

1月21日 5年生 体育健康教育授業地区公開講座

「心の健康を作る2つのメンタルトレーニング」の授業の様子



5年生の児童を対象に、メンタルトレーナーの清水利生さんに「自信の付け方」について授業をしてもらいました。

自信を付けるためには「高い目標設定」と、それを達成するための「小さい目標設定」をすること。他人と比べるのではなく、自分自身の変容を認めていくことの重要性など、大人になっても活かせる内容をたくさん教えていただきました。

今回教えていただいたことを、教科の学習、スポーツ、学芸会練習など、日常の学びに置き換えて、活用して行ってほしいと思います。