

令和3年度 学校教育目標「気づき 考え やり抜く子」

重点目標「すすんでやります 心をこめて」

合い言葉「明るいあいさつ きれいな学校」

学校経営目標「すべての子が輝く楽しい学校づくり～子どもが主役の学校～」

『やる気はどこから湧いてくる?』～脳科学者 池谷教授の話から～

「脳を考える」という演題で、東京大学大学院教授の池谷裕二さんのお話を聞く機会がありましたので、その一部を紹介したいと思います。(※池谷教授は、記憶を司る脳部位「海馬」の研究を通じて、脳の成長・発達や老化にともなう変化などを研究しているそうです。)

やる気や意欲の発火点は脳ではなく、身体や環境にある。勉強や仕事ができる人はやる気になるのを待つのではなく、時間になれば粛々と始める。やる気がなくても活動することが身に付いている。そういうものだと考えているからこそ身体や脳が働くのだそうです。例えば、朝起きるのが苦手な人が、しっかり目が覚めるまで待ってから起き上がるということはないですね。どんなに眠くても、とにかく布団から出る、歯を磨く、顔を洗う等を行うことでようやく頭が冴えてくる。身体を動かすことでやる気・意欲につながるということです。



やる気が起きなくてもとにかく始める。身体を動かせば脳に伝わりやる気につながる。ただし、「できる・やれる」と断定して取り掛かるよりも、「できるかな?」「やるためには何が必要だろう?」と自分に問い掛けながらの方が、モチベーションが上がり、成果も出やすいとのこと。取組を習慣化させることで、「やらなければいけない」という自らの心理的負担を軽減することにつながる。ご飯を食べるのと同じように、自然な流れで取り組めばやる気に関係なくできるのである。ただし、物事が習慣化されるまでには平均的に66日かかるという実験結果が出ていますが…。

また、周りからのポジティブ（前向きな）な言葉の投げ掛けも効果を上げるとのこと。少し前の話になりますが、レスリングの五輪代表、浜口京子さんの父が「気合いだ！気合いだ！気合いだ！気合いだ！…」とやっていたが、やる気を引き出すためにとても重要なことだったようです。試合や受験の日の朝に、「大丈夫、きつとうまくいく」とさりげなく声を掛けることなどは、よい効果を生むことにつながるはず。この“さりげなく”と“時々”がコツだとか。その方が脳によい刺激を与えるそうです。



脳科学の知見から、学習方法についてもヒントが提示されています。脳にも入力と出力があって、脳に情報を入れるだけで記憶が完了するわけではないそうです。その情報を使ってみる出力の過程がないと知識は蓄えられないのです。知識を蓄えるのには出力の方が大切で、学習に即して考えると、出力は復習になります。教科書や参考書を見直す、ノートをまとめ直す等は入力なのであまり時間をかけることをせずに、復習として問題集を解くことが出力となり、これに時間をかけることが学習効果をあげることにつながるのです。脳科学的には、個人差はあるにせよ、本当の集中力は1分も持てば大したものだそうです。勉強するときも、「布団から出る」と同じで、まず手を動かす、気が散ってしまったらまた手を動かして気合いを入れなおす、この繰り返しが大切です。

もちろんやる気の出し方や学習方法に正解があるわけではないので、それぞれ自分に合った方法を見つけていけばよいのです。この脳科学の知見からの話では「気持ちよりも身体を先に動かす」、これがやる気を引き出すポイントになりそうです。自らの取組の参考にしてみてください。

最後に、発明王トーマス・エジソンの言葉を紹介します。

『私は一度も失敗したことはない。何万通りものうまくいかない方法を発見しただけなのだ。』
なんともポジティブな言葉です。やり始めなければやる気は出ない。何事も身体を動かしてやってみることが出発点になりますね。

地域とともにある学校～コミュニティスクールの取組み

<10月23日 親子ふれあい体験教室>



親子ふれあい体験教室の当初の予定は9月でしたが、新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言のため、1ヶ月延期しての実施となりました。今年もCS委員会に講師を紹介いただき、地域の方を中心に15名の講師を迎え、しゃぎり、軽スポーツ、弁当作り、木工、玩具作り、陶芸の6講座を開設することができました。講座では、大人と真剣に勝負

を楽しむ子、自分の手で作った椅子やペン立てを満足げに見せる子、「家に帰って、家族と一緒に作ったお弁当を食べるんだ」と嬉しそうに話す子、しゃぎりのリズムに合わせて体全体でリズムを取る子、「茶色の土が薬をかけて焼くと青色に変わるなんて、不思議」と話す子等、普段の学校生活では見せない表情をそれぞれの会場で見ることができました。また、講師としてきていただいた方からは「熊坂の子は話していて気持ちがいい。分からないときは教えて欲しいときちゃんと話をしていた」というお声もいただきました。本校が本年度目指している「表現力の育成」についても、その実践の場となったことを嬉しく



思いました。

最後になりますが、力を貸してくださった地域の皆さん、運営をしてくださった父母と先生の会役員の皆さん、参加していただいたり、お家で子どもたちの体験の様子を丁寧に聞いてくださったりした保護者の皆さん、本当にありがとうございました。



<11月5日 1・2年生と熊坂こども園との芋掘り>



6月につるさしをしたサツマイモをこの日はこども園のみんなと掘ることにしました。畑づくりから協力をしてくださっている地域の畑の先生もこの日は一緒です。昨年度も芋掘りをしている2年生は、「去年より大きなお芋が取れるといいな」と願いながら活動を始めました。生育途中はイモの出来具合を心配しましたが、それも杞憂で終わり、家への持ち帰る分だけでなく、学校での焼き芋をする程の量を収穫することができました。畑の先生や園児たちとのふれあいの場ともなり、おいしく、嬉しい一日となりました。

<12月の主な学校行事>

12月 1日(水)	地区児童会・集団下校	12月 14日(火)～	保護者面談
2日(木)	コミュニティスクール推進委員会	21日(火)	(6年生は17日(金)～)
3日(金)	こ小交流会	15日(水)～	6年生修学旅行
8日(水)	持久走記録会	16日(木)	終業式
10日(金)	持久走記録会(予備日)	23日(木)	冬休み
		24日(金)～	
		1月 5日(水)	3学期始業式
		6日(木)	

☆新型コロナウイルス感染状況等により、予定している行事等が変更になることがあります。ご了承ください。