

校長室だより

令和8年10月1日(木)
第23号
十日町市立中条中学校校長室

10月2日(金) 校長が終日出張のため1日発行

「体が先、心が後」～やる気を待たずに、まず動こう～

ある日の授業を見て回っている時のある教員の一言です。「やる気が出なくても、まず体を動かす。動かすとやる気が出てくるらしいぞ」と言っていました。どこかで聞いたことがあるフレーズだなと思い、これまで読んだ本を探しました。

近くの書店にいくと「今年売れている本」として紹介されている、堀田秀吾氏の著書「科学的に証明された すごい習慣大百科」の冒頭でそのことが紹介されています。この本には、結構なるほどと思う内容が書かれており、実践してみたいと考えています。それぞれの習慣が見開き2ページでまとめられているので読みやすい本です。その内容を引用し、生成AIの力も借りながら「やる気」について考えてみます。



脳科学の観点から人間の脳とは

堀田氏の著書の冒頭には以下のように書かれています。

人間がなかなか動き出すことができず、腰が上がらない理由はとてもシンプルです。「やらないから動けない」のです。そんなの当たり前じゃない？と思われるかもしれませんが、やりはじめない限り脳のやる気を生み出す部位、側坐核(そくざかく)が働かないことがさまざまな脳科学の研究でわかっています。(中略)

脳は一度その行動をはじめると、のめり込んでしまうという性質をもちます。その正体こそ「側坐核」と呼ばれる脳の部位です。「側坐核」を刺激するには、体を動かして行動することが重要です。

AIで他の脳の働きを検索すると同様の内容が出てきます。

「私たちの脳は、本来、変化を嫌い、できるだけエネルギーを使わないように働いています。そのため、新しいことを始めたり、苦手なことに取り組んだりするときには、『面倒だな』『後でやろう』という気持ちが自然に生まれます。これは意志が弱いからではなく、人間の脳の正常な働きです。

ところが、一度行動を始めると脳の状態は変わります。例えば、机に向かって問題を1問解く、本を1ページ読む、5分だけ散歩をする。このような小さな行動によって脳の前頭前野が活性化し、集中力や意欲が高まっていきます。その結果、『もう少し続けよう』という気持ちが生まれるのです。」



まず動いてみることから

例えば、こんな経験はないでしょうか。

宿題を始めるまでは面倒だったのに、始めたら意外と続いた。
運動に行くのは気が重かったのに、始めると気分がすっきりした。
読書する気がなかったのに、本を開いたら夢中になった。

これは、「やる気があったからできた」のではなく、「やってみたからやる気が出た」状態のようです。自分の仕事で考えてみると、休日は「まあいいか」と思うと、そのままで1日何もしないで終わる日もあります。「とりあえず…」と動いてみると、何となく仕事ができるようになる気がします。



勉強なら「英単語を3個だけ見る」
「教科書を1ページだけ開く」
「机に3分だけ向かう」

運動なら、「靴を履く」
「家の周りを5分歩く」
「軽くストレッチをする」

脳科学的な見地から言えば、まずこんなところから始めるのがいいのではないかと思います。脳は「行動を始めた状態」を続けようとするため、小さな行動が次の行動につながりやすくなると言われています。

堀田氏の著書にも、「脳には、行動を始めることで活発になる仕組みがあります。何もしないでいると、脳は省エネルギーの状態を保とうとします。しかし、少しでも体を動かし始めると、脳の前頭前野が働き始め、集中力や意欲が高まっていきます。つまり、やる気は行動の『前』ではなく、『後』についてくることが多いのです。」と書かれています。

生徒に向けて（意外と大人も使える内容です）



では「まず体を動かすために」どうしたらいいのか。ここまでの内容から考えれば、「やる気が出るのを待つよりも、まず行動してみる」ことが大切だと言えます。その秘訣をAIに作ってもらいました。体を動かす5つの方法を提案してもらいました。

- ① **立ち上がる**：勉強しようと思ったら、まず椅子から立ち上がってみましょう。たったそれだけでも、「始めるモード」に脳が切り替わり始めます。
- ② **水を飲みに行く**：コップ一杯の水を飲むために動いてみましょう。「水を飲んだら机に向かう」と決めておくと、勉強へのスタートが切りやすくなります。
- ③ **30秒ストレッチ**：背伸びをする、肩を回す、その場で足踏みする。これだけでも脳への血流が増え、頭が働きやすくなります。
- ④ **5分だけ歩く**：家の周りや廊下を少し歩いてみましょう。歩くことで気分が変わり、集中しやすくなります。
- ⑤ **3分だけやる**：勉強そのものを小さく始めます。英単語を3個見る、1問だけ解く、教科書を1ページ読む。「3分だけ」のつもりで始めると、意外とそのまま続くことがあります。

保護者や教師がどう働きかけるか

子どもが勉強や読書に向かおうとしないとき、「やる気を出しなさい」と励ますよりも、「まずは少しだけやってみよう」と行動のきっかけをつくるのが効果的だと言えます。

×「30分勉強しなさい」ではなく、○「5分だけやってみよう」
×「英語を勉強しなさい」ではなく、○「単語を3つだけ見てみよう」
×「本を読みなさい」ではなく、○「1ページだけ読んでみよう」



小さな行動を始めると、脳は次第に活動状態になり、「もう少しやってみよう」という気持ちが生まれやすくなるようです。

また、保護者の皆様には、結果よりも行動そのものに目を向けていただきたいと思います。

×「何点取れたの？」よりも○「机に向かったね」
×「まだ終わらないの？」よりも、○「始められたのがすごいね」



脳は「できた」という経験を積み重ねることで、自信や意欲を高めていきます。大人から小さな成功体験を認めてもらうことが、次の行動への原動力になるようです。