わかくさだより

令和７年１１月１日　　第８号

ホームページアドレス：http://www.wakakusa-sh.spec.ed.jp

入間わかくさ
高等特別支援学校
TEL: 04-2941-5771
FAX:04-2964-7774

「経過目標」を大切に

校　長　　遠藤　智久

現在、私は脛が痛くて生徒といつも一緒に行っている朝運動も休んでいます。体育の先生に聞いたところ「シンスプリント」という症状で、急に運動量を増やすとなりやすいとのことでした。思い当ることはあります。１０月に入って走る距離をのばしました。

私はわかくさに赴任して以来、朝運動やマラソン大会に向けた授業に参加させてもらっているうちに、ゆっくりではありますがある程度の距離を走れるようになりました。現在は、人生で初めて２０㎞以上走れるようになっていて、走行距離の自己ベストを更新中です。この変化は私にとってうれしいことで自己満足を味わっています。実は、夏休み中に友人と会食をしている際たまたまマラソンの話になり、その流れと勢いから深く考えずに、来年２月のマラソン大会にエントリーをしてしまいました。人生初マラソンになります。それ以来、完走を目標に練習している最中でした。

ところで「目標をもって行動しよう」とよく言われますが。目標には、大きく分けて２つあります。「最終目標」と「経過目標」です。（「経過目標」は「最終目標」から逆算をしていつまでに何ができるようになるかを計画し、月毎、週毎、日毎に実施事項を定めるのが一般的です。）今回のケースでは、どの部分に改善の余地があるかを考えたいと思います。

今回の「最終目標」はマラソンの完走です。この設定目標の困難度は私にとって高いのですが適切だと今でも信じています。一方、「経過目標」は月毎に走行可能距離と時間を目標として設定した上で、週毎の走行距離及び設定時間を定め、ほぼ計画通り実行してきました。しかし、１０月に入ってから設定した目標は加重だったのでしょう。体は痛みというサインで設定が不適切だったことを伝えてきました。

この経験は、改めて適切な設定の大切さを教えてくれました。痛みの解消後は、「経過目標」を再設定し「最終目標」を目指します。

皆さんも、目標を持った生活をしてほしいと思いますが、その際「最終目標」だけでなく、「経過目標」とその適切さを意識してください。

さて、今回改めて感じたことがあるので付け加えます。それは、頼りになる先生方の存在です。本校の先生はそれぞれ専門的な知識技能を持っています。私は今回のことでも体育の先生を中心にアドバイスをいただき、とても参考になりました。皆さんも、様々な場面で、先生方に積極的に相談しながら、目標を持った充実した日々を過ごして欲しいと願っています。