

# VISION

あなたの目標はなんですか？

塾のテストで全教科70点以上を取る。

なぜ目標を達成したいのか？

	他人	自分
見える	友だちの驚いた顔を見たい 先生の評価を上げたい 塾の人気を上げたい	クラスを上げたい 順位を上げたい 旅行に連れて行ってほしい
見えない	塾の先生を喜ばせたい 親を安心させたい 友だちをやる気にさせたい	自信をつけたい 不安をなくしたい 次のレベルを目指したい

2024年1月1日までに達成したい目標は？

塾のテストで全教科70点以上を取ることで、  
クラスを上げ、友だちの驚いた顔を見たい。

目標を達成するためのルーティンは、

自分	毎日、寝る前に15分間理科・社会の暗記をする。
他人	毎日、家に帰ったら靴並べをする。

# PLAN

2024年1月1日までに達成したい目標は？

塾のテストで全教科70点以上を取ることで、  
クラスを上げ、友だちの驚いた顔を見たい。

日程	ステップ目標	詳細
12/8	塾のテストで全教科65点以上取る	毎週のテストで9割取る
11/5	塾のテストで全教科60点以上取る	毎週のテストで8割取る
10/10	塾のテストで全教科55点以上取る	毎週のテストで7割取る
9/1	目標と計画を立てる	現在、月1回のテストは50点以下、 毎週のテストは60点前後

# TASK

2024年1月1日までに達成したい目標は？

塾のテストで全教科70点以上を取ることで、  
クラスを上げ、友だちの驚いた顔を見たい。

2023年10月10日までに達成したいステップ目標は？

塾のテストで全教科55点以上取る

日程	やること	評価
5週目	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 授業の復習 (算・国・理・社)</li><li>・ 計算テキスト1～4週目に間違えたもの</li><li>・ 漢字テキスト1～4週目に間違えたもの</li><li>・ 社会テキスト1～4週目に間違えたもの</li><li>・ 理科テキスト1～4週目に間違えたもの</li></ul>	
4週目	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 授業の復習 (算・国・理・社)</li><li>・ 計算テキスト46～50ページ (＋3週目に間違えたもの)</li><li>・ 漢字テキスト41～44ページ (＋3週目に間違えたもの)</li><li>・ 社会テキスト21～27ページ (＋3週目に間違えたもの)</li><li>・ 理科テキスト28～31ページ (＋3週目に間違えたもの)</li></ul>	
3週目	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 授業の復習 (算・国・理・社)</li><li>・ 計算テキスト36～45ページ (＋2週目に間違えたもの)</li><li>・ 漢字テキスト33～40ページ (＋2週目に間違えたもの)</li><li>・ 社会テキスト15～20ページ (＋2週目に間違えたもの)</li><li>・ 理科テキスト21～27ページ (＋2週目に間違えたもの)</li></ul>	
2週目	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 授業の復習 (算・国・理・社)</li><li>・ 計算テキスト26～35ページ (＋1週目に間違えたもの)</li><li>・ 漢字テキスト28～32ページ (＋1週目に間違えたもの)</li><li>・ 社会テキスト9～14ページ (＋1週目に間違えたもの)</li><li>・ 理科テキスト16～21ページ (＋1週目に間違えたもの)</li></ul>	
1週目	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 授業の復習 (算・国・理・社)</li><li>・ 計算テキスト10～25ページ</li><li>・ 漢字テキスト20～27ページ</li><li>・ 社会テキスト3～8ページ</li><li>・ 理科テキスト11～15ページ</li></ul>	8/10

# DAILY

日付	今日やること	良かったこと・もしやり直せるなら
9/1	・算数の復習 計算テキスト10～11ページ 漢字テキスト20～21ページ 社会授業ノート1～2ページ暗記	すべてのやることをできた。30分勉強して5分休憩するというルーティンが合っていることに気づけたのが良かった
9/2	計算テキスト11～12ページ 漢字テキスト21～22ページ 社会テキスト3ページ 理科テキスト11ページ 理科授業ノート1～2ページ暗記	昨日見つけたルーティンを守ることができなかった、明日からはタイマーアプリを使って確実に管理する。
9/3		
9/4		
9/5		
9/6		
9/7		

ルーティン チェック表	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7
寝る前に理社15分	○	○					
家帰ったら靴並べる	○	○					

# REVIEW

目標は達成できましたか？ 自己採点； 80/100点

定量評価  
目に見える

算数72点、国語65点、理科80点、社会50点  
クラスが2つ上がった。

定性評価  
目に見えない

友だち、先生が結果を見て驚いてくれた。

なぜ目標を達成できたのか/できなかったのか？

算数・理科で目標を達成出来た理由

→出来ない問題をやり残すことなく勉強出来たから。

国語・社会で目標を達成出来なかった理由

→苦手意識があり、常に後回しにしたことでやりきれなかったから。

→苦手なものは先にやるようにルールづくりをする。

目標に挑戦して学んだこと/変わったこと

- ・ 毎日やること・やったことを振り返る癖がついた。
- ・ 3日坊主にならずに続けることができるようになった。
- ・ 目標を達成する方法がわかった。
- ・ 勉強はやれば出来るようになることが実感できた

次の目標に向けて

- ・ 4月に新学年初めての模試があるから、そこで高得点を取りたい。
- ・ 夏期講習が終わった時に1番うえのクラスにいたい。