

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。

↓

② 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

↓

③ 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）
- ・自主学习で、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 ○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 ○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 (/ ~ /)

--

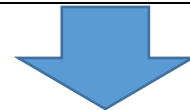
チェック表

木	金	月	火	水

◎完璧にできた ○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 ○だいたいできた
△少しできた ×できなかった

振り返り

--

