ログコンパス～短期ログ～

　自分で目標を立て，その目標を１週間やりきろう！！

～　短期ログの流れ　～

1. 「毎週木曜」の朝活動の時間に１週間の目標を立てましょう。

↓

1. 立てた目標を「毎朝」チェックし，表に記号を記入しましょう。

* 朝読書が始まる前までに記入しておくこと

↓

1. 次週の木曜の朝活動の時間に結果を見直し，振り返りを書きましょう。

↓

1. また今週の目標を立てましょう。

* 毎週木曜の朝活動終了時にファイルに閉じて提出

↓

繰り返し

～　目標のポイント　～

☆　目標は基本的に毎週変える　→　より易しくするもよし！より難しくするもよし！

全然違う目標にしてもよし！リベンジするもよし！

☆　具体的な目標を設定する　→　曖昧な目標はチェックのときに甘くなる。

☆　結果の目標より過程の目標　→　小テストで８点とるより，そのために５分勉強する。

☆　自分にあった目標を　→　他人と競うものではない。自分の生活にあわせた目標を。

☆　ちょっとがんばればできる目標を　→　全部◎，×なら目標にする価値がない。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　これを機にちょっとがんばってみよう。

自分の生活を高める目標設定を心がけましょう！！

～　目標の例　～　【迷ったときの参考に…】

　・朝読書（朝活動）を時間通りに始める

　・朝に茶わん大盛１杯のご飯を食べてから登校する

　・授業のベルが鳴る前に準備をして着席をする

・一日の授業の中で，５回以上挙手をする

・先生や発表した人の話をよく聞き，ノートやプリントにメモを取る

・新しく知った用語１つをネットで調べ，ノートにまとめる

　・忘れずに掃除に参加する（担当ではない日はごみを１つ拾い，ごみ箱に入れる）

　・クラスメイトのために何か１ついいことをする（「ありがとう」を言ってもらう）

　・毎日，家事を１つ行う（自分でできることを見つける）

　・家で３０分間机に向かって勉強する（途中でスマホをさわらない）

　・自主学習で，ノート１ページor参考書１ページ進める

　・夜22時にはベッドに入り，22時半までに寝る

ログコンパス～短期ログ～

　　　　　　　　　　　　　　　　　　年　　組　　　番　氏名

Ⅰ 今週の目標　（　／　　　～　／　　　）

|  |
| --- |
|  |

チェック表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 木 | 金 | 月 | 火 | 水 |
|  |  |  |  |  |

◎完璧にできた　　〇だいたいできた

△少しできた　　×できなかった

振り返り

|  |
| --- |
|  |

Ⅱ 今週の目標　（　／　　　～　／　　　）

|  |
| --- |
|  |

チェック表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 木 | 金 | 月 | 火 | 水 |
|  |  |  |  |  |

◎完璧にできた　　〇だいたいできた

△少しできた　　×できなかった

振り返り

|  |
| --- |
|  |

Ⅲ 今週の目標　（　／　　　～　／　　　）

|  |
| --- |
|  |

チェック表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 木 | 金 | 月 | 火 | 水 |
|  |  |  |  |  |

◎完璧にできた　　〇だいたいできた

△少しできた　　×できなかった

振り返り

|  |
| --- |
|  |

Ⅳ 今週の目標　（　／　　　～　／　　　）

|  |
| --- |
|  |

チェック表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 木 | 金 | 月 | 火 | 水 |
|  |  |  |  |  |

◎完璧にできた　　〇だいたいできた

△少しできた　　×できなかった

振り返り

|  |
| --- |
|  |