

「間を置いた反復」で、あなたの未来を切り拓け！

おはようございます。

令和8年度がスタートして、1ヶ月半がたちました。

ゴールデンウィークも過ぎ、1年生は高校生活には慣れてきた頃でしょうか。

この期間も、授業や、学校行事等によく取り組んでいるみなさんの様子を見て頼もしく思っているところです。また、6月14日の体育祭に向けて、応援団の練習も始まっていますが、今年は、与論高校創立60周年の節目にあたり、60周年記念という冠のついた最初の学校行事になります。みんなで力を合わせ、成功に向けて精一杯取り組んでいきましょう。

さて、話は変わりますが、2、3年生には始業式で、1年生には入学式で、私はみなさんに取り組んで欲しいことを2点お話ししました。

1点目は「目標設定と目的について」と、2点目は「ルーツに誇りをもつ」ということでした。今日は、1点目の「目標設定と目的」に関することについて少し話したいと思います。

先週金曜日にベネッセの梶原様をお招きして、進路講演会がありました。

1年生向けと、2・3年生向けにそれぞれ講話がありました。梶原さん自身の失敗談を踏まえながら、「目標を持って取り組むこと」と「基礎学力の大切さ」についてお話されていきました。そして、行動を起こすのは先延ばしせず、早ければ早いほど目標達成に近づけるといった内容だったと思います。みなさんは、どのように受け止められたのでしょうか。

基礎学力や学習を主体的に取り組むなど、人が何らかの目標を決め、新しいことにチャレンジする。そして、取り組んだことを着実に身につけるために、最も効果的で確実な方法についてみなさんは知っていますか？

それは、「間を置いた反復」です。つまり、一定の期間をかけて、繰り返し、繰り返し、反復することです。このことは、学習だけに限らず、スポーツなどの技術習得などにも当てはまりますが、特に、学習においては威力を発揮します。人間の脳は、その日に覚えた知識等について、その後、何もしない状態にいると、1日後にはおよそ25%、3日後にはおよそ半分、そして、2週間後にはほとんど忘れていくそうです。少しでも長く覚えているようにするためには、反復して復習することが必要であり、一定期間、時間をしっかりかけて取り組むことが必要です。ですから、早く始めた方が、早く身につく可能性が高くなりますし、目標達成に必要なスキルなど1つでも多く習得できる可能性が高くなります。すでに、目標を定め行動に移している人は、自信を持って取組

を進めてください。まだ今からだという人は、一日でも早く取り組み始めることをお勧めします。

間を置いた反復は、あなたを目標達成に大きく近づけ、あなたの未来を切り拓いてくれますし、粘り強く努力する習慣を身につけさせてくれます。ただ、新しいことを身につけるまで、反復、努力することは途中、諦めかけたりすることもあるでしょう。そのときに、あなたを奮い立たせてくれるものが、「目的」、何のためにその目標達成に取り組んでいるのかということです。「目的」はモチベーションの持続に大きく貢献します。「目標設定とその目的」についてしっかりと取り組むことを期待します。

今日は、「目標設定と目的」の大切さについて、そして、「間を置いた反復はあなたを目標達成に大きく近づけ、あなたの未来を切り拓く」という話をしました。

今、この時を大切にし、精一杯取り組みましょう。みなさんの健闘を心から応援します。

以上で終わります。