

1月20日（土） 5年生 体育・健康教育授業地区公開講座



5年生の児童を対象に、メンタルトレーナーの清水利生様(株式会社 43Lab 代表取締役社長)に「心の健康を作る2つのメンタルトレーニング」について授業をしていただきました。

「コントロールできないものとコントロールできるものを分けることが重要だ」というお話がありました。講演の冒頭でじゃんけんを行い、「今のじゃんけんの結果はコントロールできないよね。」と学校のテストの話やスポーツの話に例えながら、コントロールできる自分の行動や考え方に目を向ける大切さを分かりやすく教えてくださいました。また、自分との約束を守ることも大切だということで、最後には一人一人が目標を立てました。

今回教えていただいたことを、毎日の学習や日々の生活などに活用して行ってほしいと思います。