



令和3年度 保護者・生徒・地域の皆さんへ

# 長野高等学校 学校長だより

(「学校長だより」はホームページにも掲載しています。)

令和3年  
No 9  
10月26日(火)

## 生徒の皆さん、大会等で大活躍！北信越へ、全国へ

長野県高等学校新人大会で**弓道班男子団体が優勝！**しました。しかも昨年の先輩達に続き**2年連続優勝！！**です。拍手パチパチ。さらに今年は**男子個人で金子大祐さんも優勝！**拍手パチパチ。それぞれ11月20日に新潟県上越市での北信越大会、12月25日から水戸市での全国大会に出場します。弓道経験者の内藤教頭先生によれば「長野県の高校弓道はほとんどの高校に部活動があり、全国優勝等の経験のある高校も多く、そのレベルが高い中、中学からの積み重ねがない本校の皆さんが、2年連続で優勝するのは本当にすごい事です！ 快挙です！」とのこと。本当におめでとうございました。団体メンバーの生徒の皆さんは「落ち着いて射ができました。日頃から1年生など関係する皆さんに協力してもらったおかげです。」と感想を述べていました。

活躍は他にも、運動班では陸上班が4×400mリレーで北信越大会出場、9月には野球班が北信越長野県大会で北信ブロック1位でした。教養班では囲碁・将棋班の渡邊創太さんが北信越大会出場（陸上と囲碁の両方で北信越出場）、9月にはECC班がPDA長野県高等学校即興型ディベート大会で優勝、英語レシテーション大会で松澤翠子さんが3位、ちょっと前ですが8月には合唱班が長野大会で銀賞受賞等々、生徒の皆さんの活躍のすべてをお伝えすることができませんが、その一部をこの紙面で紹介しました。北信越以上の大会出場には学校で昇降口に懸垂幕を掲げて、出場の祝意を表するとともに上位大会での活躍を祈念します。



←上写真 (敬称略)

- ・男子団体優勝メンバー  
南雲陽大・金子大祐  
目黒陽太郎・山崎貴翔
- ・個人優勝  
金子大祐  
(顧問 神津明男)



←左下写真

- ・男子陸上リレーメンバー  
竹前克哉・船本力生  
矢部道也・渡邊創太  
(顧問 小林至)

←右下写真

- ・囲碁将棋 渡邊創太  
(陸上・囲碁の二刀流)  
(顧問 上原睦徳)

## 「証明ゴール」と「成長ゴール」とは!?

夏休み前と休み明けの校長講話、「リミッターをはずそう」の続きです。以下は『やりぬく人の9つの習慣ーコロンビア大学の成功の科学ー』(2017年ハイディ・グラント・ハルバーソン著)の

第5章「成長することに集中する」からの引用です。

「自分には成功する力がある」と信じることと同じくらい大切なことがあります。それは「**今できなくても、できるようになる**」と信じることです。多くの人が「知能・性格・身体的能力は生まれつき決まっていて、自分の努力ではどうしようもない」と考えています。しかし、どんな分野の能力でも、一般に思われているより、ずっと柔軟性があるもので、**能力は努力次第でのばせるのです**。「私は、自分が望むように変わることができる」と思うことが重要です。だから目標を設定するときには「**今、何ができるか**」ではなく、「**これから、何ができるようになりたいか**」を考えましょう。目標は、自分の能力を証明するためにあるのではなく、自分を向上させるためにこそある、と考えるようにすることです。

心理学で裏付けられた「新たなことに、自信と活力をもって挑戦する方法」は「**失敗してもいい、と向き直ること**」です。「失敗してもいい」「失敗なんて何でもない」と考えると、実際に失敗する確率は大幅に低くなるという研究結果があります。なぜそうなるのでしょうか。

目標には2つのタイプがあります。ひとつ目のタイプを「**証明ゴール (Be-good Goals)**」と呼び、「自分にはそれをする能力がある」「私はやり方を知っている」という事を証明するための目標です。もう一つは「**成長ゴール (Get-better Goals)**」と呼び、「能力を伸ばして、今までできなかったことをできるようにする」点が目標の焦点です。

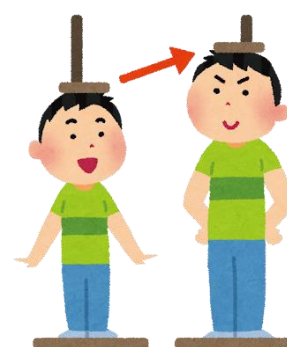
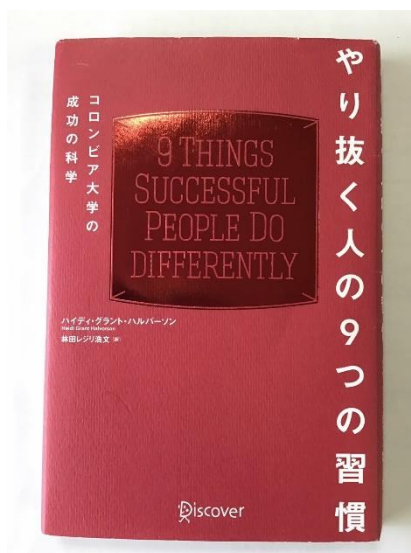
「証明ゴール」の問題点は未知の課題や難しい課題に取り組むときには逆効果になる可能性があります。「正しいことをやっているのだろうか」「自分には本当にできるのだろうか」という思いが湧いてきて不安にとらわれます。**能力を発揮することを阻害する最大の要因は不安感です**。これは多くの研究から明らかです。不安感こそが能力発揮の最大の敵なのです。

次に「成長ゴール」について見てみましょう。目標に向かっていくとき、そこで出会う困難を「学び」という視点で捉えることができたなら、どうなるでしょうか。失敗しても「また、ひとつ学んだ」と思えば、がっかりすることなくモチベーションを維持することができます。つまり「**成長ゴール**」は**失敗の落胆から、あなたを守ってくれる味方となる**のです。

リーハイ大学での研究では「証明ゴール」タイプの学生（自分の能力を証明したいと考える学生）はテストが困難なものになると一様に成績が下がりました。一方「成長ゴール」のタイプの学生（テストは新たな問題解決の仕方を学ぶ機会だと思っている学生）はどれほど問題を難しくしても彼らのモチベーションは高いままで、実際成績も良かったのです。

2つのゴールの差はこれだけではありません。「成長すること」にフォーカスすると「**仕事の意味**」が変わってきます。誰でも自分が成長している実感がある時、仕事を心から楽しみ、喜びを感じることができます。**成長を実感する充実感**は「**完璧**」を目指す緊張感とは、まったく別のものです。楽しい仕事ほど、人のやる気をかき立てるものはありません。

だからやるからには**そのことに興味を持ち、価値あることだと信じる**こと、さらに最初から自分自身に完璧を求めず「**どんなことでも習得にはある程度の時間がかかるものだ**」とすることです。そのことがあなたの成功へのモチベーションを高め、同時につまらない失敗をする確率を低めてくれるのです。



（生徒の皆さんは、この学校長だよりを読んだあと、保護者の方に渡してください）