



「緊張する～」という素敵な言葉がたくさん聞かれています

「あ～緊張する～」

「うまくできるかなあ～心配だなあ～」

「楽しみなんだよね。一位を取りたいんだよね」

朝、グラウンドに目を向けるとすでにリレーや応援団の練習が！隣では、全体練習のためのテントを立てたり石拾いをしてくれていたりする6年生の姿も見られます。



5月10日全体練習にて
初日からびしっと格好いい！

運動会まで、あと2週間ほどになりました。4月当初から、体育の授業を中心に、子どもたちは運動会に向けて様々な取り組みをしています。文頭は、そんな折に聞かれた言葉です。

運動会について、子どもたちにインタビューをしてみると、多くは「楽しみ」と「緊張」という言葉が聞かれます。今日は、「緊張」にスポットを当ててみたいと思います。

人は、なぜ「緊張」するのか。というより、何事も「自信」をもって取り組めたら最高なのになあ。そんな風に思うことって少なくないですよね。しかし、どうしても「緊張」してしまう場面が出てくる。特に、ここは！という場面で、嫌みのように、必ず。

それはなぜか。実は、「緊張する」という状態は、「よりよくなりたい」という思いと裏表であることが、様々な研究(いろんな研究があるものですね～)から分かってきたそうです。その説明のためには、「自信」とは何かを知らねばならないようです。

では、「自信」とは？それらの研究によると、「自信」をもつためには3つのハードルをクリアしなければなりません。そのハードルが、次の3つです。

- ① そのことを経験し、熟知すること
- ② それをできる方略(方法)を知ること
- ③ それができる方略(方法)を実践するための見通しがもてること

この3つのハードルを越えた時、人は自信をもつ。特に、初めての出来事や“こうなりたい”“こうやりたい”などの思いが強い事象に挑戦するときには、この3つのハードルがずいぶん高くそびえたつ場合が多いようです。到底「自信」満々の状態にはなれない。

そんな時に、人は「緊張する」のです。

そう、リレーで一位になりたいとき。代表挨拶をするとき。応援団長としてみんなの前に立つとき。優勝旗をもらうとき。どれもこれも、なりたい自分になろうと背伸びとジャンプをするものにだけ、努力を重ねたものにだけ、ハードルはより高くなり、「緊張」という心理現象を体験させてくれるのではないかと思うのです。だから、「緊張する」と思う子に、「いつもと同じように」という声掛けは、もしかしたらずれているのかもしれないなあ。

だから、こんな声をかけてみたい。

「存分に緊張しなさいね。その重ねた努力の先に『なりたい自分がいるんだよ』と。