

TSUBASA ELEVEN S.C.

# ワークショップVOL.12

後期活動に向けて

# 前期の振り返り

- H30年度前期も翼らしい活動であったと思います。
- サッカーだけじゃないクラブとしてのトライが出来ました。
- クラブとしての方向性、雰囲気は随分と定着してきたと感じています。
- ただ、サッカー一面については満足していません。もっと出来るはずです。
- 指導力向上、練習の質の向上を目指します。
- クラブとして、コーチ、こども、保護者が、さらにもう一段階上がれるはずです。
- より魅力あるクラブへ、より魅力ある人へ、次を目指していきましょう。

# 現状維持は後退

- 現状維持は、今のまま、ということ。
- 今のままということは、今がピークということ。
- ピークが今なら、あとは落ちていくだけ。
- 一度落ちたら、上げるのは大変。
- 「もっと良くしたい」意欲は、行動力の源に。
- 正しいことよりも、面白いこと、を。
- 親子で楽しみながら、指導者も楽しみながら。

# 今日は

- 認知能力、非認知能力というものについて話をします。
- しておくことで、きっと生活や人生にプラスになると思います。
- 親子で取り組めることもあるので、必要あればメモ、質問をお願いします。
- では始めます。

# 認知的能力と非認知的能力

- 「認知的能力」IQなどで測れる力**(認知能力)**
- 数が分かる、字が書ける、何かが出来るという目に見える力。自己肯定感。
- 「非認知的能力」測れない力**(メタ認知能力)**
- 目標に向かって頑張れる、人とうまく関われる、感情コントロール。内面の力。心の土台。
- 上手くいかない時に「どうしてかな」「こうやってみよう」「これがだめなら次はこう」
- 非認知能力は、自分からやっていく中から育つ。遊びこむ中で身についていく。
- 大人のフォローも大切。上手くいかない時に、「こんな風に見てみたらどう？」

# メタ認知

- 認知活動(知覚・情動・記憶・思考など)を客観的に捉え、評価した上で制御すること。
- 認知を認知する、知っていることを知っている、自分を知る。
- もう一人の自分がいて、自分のことを上から客観的にみて、自分自身をコントロールする
- 認知→評価→制御 「メタ認知能力」
- 自分は、「何が出来て何ができないか」「どの程度できるか」が分かる。
- 非認知能力(意欲・協調性・粘り強さ・忍耐力・計画性)などの個人の特性。
- 自分が周りからどう見られているか把握できなく、結果を出せない人。

# 認知とメタ認知

## • 認知能力

- 何かが出来る能力
- 目に見える
- 知覚・情動・記憶・思考など
- テストの点数
- 自分中心

## • メタ認知能力

- 認知→評価→制御
- 内面の力
- 意欲・協調性・粘り強さ・忍耐力・計画性など
- 道徳観
- 客観的

# メタ認知が「低い」とは

- 非認知能力(意欲・協調性・粘り強さ・忍耐力・計画性)などの個人の特性。
- 自分が周りからどう見られているか把握できなく、結果を出せない人。
- 自己中心的になってしまい、周りとは噛み合わない。
- 自分が「正しい」と思いこみすぎて、変えることが出来ない。
- 空気が読めない人、のようになってしまう。



# メタ認知が「高い」とは

- 他人の気持ちを読むのが得意で、適切な対応をとることが出来る。
- 協調性も高く、争いごとを基本的には好まないのので、リーダーや先頭に立ちやすい。
- メタ認知が高いと、「自分はいま焦っているな」と冷静に分析できる。集中力が高まる。
- 感情のコントロールが上手い。人とのかかわり方もうまく、人間関係を快適に築ける。
- 無駄な行動をとらないので、何事にも意欲的で行動的になりやすい。
- ただし、自分の能力に自信を持ちすぎて自意識過剰になってしまう場合もある。
- 周りを以上に意識しすぎると精神状態が不安定になりやすい。

# メタ認知を高める

- 自分の出来ないことを知る。それを認識して意識的に行動していく。
- 「評価」自分の出来る事、出来ない事を把握する。見極める。改めて冷静に分析する。
- 出来ない事から逃げずに意識的に取り組む。感情的な評価は逆効果。
- 「制御」自分をコントロールする。次の行動目標や計画を設定する。
- 今自分は〇〇が苦手だから、〇〇出来るようにする。
- 自分にあったコントロール方法を見つける。

評価と制御を繰り返していく中で、自然とメタ認知能力が向上していく。

# メタ認知 まとめ

- 「認知能力」知覚・情動・記憶・思考などを客観的に捉え、評価し、制御すること。
- 「メタ認知能力」認知→評価→制御のサイクルの出来る人。
- 「メタ認知の高い人」自分をもう一人の自分が客観的にみて、自分自身をコントロールできる人。
- 「メタ認知の低い人」自分が周りからどう見られているか把握できなくて、結果の出せない人。
- 「メタ認知を鍛える」評価(セルフモニタリング)と制御(コントロール)の繰り返し。
- 自分を知る。自分を高くも低くも見る必要がなく、自分を知って、自分の伸ばし方を知ろう。
- あなたは可能性の塊。

TSUBASA ELEVEN S.C.

# ワークショップVOL.12

～なりたい自分に近づこう～

# ① あなたは どんな人？

困ってる人を助ける。重い荷物、中くらいの荷物、軽い荷物。あなたはどれを持つ？  
人助けしたら、お礼をくれるとのこと。お金、食べもの、何ももらわない。あなたはどうする？

みんなで野球。人数は10人。野球は9人でやる。あなたはどうする？

今日はサッカー。でも親は車で送れない。あなたはどうする？

## ② こんな人の話

小学生の時は好きなように、自分勝手に。  
中学生になると、ほとんど学校にいかず、遊んでばかり。  
高校生になると、サボり癖が治らず、なんでも中途半端。  
20歳の時には、手遅れを知る。  
23歳からやっと新しい一歩を。

### ③ 未来はどうなる？

過去は変えられない。

未来は変えられる。

今をどう生きるかは、自分で決められる。

## ④ 良い仕事

レストラン。あなたは店員さん。

デザートのアイスcreamは、いつ出す？

「センスとはタイミング」「タイミングは1人では生まれない」

会社。あなたは取引先にどうしても連絡をしなければならない事を思い出す。

今は21時。電話いつする？

「相手のことを考える」「想像力」



## ⑤ 出来るかどうかは誰が決める？

あなたの肩には鳥が2羽止まっている。

片方の鳥は「あなたなら出来る」と言っている。

もう片方の鳥は「あなたに出来るはずがない」と言っています。

あなたは、どちらの鳥の言うことを聞きますか？

この鳥は、あなたの心の中にいつもいます。

## ⑥ なりたい自分に近づこう！

自分が食べたものが身体を作っていく。

普段の行動や考え方が、あなたの人生を作っていく。

なれるかどうかじゃなくて、そこに「向かう」ことが大切。

途中で変えても良い。

何を「選ぶ」かで、未来の自分を作っていく。

## ⑦ 努力ってなに？

続けること。出来るまで続けること。

努力すれば必ず出来るとは限らない。

しかし、努力しなければ出来るようにならない。

## ⑧ やってみよう！

自分でやってみよう！

人にやらされたことは、身につかない。

人の意見も聞く。

仲間と助け合う。

まずはやってみよう！