

# 目標設定用紙の使い方

夢(なりたい姿)をかなえるために、具体的な目標を考えるためのシートです。  
その目標を達成するための毎日のルーティン行動も考え、できたかどうかをチェックします。

- ①いつまでに、どうなりたいか、という大きな目標と目標を達成する日を設定します。
- ②大きな目標を達成する一つ一つのプロセスに対して、小さな目標を設定します。

小さな目標を一つ一つ達成していくことをスモールステップ法と言います。目標を達成することで得る達成感は自信を育みます。達成感がA10神経系を刺激します。A10神経が刺激されるとドーパミンが分泌され、人は、快感を味わうことができます。脳はドーパミンが分泌された時の行動を記憶し、また同じように達成感を味わう行動をとり、快感を再現しようとする。その繰り返しが「やる気」を持続することにつながります。こうした一連の学習の流れは、脳科学の分野では「強化学習」と言われています。

## 1回目 目標設定用紙・ルーティンチェック表

目標設定日 20XX年 6月 5日 目標達成日 20XX年 7月 4日

### ●リーディング目標設定

前回の結果

中間テスト  
英語 50点  
数学I 60点  
数学A 70点

今回の目標

期末テスト  
英語 70点  
数学I 70点  
数学A 80点

前回の定期テストでは英語が平均点に達しなかったため、平均点に到達し、プラス10点アップも目指したい。  
今回の目標としたいことを記入!

振り返り

英語72点、数学I75点、数学A77点。  
テストの1ヶ月前から意図的に取り組んだこともあり、目標通りの結果が出た。早期着手することで、

広域メッセージ

目標設定日・達成日については、任意で決めてください。必ずしもひと月単位(月初～月末)である必要はありませんよ。

結果がどうであったかの確認をしておきましょう。反省もさることながら、これからへの学習に活かせることからも記録しておこう。

### ●目標達成のためのルーティンチェック表

目標達成のために毎日すること	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	7/2	7/3	7/4	実施率
① 英語単語集20個	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	63.3%
② 英文法演習問題集1ページ	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	56.6%
③ 英語長文教科書重要表現確認	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	60%
④ 数学A問題集3題	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	66.6%
⑤ 数学I問題集3題	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	66.6%
① スマホは1日30分以内	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	56.6%
② 朝食をしっかり食べる	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	63.3%
③ 6時に起床、24時に就寝	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	80%

目標達成のために、学習に関してすべきことを記入します。

目標達成のために、生活面においてすべきことを記入します。

記入した、目標達成のために毎日することは、学習ダイアリーの「TO DOリスト」にも記入しておこう。

目標達成までの期間内で毎日すべきことがどれだけできたかを書いてみましょう。見えるようにすると「これだけやった」という実感があります。

### ●累積学習時間

目標設定期間中に何時間勉強したのかを1時間単位で塗りつぶします。この学習時間の積み重ねは、みなさんの自信となります。
------------------------------------------------------------

※毎日の総学習時間数を一時間単位で塗りつぶそう!

200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----