



# 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「できたこと」「うれしかったこと」を一緒に振り返る時間をつくる

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けるよう、学校とご家庭が一緒になって支えていけたらと願っております。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。