



ともに

※個人情報保護のため目的外使用を禁止します

～道徳の時間「目標は小刻みに」を読んで～

道徳の副読本に、「目標は小刻みに」という資料があります。以下が内容です。

筆者は一度、マラソン競技に参加をしたことがあるが、運動競技にはほとんど縁がなく、むしろ優秀な点をとる自信はなかった。「はじめからゆっくり歩いていく方が利口だよ。」などと人からひやかされたが、そしたひやかしに反発し、一つの野心をおこさせた。いよいよスタートを切り、最初の方はかなりの人数を追い抜いたが、追い抜いてきた人たちにしだいに抜かされてきた。そのうちに、ふと眼にうつったのは一本の大きな立木だった。「あの立木までならだいたいじょうぶがんばれる。」走ってみると、どうにか走れ、すると欲が出て、更に次の目標を見つける気になった。それから次々に目標をうつし、やはりつぎつぎに成功した。ここから筆者は、「目標を小刻みにすること」の大切さを学んだ。

この資料が伝えたいことは、『目標を小刻みにすることは、決して遠い目標から眼をそらすことではない。遠い目標に眼を注げばこそ、小刻みの目標を見いだす必要がある』ということです。一つの大きな目標をみんな持っていますが、それを達成するための小さな目標を考えることが必要です。そこで、今アメリカのメジャーリーグで大活躍の大谷翔平選手が高校生の頃に作った「目標達成シート」のように、自分が今持っている目標のためにやるべきことを考えました。

目標を達成するための具体的な作業に分解していく

1-1	1-2	1-3					
1-4	1	1-5		2			3
1-6	1-7	1-8					
			1	2	3		
	4		4	目標	5		5
			6	7	8		
	6			7			8

まず真ん中の「目標」を書き、その周りの8マスに「そのためにやるべきこと」を書きます。1つめの「やるべきこと」(左上)のために、より具体的なものを考えます。こうして全てのマス目を埋めていき、自分がやるべきことについて考えていきました。

目標：「3年生の時の大会で

全部ベスト 10 に入る」

関わりを増やす	声をかけ合う	準備や片付けを協力する
部活動以外でも話す	チーム力をアップ	積極的に話しかける
教え合う	人の良いところを見つける	うまくいったら褒める

目標：「テストで平均 80 点以上をとる」

積極的に勉強にとりかかる	遅い時間までしない	自分のノートをつくる
苦手科目は他より長く勉強	時間を有効につかう	自分で調べる
1時間はいつも勉強	後で後悔しないように	机の上をきれいにする

目標：「中京大中京スカウト入学」

スタミナをつける	走りこんで下半身強化	体のケアをする
プロテインを飲む	体づくり	体幹の強化をする
ストレッチをする	柔軟な体にする	朝 2 杯 夜 4 杯食べる

目標：「テストの点を上げる」

伝記を読む	感情を豊かにする	読書カードを作る
毎日読む	読書をする	漢字を調べて覚える
知識本を読む	小説をもっと読む	主人公の視点で考える

目標：「部活動でレギュラーを勝ち取る」

声を出す	先生の言うことを聞く	走るときは全力で
目を見て話す	練習態度	1 球に集中する
応援し合う	先輩のプレーを見る	教え合う

目標：「第一志望の高校に合格する」

冷静さを保つ	積極的に学校のことを知る	人と比べない
天狗にならない	折れないメンタル	自分を信じる
最後までやる	自分を追い込む	勉強を好きになる



一生懸命考えて書く姿がありました。スポーツの目標であっても、勉強のことや提出物のことを書いている人がたくさんいました。直接的に関係しないように思えても、全てのことはつながっていると思います。自分で考えたものを、ぜひ実行してみてくださいと思います。