

栄 さかえ小 ニュースレター

2学期に向けて目標を立てよう

あと少しで1学期が終了します。この時期、各クラスでは子供たちが1学期に立てた目標や生活を振り返る活動を行っています。しかし、4月に自分の成長を見据えてしっかりと目標を立てることができていた児童は少ないのではないのでしょうか。どうせ目標を立てるなら、形式的なものではなく、自分にとって実りあるものにしたものです。そこで、今回は、目標の立て方について書いてみたいと思います。お家の人が関わることで、子供たちの成長や自己肯定感の向上につながればと思います。

1 目標を立てる理由

目標を立てることで得られる主な効果としては、①自分のやるべきことが明確になる②努力する意欲が増す③自分の進捗を確認できる④目標を達成することで自信が高まる⑤計画性が向上する、などがあげられます。

2 目標を立てる際に気をつけること

目標を立てる際に気をつけることはいくつかありますが、よく基準とされるものに「SMARTの法則」と言われるものがあります。

【SMARTの法則】

- ①**具体性(Specific)**：誰が聞いても同じ解釈ができるほど明確な目標になっているか。
- ②**測定可能性(Measurable)**：評価基準を明確にするためにも、達成度が数値などを用いて測定できるか。
- ③**実現可能性(Attainable)**：頑張れば達成可能な目標になっているか。
- ④**関連性(Relevant)**：自分が目標を達成することで意義やメリットがあるか。
- ⑤**期限(Time-bound)**：目標の達成期限を明確、かつ妥当に設定しているか。

3 目標の立て方

・最終目標を設定するだけでは、具体的な行動がわからなかったり、目標達成までの進捗が測れなかったりすることもあるため、長期、中期、短期の順（スモールステップ）に目標を設定することも有効です。そして、スモールステップにすることで、最終目標達成までの間に小さな達成感を積み重ねることができるためモチベーションや自己肯定感を高めたり、進捗が確認できることで必要な調整や改善を行ったりすることができます。

・目標を達成するためには、やることや道筋がより具体的になっているほど取り組みやすくなります。現在、メジャーリーガーとして大活躍をしている大谷翔平選手は、高校時代に「マンダラチャート」という目標達成シートを利用していました。

※「マンダラチャート」は、9×9の合計81個マス目の中心に達成したい目標を書き、その周辺のマス目から達成に必要な行動やアイデアを書き込み、思考を拡大していくことで、目的・目標達成の道筋を明確にしていく方法です。

体のケア	サブリメントを飲む	FSQ90kg	インステップ改善	体幹今日か	膝をぶらさない	角度をつける	上からボールをたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ130kg	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	下腿の今日か	膝を崩さない	メンタルコントロールをする	ボールを腕やリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的を持つ	一喜一憂しない	現は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下腿の強化	体重増加
ピンポイント強い	メンタル	野郎気に見えない	メンタル	ドラフト回避	スピード160km/h	体幹強化	スピード160km/h	肩周りの強化
道をつくらない	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	ピンチング増やす
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	スライダーにキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に扱う	運	審判さんへの敬意	速く落差のあるカーブ	変化球	左打ちへの決め球
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	ストリ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

大谷翔平選手が利用していたマンダラチャート

授業の1コマ

4年の体育ではポートボールに挑戦していました。パスをつなぐスピードやボールのコントロールに苦戦していましたが、お互いに声をかけあうことで、少しずつボールがつながるようになりました。



3年生の理科では太陽の動きを調べていました。直接太陽の動きを見ることはできませんが、時間をおいて棒にできる影の位置と太陽の方向を調べることで、太陽が移動する方向を推測することができたようです。

