

子どもの勇気づけ
～運動で子どもの心身の発達や学びを支援～

吉田 洋一

文部科学省は平成 29 年 3 月 31 日新学習指導要領を発表した。その内容は、義務教育段階の学校は、各個人の有する能力を伸ばしつつ、社会において自立的に生きる基礎を養うとともに、国家・社会の形成者として必要とされる基本的な資質を培うことを目的とするとし、社会に開かれた教育課程とした。

重要な点は、1 社会や世界の状況を幅広く視野に入れ、よりよい学校教育を通じてよりよい社会を創るという目標を持ち、教育課程を介してその目標を社会と共有していくことや2 これからの社会を創り出していく子どもたちが、社会や世界に向き合い関わり合い、自らの人生を切り拓いていくために「求められる資質・能力」とは何かを、教育課程において明確化し育てていくこととした。

そのために、学校や教育委員会は、

- 学校教育において育むべき資質・能力を育むためには、学校が社会や世界と接点を持ちつつ、多様な人々とつながりを保ちながら守ることができる、開かれた環境となることが不可欠である。
- そのためには、学校生活の核となる教育課程には、社会の変化に向け、教育が普遍的に目指す根幹を堅持しつつ、社会の変化を柔軟に受け止めていく「社会に開かれた教育課程」としての役割が期待されている。
- このような「社会に開かれた教育課程」を実現するためには、学校の組織や文化の在り方を見直し、コミュニティ・スクールや多様な専門性や経験を持つ地域人材等と連携・協働して家庭や地域社会を巻き込み、教育活動を充実していくことが大切である。

また、子どもたちは、＜主体的な学び・対話的な学び・深い学び＞へと変換です。

＜子どもたちの育成すべき資質・能力の三つの柱＞

- ①「何を知っているか、何ができるか」＝ 個別の知識・技能
- ②「知っていること・できることをどう使うか」＝ 思考力・判断力・技能
- ③「どのように社会・世界と関わり、より良い人生を送るか」＝ 学びに向かう力、人間性等

＜アクティブ・ラーニング＞

- ・子どもたちが見通しを持って粘り強く取り組み、自らの学習活動を振り返って次につなげる、主体的な学びの過程が実現できているかどうか
- ・他者との協働や外界との相互作用を通じて、自らの考えを広げ深める、対話的な学びの過程が実現できているかどうか
- ・習得・活用・探求という学習プロセスの中で、問題発見・解決を念頭に置いた深い学びの過程が実現できているかどうか

では、どうして新しい学習指導要領(2020~2030)に変わったかというところ、
＜課題、現状、予想＞

子どもたちが、判断の根拠や理由を明確にしながら自分の考えを述べる能力については課題が指摘されています。また、学ぶことと自分の人生や社会とのつながりの実感は低く、学習したことを生活や社会の中で活かしていく面にも課題がみられます。

さらに、新しい学習指導要領は2020~2030年の学校教育の基盤を担いますが、社会が加速度的に変化する中で将来の見通しを立てることはますます難しくなってきました。人工知能の普及やインターネットの生活への浸透は、社会や生活を大きく変えることが予想されます。

＜これからの取り組み＞

以上から、このような時代には変化を前向きに受け止め、社会や人生をより豊かにしていくためにはどうすべきかを自ら主体的に考えだすことができる力が必要です。

この力は、これまでの学校教育で育まれるものとは異なるため、現状の子どもたちが抱える課題を踏まえたうえで、学校教育(2008(H20)から取り組んでいる)で育成を目指す「生きる力」を改めて捉えなおす必要が出てきました。こういった背景から、今回、新しい学習指導要領「生きる力」が作られました。

「生きる力」を活かす提案(米澤好史(和歌山大学:1997)教授)

「生きる力」のために必要なのはメタ認知力が必要である。つまり、認知力(真の理解力)の育成である。すなわち、対象そのものを理解する対象認知力とその対象の状況・文脈における位置づけを把握する文脈認知力とそれらをモニターするメタ認知力が認知力である。これらは迫真性の土壌でこそ生まれ、感動を伴う視点と状況のメタ認知から他者理解や思いやりも生まれてくる。対象のみを見ていても理解は深まらない。自己も他者もその状況における位置づけを理解することが大切なのである。こうした「生きる力」を育てるために必要なものは、本当の意味で評価ができることである。序列や境界線を作るための評価ではなく、理解のための自己評価、相互評価、教師評価がなされなければならない。そのためには、子どもも教師も、Dweck & Elliott(1983)の言う固定的知能観に基づく評価目標(よい評価を求めて得意な分野でのみがんばる)から増大的知能観に基づく学習目標(自己成長への関心)へ意識変換することも必要だろう。そして何よりも評価する力と理解する力の両方を身につける教育が必要である。

自己認知のための自己評価には、適切な目標設定とそれに向けた学習過程重視の評価が必要である。目標が明確でなければ、評価は恣意的、ご都合的になり、過程の評価でなければ、次につながらない。自己認知のための相互評価は、お互いの良さと欠点を認め合い、育て合う対話としての評価でなければならない。人格批判や競争意識を助長するランク付けではなく、他者と本当の対話、やりとりをする中で、他者理解によって、逆に自分を見つめることにつながる評価である。そして教師評価は、外的基準との比較ではなく、子どもの学習過程における変化を察知することで、子どもの自己認知と変化を助長するものでなければならない。評価を適切に行うには、評価の文脈を意識することが肝要である。評価の視点や考え方にはいろいろあることに気づき、どの視点から、どんな評価をしているのかを意識することが、自己理解につながるのもまた評価者は、目標地点にいるゴール設定者ではなく、学習者と共に学習者と共に学習過程を共有する位置にあり、両者の間で知っているつもりの殻を壊し合えるやりとりが行われる必要がある。従って、評価にとって一番重要なのは評価理由である。他者をどう評価できたかということに、

その子どもの理解の視点、理解力が反映しているのである。また、他者評価を受け入れることにより、自分が気づかない評価の視点に気づくこともできる。ここでは、自己満足の自己評価、人間関係に左右される相互評価、価値観を押し付ける教師評価などありえない。このように、メタ認知的評価活動を中心にした授業づくりをすることで、認知力をつけ、自己理解、他者理解は深まり、意欲的な学習につながっていくのである。

この認知力育成のために、知意識伝達から主体的発見へ学びの変革をし、学校は、いろいろな学習文脈を実現する可能性を持つ開かれた学校へ、認知力を育てることに焦点を絞ったスリムな学校へ、硬直的な基準のない柔らかな学校へ、と変わる必要があるのである。その結果、その学校で、心理的ゆとりの中に「生きる力」を見つけられるのではないだろうか。

「メタ認知力」(米澤好史(和歌山大学:1997)教授)

自らの関わりや体験をモニターするもう一人の自分の目、すなわちメタ認知が必要である。学習には反復訓練が大切であると主張する人は、訓練中に生じている「メタ認知活動」に気づかないだけである。大切なのは反復ではなく、「メタ認知」である。その体験はどのような文脈で体験したものなのかという文脈意識と体験の切迫的理解が、その体験を次に活かすことにつながるのである(米澤、1995,1996)。このように、子どもたちに様々な機会を与えようとする場面設定の工夫はいろいろと提案されるのだが、子どもたちがその場面において、「自分の行動をどのように自分で理解していくかという自己評価の工夫まで言及」しなければ、その効果は期待できない。

「メタ認知力」育成活動

1 「子どもの発達の意欲値及び自分の伸びしろ値」理論(吉田洋一)

子どもたちがテニス運動以外にもやる気、頑張る気持ち、前向きになる気持ちなどが、昨日より今日、今日より明日に向かって継続して強くなるのである。昨日より今日、今日より明日に向かって継続して、この子どもたちの内なる向上する気持ちは何だろうか。理解したいという思いが強く湧いた。楽しく心地よいテニス運動を通して、子どもたちの気持ちまで継続して生き活きと輝かせているのはいったい何であろうかということである。

研究の結果、小生の指導法である「プレーヤー自身の**身体運動**に基づくテニス打法」により、子どもたちが自身の考えで身体を動かしボールを打つという人間工学的打法が効果を得たものであることがわかった。

この方法が、昨日できなかったことを今日積極的に自分で取り組んでいる様子や今日より明日に向かって前向きになっていく姿勢は、自分自身で何かできそうな気がするという気持ちを持ち続けているということである。つまり、今できることだけではなく、第三者からの支援を受けなくても自分でできるという、シグナルやサインを出しているのである。これにより、この気持ちを持ち続けることから結果的に自分自身でできるようになるのである。そして、自分でできたときの喜び、笑顔そして自信につながる意欲をみたのである。

この考え方は、「子どもの発達の意欲値及び自分の伸びしろ値」であると考えたからである。子どもの発達の意欲値及び自分の伸びしろ値は、子ども自身が自分で何かできそうな気がする気持ちを持ち続けることなど自分で考え行動し、結果的に自分自身でできた値の発達であると考えるのである。昨日より今日、今日より明日に向かって、自分自身でできるようになることも発達であると考えるのである。

2 Jr-open 開催（吉田洋一）

県内外の主に中学生を対象としてソフトテニスの競技を提供します。開催趣旨は次のとおりです。子どもの発達段階における発達課題を成し遂げるための支援として開催します。子どもの発達理論の代表的なものには、今現在自分でできた値とする発達や第三者の支援を受けてできた値の発達がありますが、その他にも、今現在できなくても自分自身でできるという意欲を保持しながら、第三者の支援を受けなくても自分自身で結果的にできた値があります。

この発達課題を、現状では全ての子どもに解決させることは困難な状況にあります。具体的には、運動部ではいつもレギュラーだけが練習においても重点にされ、また練習試合や大会参加の機会を与えられ、他の者は上級生であれその機会さえ奪われているのが実態です。このような諸課題を解決するために、運動が好きだけど機会が少ない、また、自分自身でプレーしたい子どもたちやペアと相手とコミュニケーションを図りたい子どもたちを中心に Jr-open を開催します。つまり、Jr-open は子どもたちが自分自身で発達段階における発達課題を解決するための大会です。子どもの発達段階における発達課題を成し遂げるための支援として開催します。

子どもの発達理論の代表的なものには、今現在自分でできた値とする発達や第三者の支援を受けてできた値の発達がありますが、その他にも、今現在できなくても自分自身でできるという意欲を保持しながら、第三者の支援を受けなくても結果的に自分自身でできた値があります。

この発達課題を、現状では全ての子どもに解決させることは困難な状況がありますが、この Jr-open を開催することによって学校のみではできない、運動を通じて体力を養い、心身の調和的発達を図るものです。また、競技会のような勝敗を決するための大会や冠大会、強化練習等指導者の強制されたプレーしか存在しない有様です。このような諸課題を解決するために、運動が好きだけど自分自身でプレーしたい子どもたちやペアと相手とコミュニケーションを図りたい子どもたちを中心に Jr-open を開催します。つまり、Jr-open は子どもたちが自分自身で発達段階における発達課題を解決するための大会です。

Jr-open は、子どもたちに社会的経験をさせる場です。それは、子ども自身でプレーする。二人で考えプレーと審判をします。たくさん試合をします。たくさん試合をするためには、自分はどう行動すればいいのかを学びます。学校の違う同級生とコミュニケーションを取りながら、あるいは進行状況を見ながら試合を進めていきます。勝った敗けたの結果ではなく、どう考え行動したかの経過を大切にします。ベンチコーチ又はフェンス越しのコーチングは禁止します。指導者はプレー終了後、子どもたちの内在する意欲を引き出させるように助言を行います。助言は、指導者の考えや指導法を強いてはいけません。勝った敗けたの結果を論じてはいけません。また、たくさん試合をするためには、限られた時間と面数でスムーズに試合を消化しなければなりません。つまり、次の試合の選手と審判は、そのコートベンチや近くで待機していなければなりません。これが一人ひとりできるかどうかでたくさん試合ができるか左右されます。子どもたちみんなが主人公であり主役です。学校ではどうせ私は、私一人ぐらいやらなくてもは通用しないのです。初めての子どもたちは面食らいますが、慣れてくるとスムーズに試合や審判ができるようになります。何故でしょうか。子どもたちは自分のためになるものは積極的に行動するのです。できないのではなく君たちはあなたたちはできるのだと大人が信頼することも大切なことです。この経験をした子どもたちは、「何かできそうな気がする」「楽しい」「心地よい」「もっとやりたい」と向上心が沸き上がり、自信がこの経験をした子どもたちは、「何かできそうな気がする」「楽しい」「心地よい」「もっとやりたい」と向上心が沸き上がり、自信が増します。自己効力感が派

生したのです。

この Jr-open から分かったことがあります。それは、子どもたちは勝敗や第三者からコーチングで自己効力感が派生したのではないということです。自己効力感とは、ある行動や課題を達成できるという信念や自信です。そのために、子どもたちだけの経験させる場を提供します。大人は強制しない。その子どもが自主性をもって行動できるように引き出しの支援をします。何かできそうな気がする気持ちを持続させます。自分をもっと引き出させます。自分が他の人たちのために役に立っていることを理解します。全員でやったんだとの達成感を味わいます。コミュニケーションを養います。

この自己効力感自分一人でつまり個人で派生したわけではありません。自分を理解してくれる第三者がいること、そして何度も体験した結果、自分の思考プロセスや課題などを客観的に捉え、主体的に学習する姿勢や問題解決の能力が養われた結果である。これは「客観的な自己」や「もうひとりの自分」などとして形容されるように、現在進行中の自分の思考や行動そのものを対象化して認識することにより、自分自身の認知行動を把握することができる能力が養われたということである。この子どもたちの発達の意欲や伸びしろの値を向上させることが勇気づけです。

「勇気づけ」(アルフレッド・アドラー)

アルフレッド・アドラーは、著書「子どもの教育」において、子どもに勇気づけをする教育を説いています。その内容は、子どもを教育する最善の方法は、経験から学ばせることであるとしています。また、どの子どもも勇気をくじかれることがないように、そして既に勇気をくじかれている子どもが再び自信を取り戻せるように配慮することであるとしています。

勇気づけは、課題に立ち向かっていけるという自信を持てるように支援することであるとアドラー氏は説いています。またアドラー氏は、共同体感覚をもって子どもを教育することを説いています。共同体感覚は、他人と結びつき、仕事などを協力して成し遂げることなど社会的観点から自分を一般的に有用な存在とし、「あなたを認める社会」や「差を認める社会」の中で、誰もが感じることができ、人が生きていく上での支えである安全を与えてくれます。

アドラー氏の勇気づけを理解するときに留意したいのは、「共感する。寄り添う。子どもと同じ目線に立つ。上下関係ではなく、横の関係をつくる。」などが前面に出て、指導する側が、ただ共感し、寄り添い、同調し、友達感覚でいればよいなどと何もしないことが良いと誤解されているものがあります。また、前述を繰り返し指導すると、子どもたちは、慣れる、飽きる、惰性感がある、免疫が生じるなどの向上心が薄れる状態になります。これはどうしてかというアドラー氏の説く「経験から学ばせる」勇気づけをしていないか間違った経験を強いているものがあります。子どもたちに自己効力感のない経験は勇気づけにはならないのです。また、アドラー氏の説く「共同体感覚」を間違った理解をしているものがあります。前者の主な原因は、指導者側の一方的な、また強いられた経験の方策では子どもたちに勇気づけは難しいのです。また、後者の主な原因は、指導者側の「子どもたちの差を許容する」、「差を認める」という理解がないか理解不足が勇気づけを難しくしているのです。

アドラーは「人は過去のいわゆる原因よりも、未来の目標や目的によって動機づけられている」と説きます。子どもは社会の中で生き抜き、自分の可能性を十分発揮できるように勇気づけすることです。勇気づけは生きる力です。

「生きる力」(吉田洋一)

子どもの発達をとらえていく場合、通常は「わかること(理解する)」と「できること(スキル(教養や訓練を通して獲得した能力(技能))の獲得)のどちらかにポイントを置くかで立場が分かります。

吉田は、子どもが自分なりに「わかること」と「できること」を生み出す心の働きそのものの発達を明らかにしようとしてきました。「子どもの発達の意欲値及び自分の伸びしろ値理論」
「わかる」と「できる」という働きは、子ども自らの気づき、発見です。

吉田は、子どもと対象との相互作用のなかで何らかの新しいものの産出があり、そうした創造のプロセスが子どもの発達の本質であると考えています。そして、子どもが自らわかったことや自らできることに基づいて反応することが発達です。

子どもは自らわかったことやできることを他者と共有し合うなかで、すなわち、他者による承認、他者との協働、他者の評価などを経ながら、次第にそれを自覚し、意図的に試み、生きる力にしていきます。

吉田は、このように発達支援は子ども自らの「わかる」と「できる」という働きを基盤にし、子どものイニシアティブ(物事を率先して行うこと)を尊重しながら進められています。つまり、子ども自身が自分で「わかる」と「できる」ことを表出させることを助長することが研究の目的です。ご父母の支援者も、子どもの心のなかに何を生み出していくべきかをテーマにしながら、子どもに対して発見的・創造的に関わっていく必要があります。

「脳の発達」

1 「脳を鍛えるには運動しかない！」ジョンJ. レイティ(アメリカの医学博士)

この楽しく、心地よい身体運動は、子どもの脳の発達につながることで、ジョンJ. レイティ氏の研究で実証されました。レイティ氏は説きます。人間の能力は運動をつかさどる脳の領域に根ざしている。人類の脳の回路は、食物と身体の活動と学習とのつながりがDNAとして組み込まれている。運動するのは、脳を育てる良い状態に保つためである。動かない生活は脳も殺してしまうということだ。実際に脳は縮んでいく。現代の文化は、心と身体を別なもののように扱っているが、私はそれを再び結び付けたいと思っている。身体を治療して心の状態を変える方法を研究してきた。身体と脳と心の生物学的な結びつきの発見が顕著になってきた。脳を最高の状態に保つためには、身体を精一杯働かせなければならない。では、子どもたちにはどのような運動が良いのでしょうか。運動は無理強いするつもりはない。そんなことをしても無駄である。強制された運動では効果がないのである。**自発的な、楽しい、心地よい運動が脳を発達させるのだ。**そして、技能の向上の習得と有酸素運動が脳を発達させる。使用がもたらす可塑性が脳を発達させる。他の人と一緒に運動するとより効果が大きくなる。と、レイティ氏は説きます。レイティ氏の研究の概要は次のとおりです。楽しい、心地よい運動をするとセロトニンやノルアドレナリンやドーパミンなど思考や感情に係る重要な神経伝達物質が増える。脳の神経細胞(ニューロン)は枝先の葉を通じて互いに結びついている。運動するとこれらの枝が成長し、新しい芽がたくさん出てきて、脳の機能がその根元から強化される。生物の基礎である遺伝子レベルでも身体の活動が、心に影響することを示す兆候が見つかった。また、筋肉を動かすとタンパク質が作り出され、血流に乗って脳にたどり着き、高次のメカニズムにおいて重要な役割を果たすことがわかってきた。そうしたタンパク質群には、インスリン様成長因子(IGF-1)や血管内皮成長

因子（VEGF）などがあり、その発見により心と身体の結びつきを新たな角度からみられるようになった。運動して脳の準備を整えてから、机に向かって何か新しいことを覚えようとするとも脳に入ってくる刺激がニューロンの結合を強めていく。そうしてできた脳の回路は情報が何度も通ることでさらに強くなる。有酸素運動が神経伝達物質を増やし、成長因子を送り込む。新しい血管を作り細胞を生み出す一方で、複雑な動きはネットワークを強く広くしてそれらを上手く使えるようにする。動きが複雑であればあるほどシナプスの結びつきは複雑になる。また、こうしたネットワークは運動を通して作られたものではあっても他の領域に動員され、思考にも使われる。前頭前野は難しい動きをするために必要な知的能力を他の状況にも応用しているらしい。私が推薦する運動は、心血管系と脳を同時に使うテニスなどである。

不規則なリズムに合わせた動きの方が脳の可塑性が脳を発達させる。他の人と一緒に運動するとより効果が大きくなり、向上するという。なぜなら、普段とは全く違う動きをすることで脳が学習するからだ。歩く以上に複雑な運動技能は全て学ばなければ身につかないためどれも脳を刺激する。初めは少しぎこちない格好悪いが、でも小脳と大脳基底核と前頭前野をつないでいる。回路がスムーズに流れるにつれて動きが正確になっていく。

2 「コーディネーショントレーニング」(JACOT)

何よりも子どもたちに笑顔があります。動きができるか、できないかではありません。どういった意図があり、どこが見るべきポイントなのか、子どもや保護者に伝えます。そうすると子どもが自分の隠れた才能に気づきます。

コーディネーショントレーニングは、単に「何かができる」ようになることを主たる目的としていない。現象的に「何かができる」ことは、ただ、そのみを学習することにもなりかねない。コーディネーショントレーニングは、潜在的能力に働きかけて、根本的な「身のこなし」の向上につなげることを意図とするものであり、人間行動の制御を支える「普遍的な能力」に刺激を与えることによって一つの動きの改善が、身体にも精神にも反映させることである。

コーディネーショントレーニングは、人間の諸能力を支える潜在的な能力の発達を促すものである。現象として現れる幅広いスキルの中にあって、限られた特定の範囲における「見える動き」としてのコーディネーションをさらに進めて、その本質において、幅広い脳神経のメカニズムに働きかけるのがコーディネーショントレーニングとなる。運動スキルは「外」に現れる能力であり、コーディネーション能力は「内」に現れる能力である。

運動の発現・調節には脳からの情報が欠かせないが、一方で脳の発達、微視的にはニューロンの新生やニューロンとニューロンにおける情報伝達の間であるシナプスの維持・発達にはそれら自身の活動のみならず、骨格筋等からの運動に伴う生理活性物質の作用が重要であることも明白なエビデンスとして示されている。身体運動によって、骨格筋あるいは内蔵で産生される IGF-1 などの生理活性物質が産生される。多様性のある動き、無限定な環境の変化に対しての適応的な動きの生成には、脳の神経回路が内在しているが、それらの機能の発達・維持においては脳及び身体の諸器官が有する活動依存的な性質を十分に考慮することが重要である。

3 「楽しく、心地よい身体運動は、子どもの脳の発達につながる」(吉田洋一)

次に長年のテニス指導から、子どもたちの「発達の意欲や伸びしろの値」が向上したことがわかりました。この成果は、身体運動によるテニス打法です。身体の一部又は全部に用具や道具を装い運動するためには、装う前の身体と同様の動きが可能な用具や道具、そして運動技法が必須です。すなわち運動する者に合った用具や道具が必要です。そして運動する者に合った技法が必要であるということです。テニスやソフトテニスは手にラケットを持ってボールを打つ競技です。

用具はラケットとボールです。ラケットでボールを打つことが技法です。このことは、どんな運動であっても自分の意志で思い通りにプレーするためには、生身の身体と同様の動きができること、又はできるような方策を用いることです。また、ラケット競技においては、素手感覚でボールを打つことです。それには、素手感覚で行うラケットの握り方があるということです。以上から、身体運動による人間工学的テニス打法を開発しました。(著書：テニス&ソフトテニス 奇跡の新打法 スローイングフラットドライブ打法)

この人間工学的打法を子どもたちに導入して行くと前述の通り、子どもたちの発達の意欲や伸びしろの値が向上しました。繰り返しになりますが、子どもたちはテニスを通してそしてテニス以外にも やる気、頑張る気持ち、前向きになる気持ちなどが、昨日より今日、今日より明日に向かって継続して強くなる。楽しく、心地よい、テニスの運動を通して、子どもたちの自信に満ちた気持ちまで継続して、生き活きと輝かせているのです。昨日できなかったことを今日積極的に自分で取り組んでいる様子や今日より明日に向かって前向きになっていく姿勢は、自分自身で何かできそうな気がするという気持ちを持ち続けている。今日できることだけではなく、第三者からの支援を受けなくても自分でできるというシグナルやサインを出している。これにより、この気持ちを持ち続けることから結果的に自分自身でできるようになる。そして、自分でできたときの喜び、笑顔そして自信につながる意欲を持つのです。

また、Jr-open では、子どもたちは自分のためになるものは積極的に行動するのです。できないのではなく君たちはあなたたちはできるのだと大人が信頼することも大切なことです。この経験をした子どもたちは、「何かできそうな気がする」「楽しい」「心地よい」「もっとやりたい」と向上心が沸き上がり、自信がこの経験をした子どもたちは、「何かできそうな気がする」「楽しい」「心地よい」「もっとやりたい」と向上心が沸き上がり、自信が増します。自己効力感が派生したのです。この Jr-open から分かったことがあります。それは、子どもたちは勝った負けたの結果ではなく、また第三者からコーチングを受けなくても自己効力感が派生しました自己効力感とは、ある行動や課題を達成できるという信念や自信です。そのために、子どもたちだけの経験させる場を提供します。大人は強制しない。その子どもが自主性をもって行動できるように引き出しの支援をします。何かできそうな気がする気持ちを持続させます。自分をもっと引き出させます。自分が他の人たちのために役に立っていることを理解します。全員でやったんだとの達成感を味わいます。コミュニケーションを養います。