

四中だより

夢に向かって、人生の基礎を築き、大きな翼を育む学校

新座市立第四中学校学校だより 令和8年4月8日 第1号

TEL 048-477-6053 URL www.c-niiza.ed.jp/j-daiyon



110%の目標設定と80%の期待

校長 大井 敏彰

【落ち着いたスタート】

満開の桜の下で迎えた始業式・入学式から3週間が経ちました。2、3年生は新しい学級、新しい担任の下、落ち着いて過ごしている様子が見られます。1年生も中学校に慣れ、伸び伸びと過ごしている姿が見られるようになりました。今週は、多くの1年生が部活動に本入部し、3学年が揃った活動が展開されています。



【4.13 新入生オリエンテーションの様子】

【中学生の力を伸ばすには】

昨年度の学校だよりでもお伝えしましたが、中学生は子供から大人に変化する時期にあり、下の①～③の特性が見られます。

【①自分について考える】アイデンティティを形成するため、友達とは違う自分らしさを追い求める。

【②衝動的になりやすい】欲求の気持ちが非常に強くなり、時にリスクのある行動を選択したり、誘惑に負けてしまったりすることがある。

【③他者のシグナルに強く反応する】友達や気になる相手のシグナルに過剰反応し、不安になってしまふことがある。

『10代の脳とうまくつきあう』（森口佑介著 ちくまプリマー新書）より引用

このため、中学生は急に不安になったり、反対に自信過剰になったり、感情的に不安定になることがあります。私が「自律貢献」に込めた願いとして、不安定な感情に流されることなく自らを律しながら、それぞれの個性を生かした能力を伸ばしてほしいと考えます。

しかし、漠然と過ごしていても能力は身に付きません。生徒自ら何か目標をもって成し遂げる経験が必要になってきます。目標設定の習慣が定着することで自分自身の能力を自覚し、成長する方向性が見えてくることと思います。

『勝つ人のメンタル』（大儀見浩介著 日経プレミア）の中で、適正な目標水準の設定につ

いて、以下のように記されていました。

目標数値を130%、120%、110%、100%、数値なしのグループに分け、どのグループが最も成績が良いか確かめた結果、最も成績を挙げたのは110%に設定したグループでした。つまり、「テストで70点取れたから次は77点取りたい」等、頑張れば手が届きそうだという目標は、目標を達成しやすく、悪かった場合でも次につながりやすくなります。キーワードは「半歩先」なのです。

学習に限らず、目標が低いと成長が望めないし、目標が高すぎても不安やあきらめの気持ちが生じてしまいます。生徒の皆さんには、何事も「110%≒半歩先」の目標の積み重ねを大事にして、力を伸ばしてほしいと思います。

【大人は子供の成長を支援する存在に】

手前味噌な話ですが、高校で野球部に所属している長男が、春の県大会で甲子園出場校と対戦しました。試合は負けましたが、強豪校相手に4打数4安打1得点の大活躍を見せてくれました。長男には野球の英才教育を施したわけではないのですが、好きなことに打ち込みながら活躍する姿に、涙が出てきました。

しかし、親として心掛けていることが一つだけあります。それは「子供が望んでいる以上の期待を絶対にしなない」ということです。親が子供に期待すること自体は大切なことですが、その期待が子供自身の願いを上回ってしまうと、子供が頑張っても親の期待に届かなかったことに失望の思いを抱くことになってしまいます。それを繰り返すと、子供は親の大きな期待に重圧を感じたり、親の期待に反発したりすることが多くなってしまいます。

ですから、子供の100%の願いに対して、80%くらいの期待感をもつ方が良いと考えます。子供が90%の結果を出したときでも大きな喜びになりますし、50%の結果しか出なくても子供と同じ目線で振り返り、「次は頑張ろう」と前を向くことができます。

関わり方が難しい年頃ですが、「頑張っているのは子供自身である」と捉え、大人は子供の成長を支援する存在でありたいものです。