

夢の「たね」



新学年スタート！

1学期始業式より



きだいしてる かわりたい
たのしくしたい できるようにになりたい



1. すこしずつ もくひょうに むかう

すぐに100点とれたらいいけれど…



「つぎのテストで10点あがるように」
「わからなかったところをわかるように」
すこしずつ もくひょうをきめよう

2. とにかくはじめ



5分でも 10分でも OK!
5分でも 10分でも やってみる
やってみないと、はじめられない
「100点とりたい」にちかづくために、すこしでも はじめてみよう

3. しゅうかんにする



まいにち つづけると
「あれ？わかる！」
「できるかも!？」
となるときがくる

4. できているひとにコツをきく



うまくいっている人がクラスにいる
どんなことをしているのか
きいてみよう

5. 「できる」としんじる



「できる」「だいじょうぶ」とじぶんにいきかせる。
きつとうまくいく!
じぶんの ちからをしんじよう!

あたら しゅっぱつ
さあ、新しい出発だ!



今日から、新学年がスタートしたね。今どんな気持ちでみんなはいるのかな？きっとワクワクしたり、ドキドキしたりしてるでしょうね。でも、どうしてワクワク・ドキドキしているんだろう。きっと、「新しいスタートへの期待」「楽しい一年にしたい」「新しい自分になりたい」「何かできるようになりたい」なんて思いがあるからじゃないかな。みんながどんなことに期待をしているかを考えた中から、「100点とりたいな」を例にして、どうしたらいいかを、お話をします。

1. 少しずつ目標に向かう

すぐに100点取れるようになったらいいけど、なかなかそうはいかないよね。100点に少しずつ近づくことが大切。「次のテストで10点あげよう」「わからなかったところをわかるようにしよう」というように、少しずつ目標を決めよう。

2. とにかく始める

まずは5分でも10分でもやってみよう。始めなければ何も進みません。立てた目標に近づくためにも、まずは始めよう。

3. 習慣にする

少しでも始めたら、それを毎日とにかく続けよう。毎日続けていくと「あれ？なんかわかるようになってきた」「できるようになったかも？」と感じる瞬間が必ずあるよ。そう感じたらしめたもの、毎日やらないと気が済まなくなってくる。

4. できている人にコツを聞く

うまくできている人が、必ずクラスに1人いるはずですよ。その人にコツを聞いてみよう。100点とっている人がいたら、きっと工夫していることや頑張っていることが聞けるはず。

5. 「できる」と信じる

これが一番大切かもしれないね。自分は「できる」「大丈夫」と自分に言い聞かせる。そうすることで、きつとうまくいきます。自分の力を信じてください。「できる」「大丈夫」と唱えることで力を発揮できます。

今日から新学年の始まりです。今感じているワクワクやドキドキを大切に、これから一年間頑張っていきましょう。きっと楽しく、ワクワクするような年にすることができますよ。

さあ、新しい出発だ!