

優しく強い子に！



<http://www.minamih.net/>
19・10・4(金)
南NEWS no 81

GAMBAノート

わたしは担任時代、学級通信“ガンバ”を発行し、由井三小9年目で1年生を担当したときからは学級通信“どの子ども”を発行してきました。

“どの子ども楽しく分かる授業の創造・どの子ども楽しいと思えるクラスの創造”を願い、目標としたのです。子ども達の日記や詩を載せて、読み合うことで互いに理解し合い、学び合うクラス創りを目標にしていたのです。

今も通信の冊子を取り出して、子ども達との授業中・休み時間の楽しいふれあいを懐かしく思い出す時があります。至福の時です。

南のGAMBAノート。6年生にいつも言っているのです。

「今書いているGAMBAノートは、大人になった時にとっても懐かしく思い出すことができる宝物だよ。書くことで考える力が身につくしね」

2年生以上の学年では、試合前にチームのめあてを考えてノートに記録し、試合後にどうだったかを考えて記録させてください。宝物の創造です。GAMBA NEWSや写真を貼れば、思い出のアルバムになりますね。

by 南の安版万



オフ・ザ・ピッチの取り組み “ライフスキルプログラム”

JFA news 2019. 9月 情報号

p 9 ~ p 11

“ライフスキルプログラム”とは

世界保健機関（WHO）によって「日常の様々な問題や要求に対して建設的かつ効果的に対処するために必要不可欠な能力」と定義されている。

WHOはライフスキルとして、意思決定、問題解決、創造的思考、批判的思考、効果的コミュニケーション、対人関係、自己認識、共感性、情緒対処、ストレス対処の10のスキルを挙げている。（南の活動・営みの中でも育むことができるスキルです）

早稲田大学 堀尾博幸教授によれば「……小さい頃からライフスキルを身につけておけば引き出しが増え、状況に応じていろいろな選択肢を見つけることができる」

ライフスキルを身につける上で不可欠かつ手っ取り早く始められる作業は、あったことや考えたことなどを書き留めておくこと、日々ノートを取ることで。

この習慣には複数のメリットがある。

一つは、思ったことや体験した出来事を残せるということ。書き残しておけば後で振り返ることができる。言い換えると、その場は安心してそのことを忘れられる。ちなみに、ノートに書き写すことは勿論、スマートフォンやタブレットに記録しても良い。

堀野教授は

「重要なのは『この頃の自分はこんなことを考えていたのか』今の自分と照らし合わせることだ」

と言う。

次に、自分自身と向き合う時間が生まれる点だ。中高生に限らず、大人でも何かが上手くいかなかったとき、振り返っているいろいろ考えてはみたが、『もういいや、切り替えよう』と何も解決していないのに問題を置き去りにするケースがある」と堀野教授は指摘する。

だが、頭の中のことを文字に書き出す作業は、その問題と向き合うことにつながる。

例えば、山積みだと思っていた課題も、いったん頭から紙などにアウトプットしてみると、思っていたよりクリアになる。吐きだしたものを見てみると、最低これくらいはできそうだと次の目標を定められる。この目標設定の作業がモチベーションの源となり、ポジティブな思考につながっていく。

最後に、考える習慣が生まれるのも、ノートをつけることによる効果だ。記録することで課題が明確になり、行動しやすくなる。また、その先で問題が発生した場合でも、難なくそれを乗り越える習慣ができやすい。

「情報があふれている現代社会では、考える習慣をつけることが不可欠。それが備わっていれば、正しい情報を取り入れ、自分の成長に生かすことができる」（堀野教授）

JFAアカデミーに限らず、選手達には芯の強さが求められる。中学や高校に入る前は確固たる目標があったにもかかわらず、いつの間にかそれが曖昧になってしまうことも時にはあるだろう。

そうなったときの対処。またそうならないための方策として、物事を記録しておくことはとても有効なことなのだ。自分をどう成長させていくかさえ見失わなければ、選手としても社会人としても充実したキャリアを築いていくことができるだろう。



