遠くないので、最初は問題なく走れますが、息が上がってきて、足やおなかの横が痛くなり出してからが大変です。辛くても次の電柱までは絶対走ろうと決めるのです。何とかそこまで走れると、今度も次の電柱までは走ろうと決め、走り切ります。あとはその繰り返しです。A君はその繰り返しでゴールまで走り切り、予想外の好成績をおさめた・・・という話です。

ここでよかったのは、1回分の量が少なかったことです。1回分(1日分)の量が多いと長続きしません。スモールステップが何より大切です。このステップの量は個人差がありますので、目標を立てる時あまり周りを気にしないという事も大切です。

そこで、次のことを確認しながら、目標を作るとよいでしょう。

(1)目標は具体的に立てる。具体的な目標は数値で見えるようにする。

(例1)筋力をつけるという目標→腕立て伏せ20回、時間は30分

(例2)学力を高めるという目標→問題集1日2ページ、英単語練習1日50個など

(2)次の目標までのステップは小さく「スモールステップ」。できたという達成感が得られる量にする。

(3)そもそも目標は適切なのか、達成可能な目標になっているか、常に確認・修正をしていく。一度決めてそれで終わりではなく、日々点検、修正していくとよい。

理想が高いのはよいのですが、膨大な作業が目の前にのしかかってくると、苦しくなります。そうい

うときに、実践目標を小刻みにすると、苦しさは変わらなくても小さな希望が湧き、結構頑張れるものですね。「あの電柱まで」「あの角まで」「あと3回だけ」「12月いっぱいまで」……。こうやっているうちに、目指した所まで行き着いてしまえばいい……。賢い生き方だと思います。

目標の立て方で参考になるのが、日米の野球界で活躍したイチロー選手の次の言葉です。最後に、目標設定に関するイチロー選手の言葉をご紹介します。

「ここまできて思うのは、まず手の届く目標を立て、ひとつひとつクリアしていけば、最初は手が届かないと思っていた目標にもやがて手が届くようになるということですね。」

「高い目標を成し遂げたいと思うなら、常に近い目標を持ち、できればその次の目標も持っておくことです。それを省いて遠くに行こうとすれば、挫折感を味わうことになるでしょう。近くの目標を定めてこそギャップは少ないし、仮に届かなければ別のやり方でやろうと考えられる。高い所に行くには下から積み上げていかなければなりません。」

「こうなりたい」という理想像をもつことはとっても大事なことです。皆さんの中には、高い目標を掲げ、その目標を達成したいと考える人もいるでしょう。でも、そこで終わっては意味がありません。もちろん、最終的には大きな目標を達成することは大切ですが、目標を叶えるために日々取り組む小さな目標をきちんと設定し、目標達成に向けて努力していくことが大切です。

いよいよ新年がスタートしました。大きな目標（なりたい自分）に向かって「目標は小刻みに」。今日の一步が明日の自分を変えてくれるはずで。

冬休みの教育活動

< 楽久園の方から年賀状が届いています！ >

12月に楽久園の方への「年賀状」を全校生で作成し、生徒会の代表がお届けしました。お正月の間に楽久園の方が作成された年賀状が、たくさん届いています。どの年賀状も、1枚1枚心を込めて丁寧に書かれたものばかりです。読んでいるうちに心が温かくなります。近いうちに、みなさんの手元に届けます。皆さんの優しい気持ちは、こんな風にして広がっていきます。「敬老の日発祥の町」としての誇りをもって、これからも活動に取り組んでいきましょう。



お知らせ

【統合中学校開校準備委員会より】

○統合中学校の制服について

制服アンケート結果を参考に、次のとおり決定しました。

- ・2024(令和6)年度入学する生徒(現小学5年)から新しい制服に変更します。
- ・新しい制服は、機能的で、多様性に配慮したスタイル(パンツ、スカート選べるなど)とします。
- ・当面の間は、お下がりなど現行制服の着用もOKとします。

○統合中学校の「学校名」募集について

- ・令和5年1月1日～1月31日まで統合中学校の「学校名」を募集します。
- ・対象は、町内にお住まいの方です。

※詳しくは多可町HP、広報たか1月号をご覧ください。お問合せは、多可町教育委員会教育総務課(TEL32-2384)までお願いします。

