



令和6年度 学校だより

2月号

# アカギ

令和7年2月28日  
わーきゃぬ木

校訓： **かしこく** **ただしく** **たくましく**

有言実行できる年にするために

小湊小校長 池野 吉寿

3学期の始業式の際、子どもたちの前で、校長先生の今年の目標として「1年で250万歩歩く！」と宣言しました。1か月に換算すると約21万歩であり、1日平均約7千歩となります。小湊を出発して宮城県まで到達するくらいの歩数と距離になります。

口に出すことで、自分自身、引くに引けない状況に追い込むことにしたのです。

これまでの人生経験を振り返ってみると「何をやっても続かない」という自覚がありました。だからこそその「宣言」だったのです。

行動心理学によると、「続かない」原因は、

## ① 自己効力感の低さ

- ・ 「どうせ自分にはできない」という感じ、途中で諦めてしまうことが多い

## ② 完璧主義の影響

- ・ 少しうまくいかないと「自分には無理」と決めつけたり、一気にやる気を失ったりする

## ③ 外的動機に依存する

- ・ 他人からの評価や報酬、社会的な期待によって行動を起こす

## ④ 目標が漠然としすぎている

- ・ 「何をするのか」や「なぜやるのか」が曖昧で行動に一貫性がなくなる

※ 私の場合は、①と④が強かったと思います。

次に「続かない」人にもいろいろなタイプがあるようです。

## ① 「やり始めてもすぐ飽きる」タイプ

- ・ 熱しやすく冷めやすい、好奇心旺盛で新しい刺激を求めてしまう

## ② 「最初から諦めがちな」タイプ

- ・ 挑戦する前から「どうせ無理」と思い、継続に至らない。過去の失敗体験が原因になっていることが多い。

## ③ 「他人に影響されやすい」タイプ

- ・ 自分の意思より、周囲に合わせて始めるため、継続のモチベーションが低い  
※ 私の場合、①が強いと感じます。

では、どのようにすれば継続できるようになるのでしょうか。

## ① 「習慣化の仕組み」を作る

- ・ 簡単に始められる「トリガー」の設定（朝、子どもたちが来る前に散歩）

## ② 「ご褒美システム」を活用する

- ・ 続けられたら自分に小さなご褒美をあげる習慣をつくって自分を誉める

## ③ 「人と約束する」

- ・ 誰かと一緒に目標を設定したり、「毎日〇〇する」などと宣言して始める  
※ ということで、今回、③を選択してスタートしました。

スモールステップ法という言葉を知ったことがあると思います。大きな目標をいきなり達成しようとするのではなく、小さな行動を積み重ねていくことで目標達成を目指す方法です。「続ける力」を育むのに非常に有効とされており、小さな成功体験を重ねることで、自己効力感（自分にもできるという感覚）を高め、習慣化や長期的な目標達成につなげることができます。

## ① ゴールを明確にする

## ② 目標を小さく分解する

これらのことを意識しながら、何か目標を立ててがんばってみてはいかがでしょうか。

2月末現在、小湊を出発後、海上を歩いたと仮定して、鹿児島市に上陸し、錦江湾沿いに始良市加治木町を經由し、宮崎県えびの市を目指して北上中の歩数です。



## 生活科・総合発表会，島口発表会 なわとび大会実施

18日(火)体育館で1年間の学習の成果の発表会を開催しました。

島口発表会では自分の夢や友だち紹介について書いた作文を3人の島口先生に直していただきました。それをタブレットに録音し練習に取り組みました。独特のイントネーションに苦労しながらも流暢な島口で発表することができました。

生活科・総合発表会では、体験したことや調べたこと等、生活科や総合で学習してきた成果をタブレットを使って発表しました。

なわとび大会では、体育の授業や昼休みに練習を重ねてきた個人による技跳びや大縄跳び，リズムなわとび等を披露しました。

寒い中、参観してくださった保護者や地域の皆様、ありがとうございました。児童が作成した看板については近日中に海岸に設置予定です。



見学学習で訪れた  
給食センターについて  
発表した2年生



長縄の中での  
キャッチボール等に  
挑戦した中・高学年



大人気の小湊マップと環境保護を訴える看板

## 体験科学実験のお知らせ



日時 3月5日(水) 13:50~15:30  
場所 体育館  
内容 空飛ぶもの

近畿大学名誉教授の木村隆良先生のご厚意により保護者や地域の方々も参加できます。学生に戻って実験を体験してみませんか？希望される方は学校までご連絡ください。参加の際は防寒対策をしてお越しください。

## 3月行事予定

- 3日(月) 卒業式練習
- 4日(火) 卒業式練習③ 安全点検
- 5日(水) PTA登校指導  
体験科学実験⑤⑥
- 10日(月) 卒業式練習③  
卒業式準備
- 11日(火) 卒業式練習  
劇団四季こころの劇場⑤⑥  
『ふたりのロッセ』鑑賞(5・6年)
- 12日(水) 卒業式練習③ 委員会活動⑥
- 13日(木) 卒業式予行①  
学校評議員会 18:30
- 14日(金) 卒業式練習③
- 16日(日) 市民清掃
- 19日(水) 卒業式練習
- 20日(木) 春分の日
- 21日(金) 卒業式準備
- 23日(日) 小湊子どもとっしょに読書の日
- 24日(月) 卒業式 10:00~11:00
- 25日(火) 修了式 辞任式
- 26日(水) 学年末休業(～31日)

- ※ 学力向上タイム 3日(月)⑤
- ※ ALT来校日 17日(月)
- ※ 学年末B校時 12日・17日・18日

- ※ 行事予定については、安心安全メールでも配信しておりますので、ご活用ください。
- ※ 下校時刻は下記のとおりです。

A校時	
5時間授業	14時45分
6時間授業	15時30分
B校時	
5時間授業	14時20分
6時間授業	15時05分

