

“鉄より堅く逞しき”

生徒指導通信 第16号
令和3年8月30日発行
黒沢尻工業高等学校

○「ナッジ理論」

ナッジ(nudge)は、“ひじで軽く突いて注意を促す”ことを意味します。ナッジ理論とは「ちょっとしたきっかけで相手により良い選択を自発的に取れるように手助けする」ための理論です。例えば、こんな例があります。

具 体 例	結 果
公共男子トイレの小便器に的のシールを貼った。	床の清掃費が大幅に削減された。
トイレに「きれいに使っていただき、ありがとうございます」という張り紙を貼った。	トイレが清潔に保たれるようになった。
スーパーのレジ前に足跡マークを貼った。	その上に立って間隔を空けて並ぶようになった。

様々なところに仕掛けがありますので、発見してみるのも楽しいです。

○「ナッジ理論」を行動に活かしてみよう！

では、この「ナッジ理論」を様々な行動の中で活用してみるのはいかがでしょうか。何事も「やる気」が大切です。どうしたら、やる気が出るか？ ナッジ理論は、そのヒントを示しています。

- ① 目標を小さく分ける。(やみくもにやるのではなく、無理のない量で)
- ② インプットする量を適切にコントロールする。
- ③ 適切なタイミングで難易度を上げていく。

上記のようなことを心掛けると、様々な効果が期待できるそうです。

「目標達成が楽になる。」 「何度も達成感を味わえる。」
「意欲の向上につながる。」 「詰め込まなくて済む。」 など



ある調査で、同意するか否かを決定する際、「同意する場合はチェックしてください」と「同意しない場合はチェックしてください」と表記しました。どちらが同意率が高かったでしょうか？

「同意しない場合は…」の方が同意率が高くなったそうです。設定次第で受け取り方も変わってくるので、ひと工夫加えることが大切です。

○“オーバーラーニング”のすすめ

あることを学習して、身についた後も更に学習することで脳に記憶を「定着」させることを“オーバーラーニング”と言います。

一度「わかった、覚えた」と感じて、人間の脳の構造は新しい記憶を入れると古い記憶が抜けてしまうシステムになっているため、一度覚えたと思ったものも忘れてしまう可能性もあります。そのため、一度覚えたと思った内容を何度も繰り返すことで、記憶定着を強くし、「記憶から抜け漏れがないようにする」ことが重要です。

記憶から抜けないようにするコツの1つが「オーバーラーニング」です。毎日シュートやパス練習をするのと同じです。考査まで少しずつで構いませんから、考査範囲の単語や公式、必須事項等をコツコツ覚えるようにしましょう。翌朝忘れていたら、また覚え直せばいいのです。まだ間に合います！

◎考えてみよう！

パラリンピック開幕…コロナ下、史上最多 4400 人参加

(読売新聞：2021年8月25日)

新型コロナウイルスの影響で史上初めて1年延期となった第16回夏季パラリンピック東京大会が24日、開幕した。障害のある選手による国際スポーツ大会で、東京・国立競技場での開会式で、天皇陛下が開会を宣言された。国際パラリンピック委員会（IPC）によると過去2番目に多い161か国・地域と難民選手団が参加し、選手数4403人、女子1853人は史上最多。9月5日まで22競技539種目で争う

日本での夏季パラは1964年大会以来2度目で、東京は夏季パラを2度開催する初の都市となる。開会式の入場行進は難民選手団を先頭に原則、各国・地域の日本語表記の50音順で進められ、日本選手団194人は最後に登場。ニュージーランドはウイルス感染予防を理由に開会式を辞退した。宣誓は日本の主将で車いすテニス男子の国枝慎吾（37）（ユニクロ）らが務めた。

参加国・地域数は、国内情勢の緊迫化で参加しないアフガニスタン、東京五輪も不参加の北朝鮮を含め当初予定から21減ったが、2012年ロンドン大会の164に次ぐ規模となった。日本選手は過去最多で、今回の参加国・地域で最も多い254人が全競技に出場予定だ。

ウイルス感染対策で全21会場が原則無観客となり、自治体や学校設置者が希望する場合は「学校連携観戦プログラム」を実施。選手は毎日検査を受け、外部との接触を避けるなど厳格な感染対策を講じる。

今秋の三重国体中止決定 全国障害者スポーツ大会も

(中日新聞：2021年8月25日)

三重県内で9月25日開幕予定だった「三重とこわか国体」について、同県と文部科学省、日本スポーツ協会などは25日に協議し、新型コロナウイルス感染の急拡大により開催は困難との判断で一致。中止することを決定した。

同県内でも8月中旬以降、感染者が急増し、政府は25日に緊急事態宣言を適用する方針。鈴木英敬知事は21日、文科省などに中止を申し入れたことを明らかにしていた。

協議は非公開で、オンラインで実施した。日本障がい者スポーツ協会も参加し、国体に続く全国障害者スポーツ大会「三重とこわか大会」（10月23～25日）も中止を決めた。

現在、東京パラリンピックが開催されています。身体に何らかの障害を抱えているアスリートたちが、必死になって競技する姿には感動を覚えざるを得ません。皆さんも、是非、画面を通して感動を味わってみてください。一方、開催予定であった国体の中止が決定しました。急激なコロナ感染拡大のためです。

国際大会は開催して、国内大会は中止。この決断が本当に正しかったと言えるのか。大会に出場するために並々ならぬ努力を重ねてきたアスリートや関係者の思いを考えると、残念でなりません。8月の会議では、国体に参加するアスリートや関係者にはPCR検査が義務付けられ、対策を万全にして開催するはずでした。オリンピックやパラリンピックとは違い、国体がアスリートの活躍を見せる術を欠いていることは、残念でなりません。