

目標の立て方のコツ

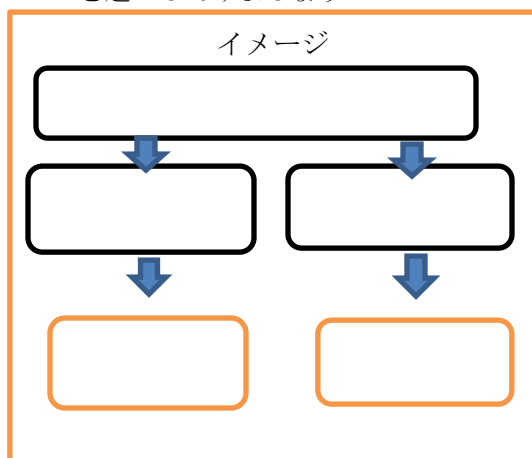
新しい年になり、目標を立てた人も多くいることでしょう。始業式での校長先生のお話の中でも大谷翔平選手の目標達成シートが紹介されていました。木曜日、金曜日は進路学習をし、具体的な入試形態について勉強しました。真剣に話を聞くまなざしからは気合を入れ直した様子が見受けられました。目標を具体的にした人もいます。

皆さんが今後目標を掲げる場合には、成し遂げたいことのために何をするかという視点がよいです。以下に目標を立てるときのコツをいくつか参考として紹介します。3学期のうちにコツをつかんで自分に合った目標設定、そして達成のためのアクションを起こしてみましょう！

【1】大中小の目標を立てる

- ① 心から叶えたいことを大きな目的として設定する。
- ② ①の大きな目的を達成するために必要なこととして、中目標を設定する。
- ③ 日々達成する具体的なこととして、小目標を設定する。

※大谷翔平選手の目標達成シートはこの形式に似ています。



【2】目標の本気度を見つめる

本気でその目標を達成したいか考え、なんとなく設定しないようにする。

【3】目標は10%増し（引用：東洋経済オンライン）

「目標到達のためには、その目標が途中経過になるように設定しなければならない」（中略）100メートル走にたとえると、最高速度で到達するためには、意識の中でゴールを10メートル先の110メートル地点に置かなければなりません。100メートル地点に定めると、どうしてもゴールの手前でゴールを意識しすぎて力が入り、失速するのです。（中略）人間は目標を作ると、どうしてもその目標という「天井」ができてしまうため。その範囲内で何とかしようと努力するので、その「天井」まで至ることができない場合が多いのです。

【4】自分の能力に合っていて、かつ、具体的な数字や期間を入れた目標を立てる。

「英語をがんばる」という目標は曖昧で達成しづらいので、「毎日英単語を5個練習して覚える」といったような具体的かつ明確な目標の方がモチベーションも上がる。

【5】目標を紙に書く。貼っておく。

理想で終わらず、意識ができるようになります。

学年の先生のつづやき

～今週は當麻先生より～

冬休みというのは元々2週間程度しかないために、毎年あっという間に過ぎ去っていきます。ただ、今年は例年よりも4日長かったため、いつもに比べるとかなりゆっくりできた気がしています。

私事ですが、この冬は久しぶりに親戚に会うことができました。コロナ禍により、ここ2年ほど集まることを控えていたので、姪っ子たちに会うのも3年ぶりとなりました。3年ぶりに会った印象は、「小中学生はたった3年でここまで成長するか」でした。同じく、親戚たちには我が子の成長ぶりを驚かれました。毎日接しているわが子の成長には気づきづらいですね。

そう考えると、毎日学校で接しているみんなの成長にはなかなか気づきづらいけど、きっと今の姿は入学当初とは大きく異なっているのでしょう。そして外見だけでなく、内面も大きく成長しているのでしょう。我々が関わることができるのは、君たちの長い人生の中のたった3年です。でも、とても大きな意味を持った3年なので、感謝とともに責任の重さも感じています。

いよいよ最後の年が始まりました。来年の3月にはお別れが待っています。その頃までにどれだけ成長できているのか楽しみでなりません。限られた時間です。何事にも挑戦し、たくさん失敗して大きな学びを得てほしいと思います。

<来週の予定>

日	曜	給食	1	2	3	4	5	6	学校行事等
16	月	○	学	○	○	○	○	○	市内生徒作品展
17	火	○	○	○	○	○	○	○	
18	水	○	○	○	○	○	道	一	
19	木	○	○	○	○	○	○	総	
20	金	○	○	○	○	○	○	総	1月避難訓練
21	土								

1/16(月) ① 学活⇒総合 校外学習

しおりの製本と読み合わせをします。

1/18(水) ⑤ 道徳 「宝塚方面行き」

電車内での中学生とおじいさんとのやりとりを通して、公共の場での適切な言動を考えます。

1/19(木) ⑥ 総合 校外学習

自分の班のコースを確認し、見学地の見どころを調べます。

1/20(金) ⑥ 総合 校外学習

しおりにコースや費用等（会計ページ）を記入します。

＊しおりは持ち帰って保護者の方に確認をしていただき、翌週、提出してもらいます。