

## 久我山だより

令和5年8月29日

杉並区立久我山小学校

電話(3331)3631 FAX(3247)8415

URL <http://www.suginami-school.ed.jp/kugayamashow/>

## 努力の壺

～目標を立てることと頑張ることの大切さ～

副校長 吉川 昇

今日から2学期が始まり、子どもたちの元気な声が学校に戻ってきました。それぞれ充実した夏休みを過ごしてきたことと思います。

夏休み中、日々の報道の中で、大リーガーの大谷翔平選手がよく登場しました。ベーブ・ルース以来の投打二刀流で有名である彼は、その活躍以上に、礼儀正しさ、自己管理能力、目標設定などで有名です。

高校1年生のときに、大谷選手が作った目標達成シートは、メディアでも取り上げられました。中央の目標(夢)を実現するために必要な要素をその周りに8つ記入し、さらにそれを達成するための具体的な目標を8つずつ記入すると64の目標が出来上がります。彼はその一つ一つの目標を達成して、今の場所にいるのです。

また、現在、将棋の世界で、7冠を達成している藤井聡太さんは、小学生時代から「名人を超え

たい」と言い、7冠となった今も、「強くなることは目標であり続ける」と自分がなりたい姿を常に頭に描き続けています。

目標を立てることは簡単ですが、努力を続けるには強い意思が必要です。努力が成果に結びつくにはタイムラグがあることは、頑張った経験がある人なら誰もが知っていることでしょう。

「努力の壺」という例え話があります。目に見えなくても、努力したことは、「努力の壺」に徐々にたまっていきます。そのたまっていった頑張りが壺からあふれたときに、ぐんと力が伸びるので

す。大谷選手は、目標達成シートを作成する際、なるべく具体的に、また少し高い目標を書き込むようにしたと話しています。

2学期が始まりました。子どもたちにも日々、目標をもって過ごしてほしいと思います。

## 8・9月の生活目標

## 気持ちのよいあいさつをしよう

夏休みも終わり、新学期が始まりました。安全で楽しい夏休みを過ごせましたか。心も体もリフレッシュできたでしょうか。この暑さはまだまだ続くようですので、元気に学校生活のスタートが切れるように毎日の健康管理のご協力よろしくお願いします。

学校生活で力を発揮するためには、なによりも、心身共に調子の良い状態が欠かせません。体の調子だけでなく心の調子を整えるためにも、「早寝、早起き、朝ごはん」や「テレビやゲーム、パソコンなどの時間を決める」など、規則正しく生活することが重要となってきます。

また、新しい学期のスタートなので、挨拶についても確認していきます。相手の目を見て、気持ちが伝わるような挨拶をすることで、気持ちよく過ごすことができるよう指導していきます。

(生活指導委員会 河内 美絵)