

## <始業式にて>

さあ、今日から新年度がスタートしました。今2人の代表の皆さんが、堂々と新年度の抱負を発表してくれました。皆さんも新年度を迎えたこの区切りにあたって何か目標を立てることができましたか。

今日は、目標を立てるための具体的な方法として **WOOP** の法則について話します。**WOOP** の **W** は、**Wish**(願望)を表します。本当に自分がやりたいこと、こうなりたいということをはっきりと持つことです。たとえばバスケットの3ポイントを決められるようになりたいという願いがあったとすると「試合で5回決めたい」と具体的な形で目標を設定します。

次に **WOOP** の **O** は、**Outcome** (成果) を表します。もし自分の立てた目標が達成できたらこんな良いことがあるとイメージしてみましょう。「試合で3ポイントを5回決めたら、チームは勝つし、その時はみんなからハイタッチされるだろう。相手チームからも一目置かれていい気分になるだろう。」などと想像してみます。

そしてもう一つの **O** は、**Obstacle** (障害) を表します。ここが一番のポイントです。なぜ今までできなかったのかを考えます。そこにいろいろな原因があったはずです。たとえば「体力不足」「精神的弱さ」「練習不足」などです。考えられることをできるだけ多く上げてみてください。

最後が **WOOP** の **P** です。**Plan** (計画) を表します。先ほど上げた障害を克服するために対応策を考えていきます。考え方として「もし~だったら、その時は~する。」というように計画していきます。たとえば「早めに用意ができたなら、一人でもシュート練習に取り組む」「家に帰って着替えたら、まず腕立てを50回やる。」「入らないかもと不安に思ったら、入ったときのイメージを思い出す。」のように今まで自分を邪魔してきた障害を一つ一つクリアしていく計画を立てて一つ一つ実行していくのです。そのことによって目標に少しずつ近づいていきます。

昨年度目標を達成するためのコツは何度も話しました。それは3つの気と仲間でしたね。「元気に、勇気を持って、根気強く頑張る。」「大丈夫?」と声を掛け合う雰囲気今年度も大事にしていきましょう。

あしたは入学式があります。新入生も希望を持って入学してきます。また不安もあるはずです。春休み中に生徒会執行部の皆さんが毎日のように対面式の準備をしていました。卒業生が残っていた「君たちに足りないのは〇〇だよ」という言葉を今度は2、3年生の皆さんが後輩達に言う番です。頑張ってください。