

学校だより

令和2年12月9日
12月号

Global education

渋谷区立 原宿外苑中学校

校長 大友 文敬

教育目標 自主 共生 健康

<https://www.fureai-cloud.jp/haragai>



正門前のイチョウが色づき始め、今年も終わりに近づいていると感じます。

今年は新型コロナウイルスの影響により、様々な活動が中止・縮小されました。しかし、生徒はそのような状況の中でもできることをできる範囲で精一杯取り組みました。まだこ

の状況は続いていくと思われませんが、相手の気持ちを押し量る「想像力」、相手の気持ちに寄り添える「共感性」を大切に、皆で協力して乗り越えていくことが大切です。

11月には後期中間考査がありました。3年生はいよいよ進路に向け佳境に入ってきました。皆さんは学習に取り組む際、どのように「やる気」を出しているのでしょうか？

「やる気」の引き出し方

2015年のラグビーワールドカップ（イングランド大会）で日本代表が南アフリカを撃破した試合を覚えている人もいます。その時、代表選手だった五郎丸歩選手が、キック前のルーティンで一躍有名になりました。その時、あの活躍を支えたメンタルコーチの荒木香織さんが、ある取材で「やる気」の引き出し方など、勉強にも応用できるヒントを話していましたので少し紹介したいと思います。

勉強の「やる気」はどうすれば引き出せるのか？ 荒木さんによると、モチベーション理論では「主体性」「有能感」「関連性」の3要素が動機付けにつながるといわれているそうです。

「主体性」とは自分で選択すること。子どもの主体性を育てるには大人が複数の選択肢を与えて子どもが選ぶことができるようにしてあげること。なかなか勉強が手につかない場合には、勉強する時間をご飯の後にするのか、朝なのか、帰ってすぐなのか選択肢を与える、教材と一緒に買いに行き選ばれることなどが考えられるそうです。

「有能感」とは、何かができる感覚で、有能感を味わえると自分でもっと伸ばしたいという意欲が芽生える。何度やってもできなければやり続けようと

は思わない。子どもができることより、少し難しい選択肢を与えるのがポイント。少し挑戦が必要なハードルの高さを設定して、それを連続してクリアしていく、そうしていく方が伸びるスピードは速いそうです。

「関連性」とは、勉強でいうなら、勉強することがどれだけ生活を含め他の場面（スポーツ、音楽、友達関係、習い事）で役に立つかということ。これは少し難しいかもしれないので大人が説明してあげる必要があります。ラグビー日本代表だった五郎丸歩選手がキックの前にする「ルーティン」の完成に向け3年半近く取り組んだそうです。これできたのは、自分のためだけではなく、キックの成功率を上げることがチーム全体の成長と関連することを理解していたからだそうです。

スポーツ心理学の研究ではルーティンを持っている選手の方が持っていない選手より成功体験が多いということが明らかになっているそうで、これを勉強に応用するのであれば、勉強する前に必ず姿勢を正すとか、お茶を飲むとか、深呼吸をするとか、何でもいいので、それを勉強の準備とすることが大切です。テスト当日も同じことをすればいい状態でテストに取り組むことができるようになるそうです。

受験での目標の立て方で大切なことは、「〇〇高校に合格」という目標があるなら、そのために何をすべきかを目標に立てることが大切です。例えば、「〇日までに〇〇の復習を終えておく」など。「風邪を引かない」ではなく、風邪を引かないためにすべきことを挙げてみる。「〇位以内に入る」ためにすべきことを目標に示す。こうした「過程」を自分でいろいろ工夫することで「考える力」が養われるそうです。

メンタル面で受験の本番に向けての準備としては、問題を解ける準備に加え、必要なのは本番に力を発揮できるようにする準備。シミュレーションが大切だそうで、試験問題と同じ時間で解いてみる、その時には部屋にだれも入って来ないようにする、等。今年度は新型コロナウイルスの感染状況次第では試験の日程や形態に影響が出るかもしれないので、いろんなことを想定しておいた方がいいのかもしれない。

もしかしたら、すでに実行していることもあるかもしれませんが、受験やテストだけでなく、日頃の生活や学習、部活動でも応用できることがあるのではないのでしょうか。本人のやる気だけでなく、いかにやる気を引き出すか、学校やご家庭の支援も大切なのところがあります。