榆木小学校　学校通信
No.４１
なりたい自分になる！
PLUS ULTLA
令和７年２月１４日
文責　余宮

ようやく最強寒波といわれる寒い毎日が、少し和らいだような気がします。

## 的確な反省

つい先日まで、榆木小では長縄チャレンジを行っていました。長縄跳びで、連続跳びの記録を伸ばすためには、みんなで息を合わせることも大切ですが、当然一人ひとりの技量も必要になります。ちょっと練習の様子に聞き耳を立ててみましょう。

「真ん中で跳ぶとうまくいくよ。かなちゃん（仮名）はちょっとずれていた」
「えっ？ずれていた？？私、真ん中で跳んでいるつもりだったんだけど…」
「そうだな…じゃあ、回している人の場所を近づけてみよう」

かなさんの跳び方の問題点に気づいたみかさんの発案で、真ん中で跳ぶコツをつかむために、回し手の場所を近づけ、真ん中でしか飛べない状況をつくるようです。程なく、かなさんは縄に入る場所が遠かったことに気づかされます。さらに、気づきは広がっていきます。

「あれ？私（かな）は、入る場所が遠かったから、真ん中で跳べていなかったんだ。ちょっと、怖いんだよね、縄に入る瞬間って。でも、ずいぶん慣れたからもっとできそう」

かなさんは、自分が実は縄に入るときにちょっと怖かったことにも気がつきました。同じように、縄に入ることが苦手（怖い）子どもたちも、意外といることに気づかされます。だから、少し入る距離があった。その影響で、縄の中心で跳べなかった。そういうことか。

自分の行動って、自分自身で振り返ることがとても難しいと思いませんか。人は、バイアスという見えない信念みたいなものをもっている、といわれています。このバイアス、何が問題かというと、自分自身では知ることができない、という厄介な習慣みたいなところです。その上、自動発動する。今回のかなさんの例のように、縄跳びが怖い、という苦手意識なども、自覚せずにいつの間にか出てしまうことがあります。怖いからその一歩が出ず、なんだか失敗が多くなってしまう。理由はよくわからないんだけど、うまくいかないから苦手意識が高まり、つい長縄跳びを避けてしまいがち。負のループに陥ってしまいます。

ここで大切なのは、友達のアドバイスですね。かなさんにアドバイスしたみかさんの気づきが、大変重要です。人が自身のバイアスの気づき、修正する機会を得る最大のチャンスが生まれるという訳です。今回の場合は、みかさんのアイディアが秀逸です。もし「真ん中で跳んで」というアドバイスだけだったら、多分かなさんは自身のバイアスに気が付いていないかもしれません。回し手を近づけ、跳ぶ場所を極端に小さくすることで、真ん中で跳ぶことを促す場づくりは、なかなか思いつきません。もしかしたら、みかさんも同じような長縄克服の経験があったのかもしれません。

友達の存在は、それほど重要だと、私は思うのです。みかさん、ナイスです。

ただ、結果的に、みかさんのアドバイスを受け、修正しようと変化を受け入れたのはかなさんです。こちらも、ナイスファイトです。この謙虚で勇気ある行動は、人が学ぶ上で最上の資質・能力だなあ、と改めて思います。

失敗に気づき、アドバイスを受け入れ、分析し、変化をいとわず挑戦する。こういうのを、的確な反省というのでしょうね。かなさん、みかさん、すごい！また、なりたい人をミッケ。