



大宮小だより

作成 塩谷町立大宮小学校長 山田 敏夫
令和3年度 1月号 (2022.1.24 発行)

学校教育目標【具体目標】・進んで学ぶ子・思いやりのある子・明るく元気な子
【校 訓】かしこく やさしく たくましく

○子どもたちの自己肯定感を高めましょう。(その7)

・前回の復習

自己肯定感を高めると、ストレスを感じにくくなる状態、つまり心理的安全性が確保されやすい状態になり、子どもの考える力を伸ばすことができるようになる。しかし、社会に出たときのために子どものうちからストレス要因を乗り越える訓練が必要となるので、葛藤や失敗というネガティブな記憶をポジティブな学びに変えていくときに使う「メタ認知能力」を身に付ける必要がある。「メタ認知」とは、「自己を俯瞰的に捉え、自己について学ぶ機能」で、「自己の捉え方」と「自己について学ぶ」という2つのポイントがある。

※(「自律する子の育て方 工藤勇一 青砥瑞人著」より引用しながら構成しています。)

・メタ認知能力を高めるためには (まず、メタ認知能力の重要性を知る)

「三日坊主」は自然なこと (自分を知る)

新しいことにチャレンジするとき大人が「頑張れ」「我慢しろ」という精神論を使うと、うまくいかなかったときに子どもは「うまくいかなかった原因は自分が頑張らなかったからだ」と失敗体験と精神論を紐づけてしまいます。「成功するためには頑張るしかないんだ」という発想が染み込んでしまうと、自分のキャパシティを超えて負荷をかけようとするので、まじめな子が燃え尽き症候群になることがあります。

脳は本来、頑張るようにできていないので脳が勝手にストップをかけようとするため、**人が三日坊主になることは自然なこと**です。ですから、「頑張れない自分はダメだ」と責める必要はなく、**三日坊主を精神論で乗り越えようとするのが間違っています**。

「三日坊主」を克服するために

脳は新しいことを受け付けてくれないので、本来ならば繰り返せないことをなんらかの手段を使って繰り返すしかありません。では、どうやって繰り返すかです。

(例1：ルーティーン)

ラグビーの五郎丸選手がボールを蹴る前にやっていたような決まった行動パターンのことをルーティーンといい、試合の緊張した場面で自分の実力が発揮できるように考えた仕組み。

(例2：マンガラート)

メジャーリーガーの大谷翔平選手が高校時代に使っていた目標達成のための課題を言語化するために用いられる思考ツール。1枚の紙を9分割し、さらにそれぞれを9分割した合計81マスを用意



五郎丸選手のキックする前の様子

(ニッポン放送NEWSONLINEのページより引用)

し、1番中心に最終目標を書き、そのマスを取り囲むように最終目標を実現するための手段(課題)を8つ書き、そしてその8つの手段(課題)を外周にあるマスの中心にそれぞれ書き込み、今度はその手段(課題)をクリアするためのより具体的な手段を8つずつ書いたもの。(※裏面に大谷選手が作成したものを活字に修正したものを掲載しました)

このように、自分のことを客観的にみるだけでなく、自分の無意識を書き換えるためには繰り返しが必要で、繰り返しのためには**仕組みが必要**というわけです。(次回に続く)

大谷選手が高校1年生のときに作成したマンダラート
NEWS PICSのページより引用(出所スポーツニッポン)

体のケア	サプリメントをのむ	FSQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事 夜7杯 朝3杯	下肢の強化	↑ 体を聞かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的をもつ	一喜一憂しない	頭は冷静に 心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気 に流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h	→ 体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を 思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナー キャッチ ボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	← 計画性	あいさつ	↓ ゴミ拾い	部屋そうじ	カウント ボールを増やす	フォーク 完成	スライダー のキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を 大切に使う	運	審判さん への態度	遅く落差 のある カーブ	変化球	左打者へ の決め球
礼儀	信頼 される人間	継続力	プラス思考	応援される 人間になる	本を読む	ストレートと 同じフォーム で投げる	ストライク からボールに 投げる コントロール	奥行きを イメージ