



「3日坊主」を防ぐ「20秒ルール」とは

昨年はいろいろと本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

2018年、平成30年を迎え、教職員一同、新たな気持ちで子どもたちのために全力であたりたいと思っております。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

「一年の計は元旦にあり」と言います。子どもたちは、「〇〇を頑張ろう」「〇〇を続けよう」など新たな抱負と決意を持って始業式を迎えたことと思います。

しかし、「3日坊主」で終わってしまっていることもよくあるのではないのでしょうか。「3日坊主」を防ぐにはどうしたらよいのでしょうか。それには、「20秒」という時間がカギを握っているのです。

ハーバード大学出身で現在ビジネスコンサルタントのショーン・エイカー氏が提唱している「20秒ルール」を紹介します。



ショーン・エイカーは、「もし、あなたは1か月間毎日何かを練習し続けたら、あなたの脳はもっと強く鍛えられる」という内容の本を読み、若いころ演奏していたギターの練習を毎日することに決めました。しかし、4日しか続けられませんでした。原因を考えると、クローゼットに片付けたギターを取り出すための20秒間が面倒になったのです。そこで、ギタースタンドを購入し、ソファの自分の座る位置から手の届くように置いたのです。

それからというもの、ショーンは仕事から帰ると、手元にギターがあるため、毎日無事にギターの練習が続くようになったのです。クローゼットから取り出す「20秒」を無くしたことで、「3日坊主」を防げるようになったのです。

ショーンはこれを「20秒ルール」と名付けました。

ショーンは、「20秒ルール」を利用しました。帰宅後に4～5時間テレビを見てしまう。そこで、テレビのリモコンをから電池を抜き、リビングから20秒かかる別の部屋の引き出しにしまったのです。彼は、次第にテレビのスイッチを取りに行くのが面倒になり、テレビ番組に対する興味が薄れ、散歩や読書、友達と会話といった他の活動を選択したのです。

このように、私たちは、「20秒ルール」を、良い習慣をつけるのに利用したり、悪い習慣を取り除いたりすることができるのです。

(高校英語教科書 開隆堂 English Communication III The20-Second Rule から訳し、一部を要約して引用したものです。)

人間の意思の力には限界があり、いい方向に変化してもそれを維持することは難しく、もとの習慣あるいは「最も抵抗の少ない(面倒くさくない)道」に戻ってしまいがちです。そこで「最も抵抗の少ない(面倒くさくない)道」をつくることで、よき行動を習慣化することができるのです。

子どもと一緒に大人も何か一つこの「20秒ルール」を試してみたいかですか。成功の手ごたえがあれば、きっと「自分の目標」を持つ喜びにもつながることでしょう。

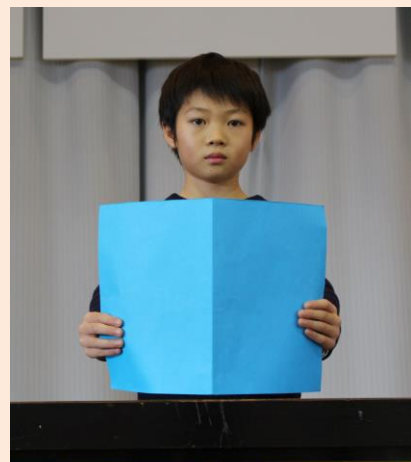
3学期にがんばりたいこと 3年 服部 昊生

ぼくは、3学期、学習面や運動面もがんばりたいと思っていますが、一番に「人の役に立つ」という目ひょうを立てました。ぼくは、自分のことでいっぱいだった1学期に比べると、2学期少しはみんなの役に立てられるようになったと思います。

しかし、学校全体を見回してみると、上学年の人たちは、自分のことだけではなく、学校全体をよくするために、ぼくたちの気づかないところで活動してくれていたということに気づいたので。朝の時間や昼休みなど、自分のことを早くすませて、当ぜんのように学校全体のために活動している上学年のみなさんのすがたを見ると、「ぼくもはやくそんな風になりたい。」と思いました。

これからは、そんな理想の上学年になるために、しっかり上学年のみなさんのすがたを見て、一つでも多く「ありがとう。」の言葉をもらえるようになりたいです。そして、4月から上学年のなかま入りをするじゅんびを3学期にしっかりとしていきたいと思っています。

※ この文章は、服部昊生君の3学期始業式で発表したものですが、紙面の都合上後半の部分を紹介しました。



育児休業をとられていた野口琴美先生が職務復帰しました。

「すこやか学級」の担任となります。

須賀川二小の皆さんとまた一緒に学校生活を過ごすことができ嬉しです。休業している間に大きく成長したみなさんと会えるのを楽しみにしていました。

皆さんの成長に負けないう頑張ります。よろしくお願ひします。



校庭の遊具が完成しました。子どもたちの様々な能力を引き出していきます！

新校舎建築に伴い、3年半前にジャングルジム以外の遊具が取り外されていましたが、ようやく校庭の南側半分の整備が終わり、バックネットや6種類の遊具が完成しました。

自由に活動するための「時間・空間・仲間」の3つの間が不足し、運動能力・社会性の低下が課題になっている子どもたちです。遊具を活用することで、運動能力の向上やコミュニケーションを育みます。

休日等などでも自由に活用させてください。

[すべり台]

すべり台は楽しい！でも単なる遊具ではありません。高低差を滑り降りる勇気や姿勢維持（調整力）などが自然と身に付きます。

[ジャングルジム]

のぼる、くぐる、おりる、わたるという全身運動に加え、「考える」力を養います。集団遊びの中でのジャングルジムは移動しながら遊ぶことで、友達同士のコミュニケーションも盛んに行われます。何といっても立体感覚を養い、空間認識力が育ちます！

[登り棒]

棒によじ登るといふ運動は、手足の筋力だけでなく、全身の力（体幹力）を高めます。また、高いところへ登るといふチャレンジ精神にも働きかけます。

[鉄棒]

逆さになったり回転したり、運動の基礎感覚を養うことに優れた遊具です。特に幼児期には、鉄棒運動を多く経験することで、小学校低学年以降の運動能力に差が出てくると言われています。

[ブランコ]

揺動系遊具は楽しさばかりではなく、最近の子どもたちが弱くなっているといわれるバランス感覚の育成や、様々な動作の習得に有用な遊びができます。

[うんてい]

上体の筋力だけでなく全身の筋力を高めバランス感覚を養います。筋力や運動神経にも比較的高度な負荷を求める運動ですが、何よりも子どもたちの「挑戦する」といふチャレンジ精神に働きかけます。