生徒指導通信

令和８年10月26日
熊野町立熊野東中学校
生徒指導部

～「才能」を超えて未来を切り拓く、「やり切る」力の育て方～

目標を決めてスタートしたものの、途中で思うような結果が出なかったり、壁にぶつかったりしたとき、「自分には才能がないから」「やる気が出ないから」と、諦めたり投げ出したりしそうになることはありませんか？

今年度の熊野東中学校の重点目標は「やり切る」です。今回は、なぜ「やり切る」力が必要なのか、そして根性論や精神論に頼らずに「科学的な仕組み」を使って最後まで「やり切る」方法について、考えてみましょう。

１．「やり切る力（GRIT）」とは何か？（才能やIQを超える最強の武器）

米国ペンシルベニア大学の教授の研究によって、人生の長期的な成功や社会的活躍を左右するのは、生まれつきの才能や知能（IQ）、学歴ではなく、「１つのことに情熱を注ぎ、継続的に粘り強く努力し、最後までやり遂げる能力＝GRIT（グリット／やり抜く力）」であることが証明されています。

〇GRITを構成する「４つの力」（英語の頭文字）

・Guts（度胸・気概）：困難や障害にひるまず立ち向かう力・勇気。
・Resilience（復元力・しなやかさ）：上手くいかないことや失敗があっても、諦めずに立ち直り継続する力。
・Initiative（自発性・主体性）：人に指示されるのではなく、自ら目標を見据えて行動する力。
・Tenacity（執念・完遂力）：最後の最後まで投げ出さずにやり遂げる粘り強さ。

大切なのは、この「やり切る力」は特別な人にだけ備わった遺伝的資質ではなく、適切なアプローチや日々の習慣によって、後天的にいくらでも伸ばすことができるということです。

２．「根性」に頼らない！ 行動科学に基づく「スモールステップ」の工夫

途中で諦めてしまうのは、あなたの「根性」や「気合い」が足りないからではありません。最後までやり切る人が実践しているのは、「行動科学に基づいた賢い仕組み」です。

①　目標を細分化する（スモールステップ）



「テストで全教科80点以上取る」「毎日2時間勉強する」といった大きすぎる目標は、脳に強い負担を与え、途中で挫折する原因になります。大きな目標を「１日単語を10個覚える」「ワークを毎日2ページ進める」といった小さな課題（スモールステップ）に細分化しましょう。小さな「できた！」（成功体験）の積み重ねが、脳内で自己効力感（自分ならできるという自信）を高め、次の行動への意欲を生み出します。

② 最初のハードルを下げる

やり切るためのコツは、「始めるための物理的・心理的ハードルを極限まで下げること」です。やる気が出ないときは、「まず机に向かってノートを1行だけ書く」「参考書をめくって1問だけ解く」という小さな行動から始めます。一度動き出すと、脳の作業興奮が働いて自然と集中が持続します。また、集中を削ぐスマホや誘惑するものを視界から遠ざける環境調整も不可欠です。

③ 「まだ」できないだけ（成長思考）

スタンフォード大学の教授が提唱する「成長思考」を持ちましょう。途中で失敗したり上手くいかなかったりしたとき、「自分には無理だ」と判断するのではなく、「やり方を変えるチャンスだ」「今は『まだ』～できないだけだ」と捉え直すことで、諦めずに試行錯誤を続けることができます。

3．熊野東中学校（東中三訓）で「やり切る力」を磨く

私たちが毎日過ごす学校生活は、まさに「やり切る力」を鍛える絶好のトレーニングの場です。

【東中三訓（時・場・礼）を行動の土台にする】

【時】時を守る：毎日の決まった時間を大切にする自律心を養う。

【場】場を清める：掃除の時間、無言清掃で最後まで黙々と自分の担当場所を磨き抜く。

【礼】礼をつくす：係や委員会、部活動で仲間と協力し、励まし合いながら自分の役割を完遂する。



4．学級活動・生徒会・学校行事などでのPDCAサイクル】

合唱コンクールや体育祭、学級での係活動・委員会活動などでは、単に指示されたことをこなすのではなく、「自分たちで課題を見つけ（Plan）➔ 役割を分担して実践し（Do）➔ 振り返って成果と改善点を確認し（Check）➔ 次の行動につなげる（Action）」というPDCAサイクルを回すことが求められます。学級や学校の課題解決に主体的に関わり、決めたことにも責任をもって協働してやり切る体験の重ね合わせが、将来社会に出てどんな困難に出会っても自分で切り拓いていける強固な自立心（生きる力）へとつながっていきます。

5．やり切る力「自分チェックリスト」

- ☐ 大きな目標を、毎日できる小さな課題（スモールステップ）に分けて取り組んでいる
- ☐ やる気が出ない時でも、「まず2分だけやってみる」工夫をしている
- ☐ 上手くいかない時、「無理だ」ではなく「やり方を変えよう」と考えている
- ☐ 係や当番、清掃などの自分の役割を、最後の最後まで責任をもってやり切っている

「当たり前」のその先へ！
自分の可能性を信じ、小さな一歩を積み重ねて
最高の成果をやり切ろう！

