

「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、お願いいたします。

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、  
スモ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  
てののです。「～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いします。