



白山市立美川小学校

校長室だより

2025

一人一人が輝く
★チーム美川

令和7年10月23日

白山市立美川小学校



白山市美川和波町ワ229

TEL 278-2063

「自分に厳しく（自律）できる力」～持久走記録会の取り組みから～

校長 中野 和人

秋の深まりとともに、子どもたちの息づかいが校庭に響き渡る季節となりました。本校では持久走の取組、記録会が行われ、子どもたちは自分の限界に挑戦する姿を見せてくれました。

持久走は、まさに「自分との戦い」です。走っている途中で苦しくなったとき、「もうやめたい」「歩きたい」と思う瞬間が誰にでも訪れます。そのときに、自分に負けず、最後まで走り抜こうとする姿勢こそが、本校のめざす児童像のひとつ「たくましく」に通じるものです。

この「自分に厳しくできる力」について、元プロ野球選手のイチローさんが、ある高校での講演で次のような言葉を語っておられました。

「今の時代、指導者が厳しくすることが難しくなっている。だからこそ、自分に厳しくできる子はどんどん伸びていく。一方で、自分に甘い子は誰にも矯正されず、どんどん置いていかれてしまう。」現在、MLBで活躍されている大谷選手もそれを体現されています。

これは野球の話ではありますが、教育にも通じる深い示唆を含んでいます。今の子どもたちは、かつてのように厳しく指導される機会が少なくなっています。だからといって、厳しい指導を推奨するものではありません。その分、自分で自分を律し、努力する力が求められています。

持久走記録会で見せた子どもたちの姿は、まさにその力の芽生えを感じさせるものでした。苦しくても、最後まで走り抜こうとする姿。仲間を応援し、励まし合う姿。それぞれが「自分に厳しく（自らを律し＝自律）たくましく」あろうとする姿勢が、確かにそこにありました。

ご家庭でも、子どもたちが自律できる力を育むために、次のような支援が効果的です。

①目標を一緒に立てる

「今週は漢字を10個覚える」「毎日30分読書する」など、達成しやすい目標を親子で話し合って決めましょう。

②努力の過程を認める

「テストの点数」だけでなく、「毎日コツコツ頑張っていたね」といった過程を具体的にほめることが大切です。

③失敗を責めず、振り返りの機会にする

うまくいかなかったときも、「どうすれば次はうまくいくかな？」と一緒に考えることで、前向きな姿勢が育ちます。

④家庭のルールを一緒に決める

「ゲームは宿題のあと」「夜9時以降はスマホを使わない」など、ルールを親子で話し合って決めると、守る意識が高まります。

⑤親自身が努力する姿を見せる

子どもは大人の姿をよく見ていています。親が目標に向かって努力する姿は、子どもにとって最高の手本です。

⑥「できしたこと」「うれしかったこと」を一緒に振り返る時間を作る

1日の終わりに「今日はどんなことができた?」「うれしかったことは?」と話す時間を持つことで、達成感や自信が育ちます。

子どもたちが自分の力で未来を切り拓いていくよう、学校とご家庭が一緒になって支えていただけたらと願っております。今後とも、どうぞよろしくお願ひいたします。