

学校だより

学校教育目標：志高く 心豊かに 自らを鍛える生徒

令和元年 9 月 2 日

狭山市立入間野中学校

校長 尾澤 栄一

飛躍する 2 学期 目標を上手く設定し、自分の可能性を伸ばそう。

朝夕に聞こえる虫の音やツクツクボウシの鳴き声が夏の終わりを告げる時期となりました。今夏も猛暑続きの毎日でしたが、生徒、教職員共に大きな事故等もなく新学期を迎えられたことに安堵しています。9月に入り、体育祭に向けて慌ただしい時期ですが、初秋の移ろいを感じられるほどの心のゆとりをもち、2学期をスタートしていきたいですね。

今夏、生徒たちは、女子卓球部の関東大会出場をはじめ、野球部・剣道部・陸上部・女子バスケットボール部の県大会出場、吹奏楽部地区大会金賞受賞、猛暑にも負けずに活躍しました。各部、今回の大会を最後に引退した3年生の皆さんの健闘を称えるとともに、3年生の思いを受け継ぎ、新たな目標を掲げて新体制を整えていってほしいと願っています。

実りの秋は、生徒たちにとって様々な行事を通じて心身ともに成長する時期です。そして、3年生は、大切な進路選択の時期となります。学校行事でも部活動でも進路選択においても大切なことは、「目標をいかに設定するか」ということです。ラグビー日本代表のメンタルトレーニングを担当したスポーツ心理学者 荒木香織さんは目標を設定することについて「目標が高すぎると、掲げていないのと同じことになり、掲げた内容が現実的でないにもかかわらず失敗すると、自分の力不足と信じ込み、自信を失ってしまう。スポーツの世界では、少し頑張れば達成できる現実的な目標を設定することが、効果的だと言われている。期限を決めて達成出来たら、次のステップに進んでいく。達成できなければ、柔軟に目標の中身を変えた方が効果的」「例えば、体重を2キロ減らす目標が無理だった場合、体脂肪を減らすことに着目する。長いスパンで考えれば、ゴールは同じだと思える心のゆとりを持つと楽になります。短期間で10キロ痩せるのは無理。無理な挑戦はやめましょう。」と目標を変える柔軟さとゆとりが大切であると言っていました。

また、大きな目標を立てるとともに小さな目標（毎日の目標）を立てると効果的です。小さな目標とは、毎日の目標です。〇〇に勝つ、〇〇が出来るようになる、〇〇高校に合格するなど、大きな目標を立てることは出来る人はいますが、その目標のために明日はどうするかと問いかけると答えることが出来ない人もいます。具体的には、腕立て伏せをいきなり30回やり

なさいと言って難しい人も、少ない回数を目標にして、「今日は昨日よりも1回多くやろう」ということなら出来ると思います。毎日一回ずつ増やしていく、この小さな努力が大切であり、コツコツと努力出来る人が最後に大きな結果を出すことが出来ます。目標を上手く設定して心身ともに大きく飛躍する2学期になってほしいです。

