

## 自分を成長させるゴール(目標)とは？

ゴール(目標)には良いゴールと悪いゴールがあります。良いゴールとは、「自分を成長させるゴール」悪いゴールとは、「自分の成長を邪魔するゴール」です。設定の仕方ひとつで自分の成長の度合いが変わってくるなんて驚きですね。ステップ3では、良いゴールとは何かを理解し、実際に良いゴールを立て、実践していきましょう。



考えてみよう！

次のAさんのゴールとBさんのゴール、どちらが自分を成長させるゴールだと思いますか。また、AのゴールとBのゴールはどういう点が違うでしょうか。



自分を成長させるゴールは、「B」のゴールです。

Aのゴールに対して、Bのゴールは「**具体的**」ですね。

Aの「勉強に集中する」「練習を頑張る」というゴールでは、どうなれば達成となるのかが分からないため、ゴールに向けての作戦や計画も立てづらいものになってしまいます。

どれだけ頑張っても達成したかよくわからないため、達成感も感じづらく、せっかく頑張っても自信もついていきません。

こうしたゴールを『**あいまいゴール**』といいます。あいまいゴールでは自分がどれだけできるようになったのかも、**あいまい**なままです。



書いてみよう！目標設定編

上の図のBのゴールを参考にして、「自分を成長させるゴール」を考えてみましょう。ゴール設定の目安としては、1か月先でまずは考えてみよう。

|                                                                   |                                        |                                        |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| <p>■学習面(例)</p> <p>英語の単元テストで90点以上とる！</p> <p>いつまでに ( 5 月 19 日 )</p> | <p>■学習面</p> <p>いつまでに (    月    日 )</p> | <p>■その他</p> <p>いつまでに (    月    日 )</p> |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|

来週の単元テストで90点取るためには、単語をスラベルまでしっかり覚えなきゃだふお。前日だけの勉強では難しいから、今日からしっかり計画立てて勉強しなきゃだふお〜



ココが大切！

目標達成において大切なことは、「**具体的**」な目標設定と行動計画。



書いてみよう！行動計画編

計画は

「①書き出す、②分ける、③決める」でOK！

## STEP1. 書き出す

立てた目標を達成させるために、やるべきことを書き出してみましょう。

【目標】

・英語の単元テストで90点以上とる！

【行動計画】

・テスト範囲を把握する。

・単語を1日5個ずつ覚える

・テスト前日に覚えているかチェックする

\*\*\*\*\*ここから実際に自分の手帳に書き出してみよう！\*\*\*\*\*

## STEP2. 分ける

やるべきことを書き出したら、「今週やるべきこと」を週間ページの左上に書き出してみましょう。

|              |                            |
|--------------|----------------------------|
| 今週のやること      |                            |
| 英単語集の10p~16p | → 一気にするのは難しい。3日くらいでならできそう？ |
| 英ワークの7p~12p  | → 1日、1ページくらいで進めていこう。       |
| 5            |                            |
| 毎日素振り100     | → これは毎日、コツコツ続けよう           |
| 部活の大会        | → 大事な予定。意識できるようにかいておこう。    |

## STEP3. 決める

今週やるべきことを書き出したら、それを1週間のうち「いつやるか」決めよう。

| 今週のやること      | 5/9 MON   | 10 TUE    | 11 WED    | 12 THU | 13 FRI | 14 SAT | 5/15 SUN |
|--------------|-----------|-----------|-----------|--------|--------|--------|----------|
| 英単語集の10p~16p | 英単語10~12p | 英単語13~14p | 英単語14~16p |        |        |        |          |
| 英ワークの7p~12p  | 英ワーク7p    | 英ワーク7p    | 英ワーク7p    | 英ワーク7p | 英ワーク7p | 英ワーク7p |          |
| 毎日素振り100     | 素振り100    | 素振り100    | 素振り100    | 素振り100 | 素振り100 | 素振り100 | 素振り100   |
| 部活の大会        |           |           |           |        |        | 部活の大会  |          |

ここまでできれば基本となる計画は完璧です。ただ、計画は簡単に立てられるようになるものではありません。最初は時間がかかりますし、

**予定通りに進まないことも多々あります。**

しかし、そういう「うまくいかないこと」をたくさん繰り返すうちに、正確な計画を立てることができるようになるのです。

まずは、毎週やってみるということにチャレンジしてみましょう。

予定がある日や、部活で疲れがちな日は、やるべきことを少なめにするなど、予定を考慮して、計画を立てるようになるのがポイントだふお！

