

校長の話「目標を立てよう」

校長 上村 哲也

2学期が始まりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか。新型コロナはまだまだ衰えを見せません。今日こうして元気に登校できたみなさんと再会できること、とてもうれしく思います。登校できたことは、それだけですばらしいことだと思います。その一方で、コロナに感染してしまった人もいます。体調が快復し元気に学校生活を送れるよう願っています。心配なことがあれば遠慮なく先生方に相談してください。

まずは、嬉しいニュースからお伝えします。7月26日(火)に館林市小学生水泳記録会が行われ、12名もの選手が県大会に出場しました。そのうちの、上位入賞者を紹介します。

- 男子メドレーリレーチーム 第2位
- 男子フリーリレーチーム 第3位
- 女子メドレーリレーチーム 第5位
- 女子フリーリレーチーム 第6位
- 個人男子50M自由形 NY 第6位

素晴らしい活躍ぶりでした。私は、人数制限のため応援に行けませんが、引率した方々にお聞きすると、館林チームの選手の参加態度は大変立派だったとのことでした。水泳記録会に参加した19名のみなさん、お疲れ様でした。そして、ありがとうございました。ご協力ご指導いただいた皆さんにも感謝申し上げます。



さて、2学期をみなさんはどのように過ごそうとしているのでしょうか。私はこの夏休みに思いがけずプレゼントをいただきました。それは4年生のみなさんからいただいた手紙です。少し前に国語の学習として書いてくれたものですが、そのうちの幾つかを紹介します。

まずは、私に対しての応援メッセージです。

○毎朝あいさつをしてくださりありがとうございます。眠気がほとんど吹き飛ぶのでありがたいです。

これからは校長先生みたいに大きな声であいさつできるように、できるだけ頑張りたいと思います。

○いつも朝あいさつをしていただきありがとうございます。あいさつをするとやる気が出ます。いつもあいさつをしていると、初めて会う人でも大きな声であいさつできるようになりました。

○校長先生はあいさつが好きですか。わたしは人を喜ばせることができるあいさつが大好きです。これからもあいさつを大切にしていきたいと思います。

第一小学校は「あいさつ」を大切にしています。あいさつは、自分だけでなく周りの人も元気にする大切な行いだと改めて思いました。2学期も笑顔であいさつを交わしましょう。

次は、一学期に頑張っていたことの紹介です。

○今、クラブのバドミントンを頑張っています。サーブの練習をしたりチームの連携をうまくしたり日々努力しています。一学期のクラブが終わってしまいましたが、家でも練習しています。

○私はプールであまり泳げないので、家のお風呂で潜る練習をしています。

○とても暑くて大変だけど、教室掃除を頑張っています。

それぞれの人が、自分の目標をしっかりともち、努力していたことが分かりました。2学期の始めに、みなさんはどんな目標を立てるのでしょうか。

ところで、目標を立てることがどうして大切なのか考えたことがありますか。私が読んだ資料には、こんなことが書かれていました。

よいこと1 やる気が出る

目標があると、ゴールが見えるので「そこまで頑張ろう」という気持ちになります。ゴールが見えないと辛くて嫌になってしまいますよね。ゴールがみえるからそこまで頑張ろうと思えるのです。

よいこと2 続けられる

何かを続けることはとても大変です。目標のないまま取り組んでも3日坊主になってしまいます。やる気がある時とそうでない時など、気分の浮き沈みに左右されることもあるでしょう。やる気をなくした時に目標を確かめると、また努力する力がわいてきます。

よいこと3 積極的にになれる

物事にダラダラ取り組むのではなく、気持ちにハリをもって取り組むことができます。目標に向かって順調に進んでいるときは気分もよくなり、生き生きと取り組めます。

目標を立てる

よいこと1 やる気が出る



目標があると、ゴールが見えるので「そこまで頑張ろう」という気持ちになります。
ゴールが見えないと辛くて嫌になってしまいますよね。ゴールがみえるからそこまで頑張ろうと思えるのです。

目標を立てる

よいこと2 続けられる



何かを続けることはとても大変です。目標のないまま取り組んでも3日坊主になってしまいます。
やる気がある時とそうでない時など、気分の浮き沈みに左右されることもあるでしょう。やる気をなくした時に目標を確かめると、また努力する力がわいてきます。

目標を立てる

よいこと3 積極的にになれる



物事にダラダラ取り組むのではなく、気持ちにハリをもって取り組むことができます。
目標に向かって順調に進んでいるときは気分もよくなり、生き生きと取り組めます。

このように、目標は自分の成長を促してくれるのです

次に、目標を立てるときのポイントについて考えてみます。

ポイント1 自分で決める

人は自分で目標を立てて初めて意欲的に取り組みます。他の人から押し付けられた目標では意味がありません。自分で考えて自分から物事に取り組むことで、目標の効果も大きくなります。自分でやりたいことに取り組みましょう。

ポイント2 「いつまでに・何を・どのくらい」をはっきりと

目標はできるだけ具体的な方がよいです。例えば「宿題を頑張る」といった大まかな目標では、達成できているのかいないのか分かりにくくなります。「宿題を何時までに」とか「自主学習を何分、何ページ取り組む」といったように目標を具体的にすることで、「よくできました」なのか、「もう少し頑張ろう」なのか簡単に判断することができます。できたらシールをはったりチェックシートを使ったりすると、目標がどれくらいできているのか目で見るできるので、力がわいてきますよ。

ポイント3 無理しない

達成できそうな小さな目標を立て、それをクリアすることで達成感や自信が積み重なっていき、やる気が高まっていきます。小さな目標達成を積み重ねて自信をつけることで、やがて大きな目標も達成できるのです。自信ややる気がなくなっているなど感じたら、うんと低い目標にしても構いません。

目標を立てる

ポイント1 自分で決める



人は自分で目標を立てて初めて意欲的に取り組みます。他の人から押し付けられた目標では意味がありません。自分で考えて自分から物事に取り組むことで、目標の効果も大きくなります。自分でやりたいことに取り組みましょう。

目標を立てる

ポイント2 「いつまでに・何を・どのくらい」をはっきりと



目標はできるだけ具体的な方がよいです。「宿題を何時までに」とか「自主学習を何分、何ページ取り組む」といったように目標を具体的にすることで、「よくできました」なのか、「もう少し頑張ろう」なのか簡単に判断することができます。

目標を立てる

ポイント3 無理しない



達成できそうな小さな目標を立て、それをクリアすることで達成感や自信が積み重なっていき、やる気が高まっていきます。自信ややる気がなくなっているなど感じたら、うんと低い目標にしても構いません。

小さな目標達成を積み重ねる2学期に！

それから、どうしても目標が見つからないという人は、先生に相談してみてください。いいヒントをもらえると思います。

今日から始まる2学期を「小さな目標達成を積み重ねる期間」と考えてみてはどうでしょうか。

