

# リアルが活きる! 道徳が動き出す!

中学生の皆さんの  
心は十の習慣で鍛える  
ことができます!



あらき かおり  
荒木香織さん  
(スポーツ心理学者)  
スペシャルメッセージ

動画は、この教材の学習に対応しています。

ラグビーW杯(2015年)日本代表選手と荒木さん  
©日本ラグビーフットボール協会

## 2年 19 心を鍛える

▶ 03:35

📖 指導者

👤 学習者

### 荒木香織さんってこんな人!

小学校5年生で陸上を始め、短距離選手として何度も全国大会に出場するも、なかなか勝てず、コーチに「強い気持ちが欠けているからだ」と言われ、思い悩んでいた荒木さん。

その後進学したアメリカの大学院でスポーツ心理学に出会い、衝撃を受けます。パフォーマンス向上に必要なのは、「強い気持ち」などの曖昧なものではなく、データや理論に基づいたスキルであると説明されていたからです。

博士号を取得して帰国後、ラグビー男子日本代表のメンタルコーチに就任し、チームの歴史的勝利に貢献しました。その手法はスポーツのみならず、教育やビジネスなどの分野でも注目されています。

### 今すぐできる! 中学生のための、心のトレーニング法

スポーツ心理学者で、ラグビー男子日本代表メンタルコーチ(2012-15、2024-)の荒木香織さんが、令和7年度版中学校道徳教科書のために作成した「中学生の心を鍛える十か条」。ご本人が動画で一つ一つをわかりやすく説明しています。「学校へ行った、朝ごはんを食べた、などできたことを見つける」、「周りの人ではなく昨日の自分と比べる」など、心理学的な裏付けのある、すぐに実践できる心のトレーニング法を伝授します。

## ひとめでわかる! 動画の流れ

その一 から その十 まで  
荒木さんがわかりやすく解説!

中学生の心を鍛える十か条

- その一 家族・友人・先生にきく。「どうしよう」と思ったらず相談してみる習慣をつけよう。
- その二 自分に優しく。つらいときは自分が元気になる、自分の弱みになる言葉をかける。
- その三 必ず達成できそうな、ワクワクする目標を立てる。目標を立てたら、それを達成するための作業を考える。
- その四 できたことを自分で確認する習慣をつける。毎日、よかったことをうれしく三つ見つける。
- その五 「まだ、これから!」を心がける。今すぐ期待とりの結果が出なくても、成長している途中と考える。
- その六 準備をして自分で自信をつける。本番はドキドキしてあたりまえ。丁寧に準備をしたなら、自信をもって遂行。
- その七 「失敗」しても、失敗と恐れない。自分で勝手に失敗と思わず、何回も勇気を出して挑戦する。
- その八 今を大切に。また失敗したらどうしよう(過去)、もしうまくいかなかったら(未来)と。思ったら、今できることから始める。
- その九 周りの人と比べない。昨日の自分を誇っていい。
- その十 本番手前まで頑張ろう。同じことの繰り返しではなく、いろいろ試してみる。

作 荒木香織

教科書p.106~107「中学生の心を鍛える十か条」

「こんな自分はダメだな」と思うのではなく、



自分に優しく、はげましの声をかけましよう。

教科書に掲載されている「心を鍛える十か条」を、主人公の荒木香織さんが解説してくれるプレミアム映像です! 授業だけでなく、学級活動や部活動でも活用したいですね。

## 動画コンテンツ活用のご提案 私ならこう使う!

### 1 授業の展開最終段階で

指導書(研究編)では、荒木さんが中学生向けに書きおろした「心を鍛える十か条」の中で、自分が特に大切だと思うものを三つあげ、ランキングする学習活動を提案しています。「荒木さんからみんなにメッセージが届いているよ」と生徒に投げかけ、教科書p.106~107を開きながら動画コンテンツを視聴すると、生徒の心に強く響くでしょう。生徒が各自の端末で動画を再生すれば、気になる部分を繰り返し視聴することも可能です。

### 2 「こころ一番!」学級活動や部活動でも

校内合唱コンクールや部活動の大会、試験の前など、プレッシャーのかかる「こころ一番!」という時にも、荒木さんからのメッセージを改めて視聴し、その時に大事にしたい十か条を選ぶ活動を設定するのも効果的です。

郡山市立郡山第三中学校  
ほしみゆき  
星美由紀先生



### あわせて活用したいおすすめ動画

ワールドラグビーが運営する日本語版公式YouTubeチャンネル「ワールドラグビー日本チャンネル」では、教材文に登場する2015年W杯での日本対南アフリカ戦を視聴できます\*。開始から2時間7分20秒くらいのところで、勝利を見届けたエディー監督が荒木さんと握手を交わす場面が出てきます。導入で視聴し、「この女性は荒木香織さんといえます。どんな人物なのでしょう?」と投げかけることで、生徒の「知りたい!」という思いを高めることができます。

\*動画タイトル「GW企画配信 [フルマッチ] RWC 2015: 日本対南アフリカ」

