

VISION

あなたの目標はなんですか？

期末テストの成績で上位20%に入る。

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 親にテストを見せたい	順位を上げたい 成績上位者になりたい 学力を証明したい
見えない	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 より高いレベルを目指したい

2024年3月10日までに達成したい目標は？

期末テストで上位20%の成績を取ることで、
自信をつけ、親を安心させたい。

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分以上勉強する。
他人	毎日、家に帰ったら洗濯機を回す。

PLAN

2024年3月10日までに達成したい目標は？

期末テストで上位20%の成績を取ることで、
自信をつけ、親を安心させたい。

日程	ステップ目標	詳細
2/28	テスト範囲を2周解き終わり、 わからない問題をゼロにする。	テスト1週間前。
1/31	1月中の授業でわからない内容 をゼロにする。	各教科、ノートや教科書を見直し、 わからない点は先生に聞く。
12/20	目標と計画を立てる	現在、学年順位は上位40～50%

TASK

2024年3月10日までに達成したい目標は？

期末テストで上位20%の成績を取ることで、
自信をつけ、親を安心させたい。

2023年1月31日までに達成したいステップ目標は？

1月中の授業でわからない内容
をゼロにする。

日程	やること	評価
1月4週目	<ul style="list-style-type: none">・ 授業の予習/復習（毎日のルーティン）・ 授業で出た宿題をタスクシートに書き込む<ul style="list-style-type: none">・ 1月の授業内容を総復習する。・ 出来ない問題を先生に質問する。	
1月3週目	<ul style="list-style-type: none">・ 授業の予習/復習（毎日のルーティン）・ 授業で出た宿題をタスクシートに書き込む	
1月2週目	<ul style="list-style-type: none">・ 授業の予習/復習（毎日のルーティン）・ 授業で出た宿題をタスクシートに書き込む	
1月1週目	<ul style="list-style-type: none">・ 授業の予習/復習（毎日のルーティン）<ul style="list-style-type: none">・ 冬休みの宿題（1/9から学校）・ 授業で出た宿題をタスクシートに書き込む	
12月4週目	<ul style="list-style-type: none">・ 授業の復習（毎日のルーティン）・ 2学期末のテスト直しをする。・ 出来ない問題を先生に質問する。・ 3学期末の戦略を立てる。	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
12/21	期末テストの解き直し ・ 数学1 ・ 英文法	すべてのやることをできた。とりあえず15分で 良いからやるうと机に向かったら、そのまま1 時間継続できた！
12/22	・ 昨日解き直してわからなかった問題を先生に聞く 期末テストの解き直し ・ 理科1 ・ 理科2	先生がつかまらず数学の質問が出来なかつた。 次からは事前に質問に行く日時を約束し ておく。
12/23		
12/24		
12/25		
12/26		
12/27		

ルーティン チェック表	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27
寝る前に勉強15分	○	○					
家帰ったら洗濯	○	○					

REVIEW

目標は達成できましたか？ 自己採点； 70/100点

定量評価
目に見える

上位25%に入ることが出来たが、
20%以上には入れなかった。

定性評価
目に見えない

やればその分成績が上がるという自信になった。
親も褒めてくれた。

なぜ目標を達成できたのか/できなかったのか？

成績が上がった理由

→テスト前だけでなく、3学期を通して丁寧に予習復習をしたから。

目標を達成出来なかった理由

→初見の応用問題に対応できなかったから。

→基礎だけでなく、応用問題にも取り組む。

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。
- ・ 勉強はやれば出来るようになることが実感できた。
- ・ 目標や計画の立て方がわかった。
- ・ 毎日やりきることの気持ちよさを知った。

次の目標に向けて

- ・ 4月から中学3年生になるので、1年間で上位10%には入れるようになりたい。
- ・ 部活動でも勉強と同じように良い成績を残せるようにしたい。
- 全国大会に出場したい。