

学びの羅針盤

高柳小学校
令和2年
4月吉日発行
研修主任

今は、はなれていよう ～家で自分をみがく時期 ④～

みなさん、元気ですか。家で自分を磨く時期④「さよなら だらだらデー その②」です。

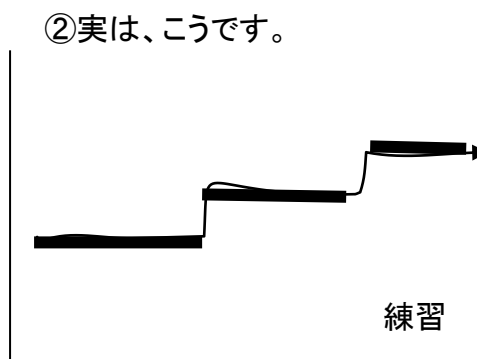
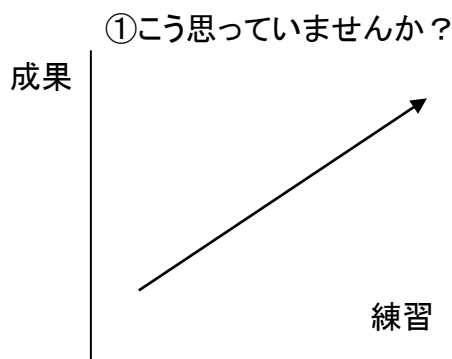
「努力(練習)は裏切らない」…よく言われています。努力(練習)をコツコツと続ける、それには、心の強さが、とても必要です。なぜなら、コツコツと積み重ねた努力(練習)が、いつ成果として表れるのかは、はっきりとしないからです。「この努力(練習)で本当に力がついているのか?」と不安に思うものです。

学習や、スポーツや音楽等の技能などで経験して気づいている人も多いと思いますが、練習したことが、すぐに成果として表れるものではありません。①のように、練習しただけ成果がすぐ表れると思っていると、「練習したのに、なぜできるようにならないんだ!」等と言って、投げ出す原因を作ってしまいます。実際は、練習などで身につくことは、実は、②のような、階段の形をとって進歩します。

②の平らなところ(太線)が長く続くときは、いわゆる「壁にぶち当たる」ときです。練習しても、なかなか上達しないなどの不安や焦りで、投げたしたくなるポイントとなります。でも、いつか、練習の「壺」に「努力の水」がいっぱいになったとき、壁を乗り越えることができます。

逆上がりの練習をして、こんなことを実感した人もいます。このようなことを実感することで、学びの経験を豊かにして、心を強くしていけます。

<練習と成果の関係>



だから、練習を「見える化」して 自分をはげます努力をしていくのです。例えば

- ・ 取り組んだ回数、時間など、(例)ノートに書いたページ数。勉強で使い切った鉛筆の本数。リフティングした回数。逆上がり練習〇回、腕立て伏せ〇回、ロングトーン練習20分 など
- ・ 今日の記録が明日への目標を決める。(3回できた→次は5回)(15分でできた→次は14分)など。目標を設定すると、取り組みやすい。
- ・ 練習日記をつける。(思ったことや気づきを書く。)

まとめ 努力(練習)の積み重ねが見えるようにして、自分を励ますことがコツ!
「わたしは、これだけやったのだ。いつか実ると信じよう。」