



本丸だより

令和5年度 第9号 令和5年12月22日(金)
新発田市立本丸中学校
新発田市緑町2-7-22
TEL 0254-22-2525
FAX 0254-22-0342
<https://honmaru.shibata.ed.jp/>



自分を知る力

～「メタ認知」で伸びる～

校長 三浦 学

本日、無事に終業式を行い2学期の結びとできました。保護者、ご家族、地域の皆様のご支援に心より感謝申し上げます。誠にありがとうございました。終業式で次のような話をしました(抜粋)。

新型ウイルスやインフルエンザ、暑さなどを乗り越え、授業、体育祭、合唱コンクールや部活動生徒会活動など、多くの価値ある取組を創り上げ成し遂げてきました。不安なども多い中、本当によくやってきました。自分、自分たちに拍手を送り、誇りをもっていただきたいと思います。

さて、移籍が決まった大谷翔平さんの「成長の秘訣」について、4月の始業式、入学式で「目標」の話をしました。きょうは、その時できなかった話をします。ヌートバー選手は、「どれだけの強度でボールを投げているか、どれだけ速くスイングができているか、常に把握している。そうやって彼は目標を上回ることができるんだな」と言っていました。大谷さんは、自分がどれくらいの強さで投げ、どれくらいの速さでバットを振っているか、常に自分でつかんでいる。だから目標を上回ることができると言っています。目標に対して今の自分の状態などをつかんでいる。自分は何ができて何ができないかが分かる。だから、ここをこうできればいいと調整し、目標をクリアしていくことができるのです。

ヌートバー選手が言っているのは、大谷さんの「自分を知る、自分が今、どんな状態か、もう一人の自分が外から見る、鳥やドローンのように空から自分を見てつかむ」ことでしょう。これは今すごく大事なこととして注目されていて、「メタ認知」といいます。メタ認知ができると、スポーツはもちろん体と心の健康にもすごく良いのです。例えば、前の全校朝会、学校だよりで紹介したマインドフルネスの話で、落ち込んでいるとき少し距離をとって自分を見つめることができれば、落ち込んでいる気持ちやネガティブな感情がふくらんでいくのを止められる、と言いました。これはまさに「メタ認知」の力です。

さらに、「メタ認知」は、何より勉強ができる、学力を伸ばすためにも重要なのです。勉強をしていて、自分がちゃんと理解しているかどうか、その理解が適切かどうかなどを、メタ認知して問題点の解決法を工夫、改善し調整していく。そこで大切になってくるのが「振り返り」です。間違ったときは、どこがまずかったのか、どうしてそういう間違いをしたのか、自分はどのような間違いをしやすいのかなどと振り返りをするとメタ認知ができるのです。

皆さんは、学級で2学期を振り返り、授業や部活動でもしています。先ほどの代表の方々もしっかり振り返り、3学期に向けてどう調整していくかを発表してくれました。

冬休み、3学期に向けて、受験勉強や勉強、部活動や校外での活動などでも、自分自身をメタ認知して健康になり、自分を伸ばし成長してほしいと期待しています。

年末年始になりますが、命を守り、3学期の始業式をみんなで迎えることを楽しみにしています。良い年をお迎えください。

(参考図書等 榎本博明著『勉強ができる子は何が違うのか』等)

年末ご多用の折ではございますが、穏やかな新年を迎えられますようお祈り申し上げます。

