

「よく学び 心ゆたかに やりぬく子」



開校22年目

新座小だより



埼玉県新座市新座3-4-1 TEL 048-478-2760
<http://www.c-niiza.ed.jp/e-niiza>

令和7年度1月号
児童数：290名

ちょっとがんばればできる目標を

校長 小俣 優子



応援団の方のおかげで、冬休み中も
きれいな花が咲いていました。

◆箱根駅伝より

新しい年がスタートしました。年明け早々、久しぶりに雪が降り、白く彩られた景色に新しい年の始まりを感じました。

3学期も子供たちが安心して学校生活を過ごせるよう教職員一同努めてまいりますので、引き続きご理解、ご協力の程、お願ひいたします。

さて、私事になりますが、お正月は例年箱根駅伝を観戦します。今年は1日目はテレビで観戦し、2日目はゴール付近から声援を送りました。

日本を代表する大学生ランナーたちが、一本のタスキを繋ぐために全力で走る姿に毎年感動し、勇気をもらいます。今年も区間新記録など記憶に残る素晴らしい記録が誕生しました。

そのような中注目したいのは、選手個々による目標の具体性です。多くの選手は、「全力を出す。」「必死で頑張る。」などといった曖昧な目標ではなく、

「この区間を1時間9分台で走る。」

「区間3位以内でタスキを渡す。」

「区間記録を5秒更新する。」

「前の大学との差を1分縮める。」

など、具体的な数字をはっきりさせた目標を立てています。それぞれの選手が、自分が成すべきことを考えて目標を立て、そこに向かって苦しい練習を続けます。その結果、チームの目標が達成されたり、個人でも目指していた以上の記録が生まれたりします。もちろん、うまくいかないこともあると思いますが、自分の力やチームの力を向上させるためには、やはり具体的な目標のもとで努力することが重要です。

◆数字をはっきりさせた具体的な目標を

「一年の計は元旦にあり」と言われますが、本日の始業式で、「ちょっとがんばればできる具体的な目標を立てよう」「目標を実現させるために、こつこつと努力しよう」という話をしました。なかなか達成できないような高過ぎる目標では、具体的な行動として実行し続けることが難しくなります。目標が低すぎても、モチベーションを高く持ち続けることができません。この「ちょっとがんばればできる」というところがポイントです。大きな夢や目標をもつことは素晴らしいことです。それを実現するための、スマールステップとなる目標を立てることが大切なのです。例えば、「サッカー選手になる」という大きな夢をもっているとします。そのために、「3学期のうちに、リフティングを〇〇回できるようにする。そのために、一日〇分リフティング練習をする。」と、具体的な行動目標を立てます。「～をがんばる」などの根性論ではなく、数字を入れるなどして明確にすることが大事です。大きな夢や目標が見つかっていない場合は、今の自分の生活に目を向け、得意なことを伸ばしたり、苦手なことを克服したりするような目標を立ててみるとよいです。

もう一つのポイントは、人と比べるのではなく、「今の自分を超える」ということです。自分を超えるためには、自分を見つめ、現状を把握することが必要です。そこから、具体的な目標を定めるのです。

お子さんに、今年の目標や3学期のめあてを聞いてみてください。適切な目標の設定、達成に向け、応援や見守りをよろしくお願ひします。