

心の輪 11R



『**目標は小刻みに**』という資料を通して、
「**目標に向かう意志**」について考えました！



体育大会の大縄でも、失敗を重ねながらコツコツと小さな目標を達成していった、「100回」という記録を超えることができたから、小さな目標をコツコツと達成していくと、大きな目標を超えることができるということが分かった。

目標を小刻みにすることで、大きな目標よりも、「もう少しだから頑張ろう」と思えて達成しやすくなることが分かった。

前の体育大会の大縄で、男子は何回、女子も何回ぐらい跳んで、合計で100回以上跳ぶという目標にいくまでに、まずは何回、次は何回と、目標を小刻みにして達成しやすくしていました。これからも目標を小刻みにしていったって、大きな目標が達成できるように努力します。

今日の授業で学んだことは、「目標を小刻みにする」ことです。目標を小刻みにすることで、気持ちの切り換えができたり、小さな目標を達成している内に、大きな目標を達成できたりすることが分かりました。

自分は、大縄の時、みんなも言っていたけど、「10回跳ぼう」とか「20回跳ぼう」など、10回ずつ小さな目標を立てながらしていたことに気付いた。日頃からやっていたことにびっくりした。

目標を小刻みにすることによって、小さな目標を達成している内に、大きな目標につながったりして、自分も大きな目標ができたなら、その目標に近づくために、一つ一つを丁寧に達成していきたいと思った。

目標を小刻みにすることによって、「次へ、次へ」と意欲が湧いたりする。このことは、自分たちが無意識の内に、普段の生活の中で実行していることだった。

将来に向けて大きな夢をもつことは
あなたの可能性を
大きく引き出してくれるだろう。
そうした大きな夢の実現のために
少し努力すれば手の届きそうな
小さな目標の実現から始めてみよう。

Boys, be ambitious



少年よ 大志をいだけ
クラーク

■ウィリアム・スミス・クラーク (1826~1886)
アメリカの教育者。明治の初め札幌農学校(現北海道大学)に招かれ、後年代日本発展に尽力する多くの若者を指導した。

文部科学省資料
『心のノート』P.17より引用

目標を小刻みにすることで、達成感が湧いて、次も頑張ろうと思ひ、達成できるんだなと思った。この授業で学んだことを、陸上以外にも、他のスポーツや勉強で生かしていきたい。

この時間で、目標を小刻みにするというのも大事だけど、何より全てを左右するのは自分なので、道徳のテーマでもある『自分を見つめる』ということが大事だと思った。

少しずつできることからやり始めると、大きな目標も達成できるということが分かった。けれど、途中でやめる人もいるので、大きな目標は、本当に叶えたいと思うものにしようと思った。また、強い意志も大切だと思った。

目標を小刻みにすることは、達成感が得られるというのにつながると思いました。例えば、体育大会での大縄で、「2分間に40回跳ぼう。跳べたら45回以上を目指そう」など、少しずつハードルを高くすることと同じだなと思いました。