

光一中だより

教育目標

- 自主的に学び、考え、実行する人
- 心豊かで、ともに助け合う人
- 健康で、勤労を愛する人



練馬区立光が丘第一中学校

校長 山谷 安雄

令和3年度第11号

令和4年3月11日

やる気を育てるには

校長 山谷 安雄

令和3年度も残りわずかとなりました。3年生は、新しいステージに向けて最後の中学校生活を楽しんでいるところです。また、1年生と2年生はそれぞれ学年が上がり、2年生は光が丘第一中学校の顔として活躍が期待されます。

さて、私が中学生の頃、テスト前になってもなかなかやる気がでないことがありました。その時は、良い方法が見つかりませんでした。高校生の頃、自分なりに考えて実行するようになりました。受験勉強などのスタートでは、英単語の練習や漢字練習を日課としました。先日、科学雑誌にやる気の心理学という話が掲載されていたので、簡単にまとめました。

【内発的動機付けと外発的動機付けについて】

内発的動機付けは、ある行動が楽しいとか面白いといった理由で自発的に取り組むことであり、外発的動機付けは、何らかの報酬を受けるか罰を避けるために行動をすることを指しています。人は、自分のことは自分で決めたいという欲求があるので、外発的動機付けは不快感を伴いますが、外発的動機では、やってみたら意外と良かったという体験につながり、内発的動機付けに変化することもあります。

【やみくもに褒めるのではなく上手に褒める。】

褒めることは一般にモチベーション（やる気）を高めますが、褒め言葉が先行しすぎると本来の目的を見失ってしまいます。また、簡単なことを褒め過ぎると相手は嫌な気持ちになります。具体的に褒めた理由を説明し、能力や努力を評価することは有効であるといわれています。

【報酬が逆効果になるときがある。】

私が中学生の時、同級生の家庭では、「テストで80点以上取ったらいくらあげる。」という話を聞き、「そのようなことをしても成績は上がらないのに。」と思いました。これでは、報酬という代償がないとやる気が育たなくなります。報酬は、目的となる行動に対して喜びを感じさせる効果がないといわれています。

【具体的な目標がやる気を高める。】

7日間で42ページという課題を与えた場合、「1日最低6ページやりましょう。」と伝えるのと「7日間で42ページやりとげましょう。」と伝えるのでは、達成感の度合いが変わってくるそうです。1日の具体的な目標を示したほうが、更に達成感の度合いが高くなります。

【自己効力（自分はできるという感情）を高める。】

モチベーションに必要な概念は、自己効力であるといわれています。自己効力に影響を与えるものが達成体験であり、自らの成功体験や代理体験として他者の成功体験を見ることや、言語的説得である他者からの励ましや自己暗示があるといわれています。

3年生の面接練習では、臨海学校で最後まで泳ぎきったことを話している生徒がいました。勉強でもスポーツでも達成感を得ることは、やる気につながります。また、やってもムダだという考えは、無気力な状態を生むことになってしまいます。小さな成功体験を積み重ねることが大切です。

図書カードと紅白幕について

コロナ禍のため、PTAは十分な活動ができませんでした。徴収した会費から、生徒へ図書カードを配布します。学習関係に活用してください。残部で紅白幕を寄贈していただきました。卒業式から大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



校内作品展

各教科で取り組んだ作品を学年ごとに展示しました。授業では、密にならないように配慮しながら作成しました。学年フロアに掲示した新聞では、生徒の興味や関心の幅の広さに感動しました。スペースの関係上、全ての作品を掲示できないことがとても残念です。



部活動の再開

3月4日（金）から、都内での新規感染者が減少していることを踏まえ、卒業学年生徒への指導の充実を図るため、部活動を再開しました。活気に溢れた生徒の声を聞くと、一日も早いコロナの終息を願わずにはいられません。



令和4年度の少年自然の家施設を利用した宿泊を伴う行事の変更について 練馬区教育委員会より

【廃止】1学年 臨海学校

【新規】1学年 夏季イングリッシュキャンプ 夏季休業中に実施 任意参加 2泊3日

【変更】2学年 スキー移動教室 従来3泊4日→2泊3日

生徒の活躍

第11回 「アルミと未来」 絵画コンクール 佳作

行事予定表

※予定は変更になることがあります。

3月

4月

14日（月）生徒朝礼 放送	5日（火）春季休業日終
15日（火）卒業式予行(3)	6日（水）始業式
18日（金）第38回卒業式	7日（木）入学式
23日（水）保護者会(1・2)	11日（月）学年朝礼 生徒会入会式
24日（木）美化活動	12日（火）心臓検診
25日（金）修了式	15日（金）身体計測
26日（土）春季休業日始	18日（月）生徒朝礼 内科検診(1)
	19日（火）全国学力調査(3)内科検診(2)
	20日（水）保護者会
	22日（金）腎臓検診一次
	25日（月）全校朝礼 内科検診(3)
	28日（木）離任式

【日直の先生在室】

8:20~16:50 平日

転出や感染等の場合は、速やかにご連絡ください。

【保護者の皆様】令和3年度 第38回卒業式について

感染症対策に伴い、会場には卒業生 保護者 教職員 代表生徒が入場します。在校生は、教室の自席からオンライン配信による参加となります。