



和

令和7年12月15日

第4号



## 「夢をかなえるために必要なこと」

和光中学校の毎月の「道徳の日」は、学期に1回に変更になりました。「道徳の日」では、さまざまな人の生き方や社会情勢についての話を聞き、自分自身の心と向き合いじっくり考える時間をもっています。4回目は、「継続することの大切さ」についてです。夢を実現するために必要なことは何かというプロサッカー選手の経験談を紹介しました。何事も自ら目標や仮説を立てて習慣化して取り組んでみることで、長い人生において有益な経験値となっていくのではと思います。【※ 裏面：放送内容】

### ☆ 生徒の感想 ☆

夏休みの宿題と同じでこつこつやっていけば、続けられるというのがとても納得した。一気にやると大変だから毎日少しづつやろうと思えた。目の前のことには全力で取り組むことを習慣化できるように頑張りたい。

毎日努力を継続しなければ、なかなか夢には届かないとわかりました。夢に近づくには、自分が頑張れる程度で努力を続け、無理をしそうだとすぐに諦めてしまうので、簡単なことから始め、慣れてきたら難しいことにもチャレンジし、継続できるようにしていきたいです。

私は、好きなことは続けられるけれど勉強などの苦しいことは続けられないで柴村さんの言葉を知りながら量を毎日続けていこうと思いました。また、できない日があっても自己否定せずにそんな日もあると思って切り替えられるようにしたいです。

一生懸命に取り組むことは、当たり前のことだけど忘れてしまうこともあると思ったので改めてその大切さを考えることができました。努力したことはどこかで力になっているので、将来に向けて今できることを努力していきたい。

受験が近づいてきて不安になることが多くなっているからこそ、宿題をただ解くだけでなく、どうしてこうなるのかを考えてわからないことは尋ねるという当たり前だと思っていることをちゃんと続けたいと思いました。自分にはできないと思わず前向きに頑張りたい。

# 『夢をかなえるために必要なこと』

2025/12/2 実施



柴村直弥(しばむらなおや)

1982年9月11日生まれ  
広島県広島市出身  
プロサッカー選手

JFA こころのプロジェクトとは、様々な競技の現役選手/OB/OGなどを「夢先生」として学校へ派遣し、「夢を持つことや、その夢に向かって努力することの大切さ」「仲間と協力することの大切さ」などを「夢の教室」で伝えていくプロジェクトです。

私は、日本サッカー協会（JFA）が行っている「JFA こころのプロジェクト」で夢先生を務めています。この活動は、全国の小中学校へ訪問し、夢をかなえるために必要なことや、どんな経験が大切だったかなど自らの経験談から授業をするのですが、そこでいつも、こう伝えています。

「日々の一つひとつを一生懸命に取り組んでいくこと」

これは学校の勉強であったり、サッカーなどのスポーツの練習であったり、友達との遊びなどすべてに言えることです。目の前のことを一生懸命にやっていくことが何より大事で、その積み重ねが自分の力になって、それが夢をかなえることにつながっていく、という意味です。

努力すれば必ず夢がかなうわけではありません。しかし、努力したことは必ず自分の力になっていきます。もちろん、努力の仕方や適切な方法を考えることも必要でしょう。しかし、ベストな方法を考えすぎるあまり、目の前にことに精いっぱい取り組むという当たり前のことがぶれてきたりすることもあるかと思います。

「いまやっているこの練習や勉強は自分の力になっているのだろうか？」

やっていることの成果を感じた経験がまだあまりない人は本当に自分の力になるのか信じきれないかもしれません。スポーツの練習は今日練習して明日できるようになっている類のものではないことが多いです。しかし、当然同じ練習でも集中して取り組むのと集中しきれずに取り組むのとでは成果が変わってきます。

私自身の経験から、精いっぱい取り組んだことは必ず力になるから、疑問を抱いて中途半端になるのではなく、まずは目の前にことに全力で取り組むことを習慣化できるようにアドバイスしています。

また、夢先生の授業後に、よくこういう質問を受けます。

「私は勉強やスポーツの自主練習などがなかなか毎日続けられません。どうやったら毎日続けられますか？」

これに対してはおおむねこのように回答しています。

「最初はたくさんの量を設定するのではなく、自分が少し頑張れば続けられそうな量を決めて毎日やってみるといいよ。それが慣れてきてできるようになったら、また少し増やしてやってみる。そうしていけば少しずつできる量が増えていくのではないか。」

みなさんは意気込んで大きく目標設定してしまうことがありますか？その気持ちは非常に良いことだと思いますが、目標設定を大きくしすぎてしまうと、その日は頑張ってできても、2日目、3日目となると続かず、結果自分は続けられない…という自己否定に陥ってしまうことが多いのではないかと思います。そのため、最初は少し頑張れば毎日続けられそうな量からスタートし、1ヶ月、2ヶ月と経過して習慣化してたら少しずつ量を増やしていくれば自信にもつながっていくのではないかでしょうか。