

# 自立貢献

あいさつは あふれる笑顔の あいことば

URL <https://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/jhs/nishikidai/>

横浜市立錦台中学校 学校だより  
発行日 令和3年12月1日(水)  
発行者 学校長 古木 喜雅  
所在地 神奈川県西寺尾三丁目10番1号  
電話 045-401-3644 FAX 045-431-0244

今年も終わりに近づいています

副校長 綿貫芳人

月日の経つのは早いもので、今年も1か月を残すのみとなりました。街はあちらこちらにイルミネーションが輝き始めています。今年もコロナに振り回されてきましたが、どんな状況であろうと時は流れているのだな、と実感します。

さて、突然ですが問題です。私たちは勉強でもスポーツでも目標設定するときどのくらいのレベルに設定したら適切なのでしょうか。実際に被験者を5つのグループに分け、それぞれの目標設定レベルを、

①130% ②120% ③110% ④100% ⑤目標設定なし

と変えて勉強を行いました。さて、どの目標設定が一番良い成績を上げたと思いますか？正解は、③の110%です。なぜ、110%なのでしょう。よく目標は大きい方がいいなんて話も耳にしますよね。しかし、ほんの少し頑張れば手が届きそうな範囲内に目標を設定することが大切だということを実証しています。「教養としてのスポーツの心理学」高すぎる目標の設定や、目標を設定しないより、あと少しで“手が届きそう”な目標を設定することが良さそうです。小さな成功体験を積み重ねることで自信につながり、確かな成長を遂げることができることかもしれません。ちょっとだけ頑張ればいいことなら続けられそうな気がしますね。今年を振り返りながら来年についても考える頃となり、私も“あと少しで手が届きそう”な目標探しをしてみようかと思っています。

終わりにになりましたが、今学期もあっという間に時は流れ、もうすぐ新しい年を迎えます。この1年、保護者、地域の皆様方には本校の教育活動に対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝いたします。来年も子どもたちの健やかな成長のため、皆様方の声に耳を傾けて教育活動を進めていきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。