

本気、夢道

令和8年4月21日 第4号

～夢に向かって限界突破～

自分で決めたことをやり続けるためには？

4月16日（木）の道德の授業で「相撲を世界へ」という題材から「自分で決めたことをやり続けるためには？」について考えました。

【あらすじ】

女子相撲選手の今日和（こんひより）さんは、競技を取り巻く環境で数々の困難に直面しながらも相撲を続け、相撲の魅力を世界に広める夢を語る。

好きで始めたのに、やらなければならないことは分かっているのに。でも、「たいぎいな。」「もう辞めてしまおうかな。」という言葉が頭に浮かぶ時がありますよね。私も浮かびます。そんな時、皆さんはどういう考えで乗り越えているのでしょうか？次の意見は、皆さんの考えです。立ち止まってしまったとき、皆さんの考えをヒントにしてみてください。

ここまで頑張ったんだからやめたらもったいないと考える。必ず結果は出ると信じて練習をする。好きな気持ちや楽しさを忘れない。

何かモチベーションを作る。メンタルを強くする。

先のことを考えてどのようになりたいかを決めて頑張る。

やらないと親や先生に怒られると思い込んで生活すること。やめたら今よりもっと苦しくなると考える。

それをやり切ったら達成感が出て色んなことに挑戦できるから。

やめてしまったらこれまでの努力が無駄になっちゃうかも、って思うこと。もっと頑張ったら周りが認めたり褒めたりしてくれるかもって思うこと。

「頑張ったら頑張った分だけ力がつく」というポジティブな考え方が大切。

自分がしたいこと、好きなことを見つける。幸せ（話したい人と普通に話せる）を見つける。

目標を達成できるまで頑張る。

初心に戻ってみること。

要。今はしんどくて嫌かもしれないけど、なんだかんだ楽しいと思える時がある。たくさんの人に支えてもらって迷惑をかけているから、簡単には辞められない。

自分に言い聞かせる（自分はできる、やれるぞ）

何を目標にやっているかを考え直す。周りからの応援や励ましを思い出す。気合で続ける。

勝った時の喜びを頭の中で想像する。

だるいことがあったりしても、それが終わった後の嬉しいことや楽しいことを考えて、終わるまで頑張る。

好きなことをしているんだから辞めると後悔する、と思っっている。

今を頑張った後の自分を想像する。
後回しにしたら、今後が辛くなるから。

前の記録よりもタイムを伸ばしたい、得点を決めたいという気持ち。陸上、バスケが好き、楽しい、という気持ち。

なんとかなる！などの希望をもち続ける。

まず、そのやろうとした理由を考えてみること。

今頑張れば、将来良い結末に繋がる可能性が増えるということを忘れないこと。上手くいかないときもあるけれど、できたら楽しいから頑張ろうと思う。

「練習してよかった」と思えるようにするため。「もっとやればよかった」と思わないように、後悔しないため。みんなで喜びたいから。

なぜ自分は今やっているのかをしっかり考え直して、「悔しい思いをしたから」や「後悔したくないから」など、自分が今まで努力してきた理由を再確認していけばやろうと思える。再確認することが大切。

嫌だなと思っていた時、友達が「大丈夫だよ」とか「一緒に練習しよう」と言ってくれて、頑張ろうと思えた。友達に相談してみるのが大切だと思った。

それをやろうと思ったきっかけや、何のためにしていたのかをもう一度考える。

めんどくさいな、と思っても賞をもらったり褒められたりしたことを思い出しながらやる。自分の目標を作って、「あの人以上になる」など、前向きな気持ちで続けることが大切だと思う。

続けるために本当に好きなのか、やりたいのかよく考えてそれでまだ続けてみたいと思ったり、そんな気持ちがあったらやろうと思ったりする考えが大切だと思う。

自分がサボると、そのサボり癖とかが試合とかで出て、チームのみんなに迷惑がかかってしまう。「チームの一員」という考えをもつこと。

これまでしてきたことが無駄にならないように頑張ってやり切ろうと思ったから。

自分が好きなことをしているから、「たいぎいな」とかは思わずに、「できて楽しい」という思いでやるのが大切。

辞めたいと思ったときは、自分の嬉しかったこと、楽しかったことを思い出して、また頑張ろうと思う。

今頑張れば、後の自分が楽しんで行うことができるから、自分のために頑張ろうという考え。めんどくさいことでも、楽しんでやろう、というプラス思考で続けること。

後々、「やればよかったあー！」って後悔しそうな気がするから続ける。どうせあと80年ちょっとすら生きられないような人生なのかもしれないのに、せっかくなためたま気が向くような出来事があったのにもったいないと思う気持ち。

今どこでつまずいているのかを知って行きながら改善するという考えをもつ。

フォーサイトの日記読むの楽しいです！

フォーサイトの日記を読むのを楽しみにしています。「どんな一日を過ごしたのかな？」「今、何に興味があるのかな？」と、皆さんと私をつなぐコミュニケーションツールの一つだと思っています。そして、日記を書くことでいろいろな力が身に付くことに気づいていますか？

1. 毎日毎日続けることで確実に「書く力」が付きます。
2. ニュースや生活の中で気になったことを挙げると、「社会情勢に気付く力」が付きます。「新発売のアイス食べましたか？」という内容も話しやすい！「今日の音楽の授業では…」という内容は、授業に参加していない私が知りたい情報です。
3. 感じたことや考えたことを書いていくと、「自分の考えを表現する力」が付きます。これはこれから生きていくための大切な力です。

私が皆さんの日記を読み、コメントを書けるのは、卒業するまでの期間しかありません。皆さんには、できるだけいろんな力を付けて卒業してほしいと思っています。毎日どんなことを感じているのかを読んで、コメントを書くのは私の楽しみの一つです。皆さんのことを教えてね！