比べる相手は、だれ？

比べることは、自分を伸ばすことにどうつながるのでしょう

50m走の 記録（架空の例）

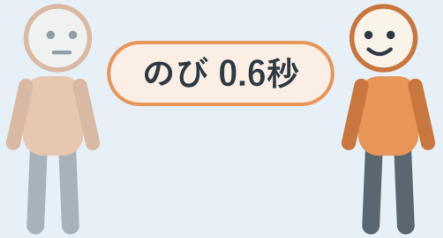
ほかの人と 比べる

自分 8.4秒　　友だち 7.6秒



昔の自分と 比べる

4月の自分 9.0秒　　今の自分 8.4秒



見えるもの：相手との 差

わいてくる 気持ち（例）

- くやしい
- 目標に なる
- 自信を なくす

見えるもの：自分の のび

わいてくる 気持ち（例）

- うれしい
- 続けられる
- のびが 小さいと 不安

※ 例と記録は架空。人物は記号で表した。