

目標設定シート

<目標達成のポイント>

- 最終的な目標(ゴール)に対して、まず現状(スタート=今のレベル)を把握し、中間目標をいくつか立てて、ひとつずつ着実にクリアしていきましょう。

目標設定のポイント

1. 最終的な目標(ゴール)を書く

2. 現在地(スタート)のレベルを書く

3. 1・2の間に中間目標を置く

4. ゴールのためにやることを書き出す

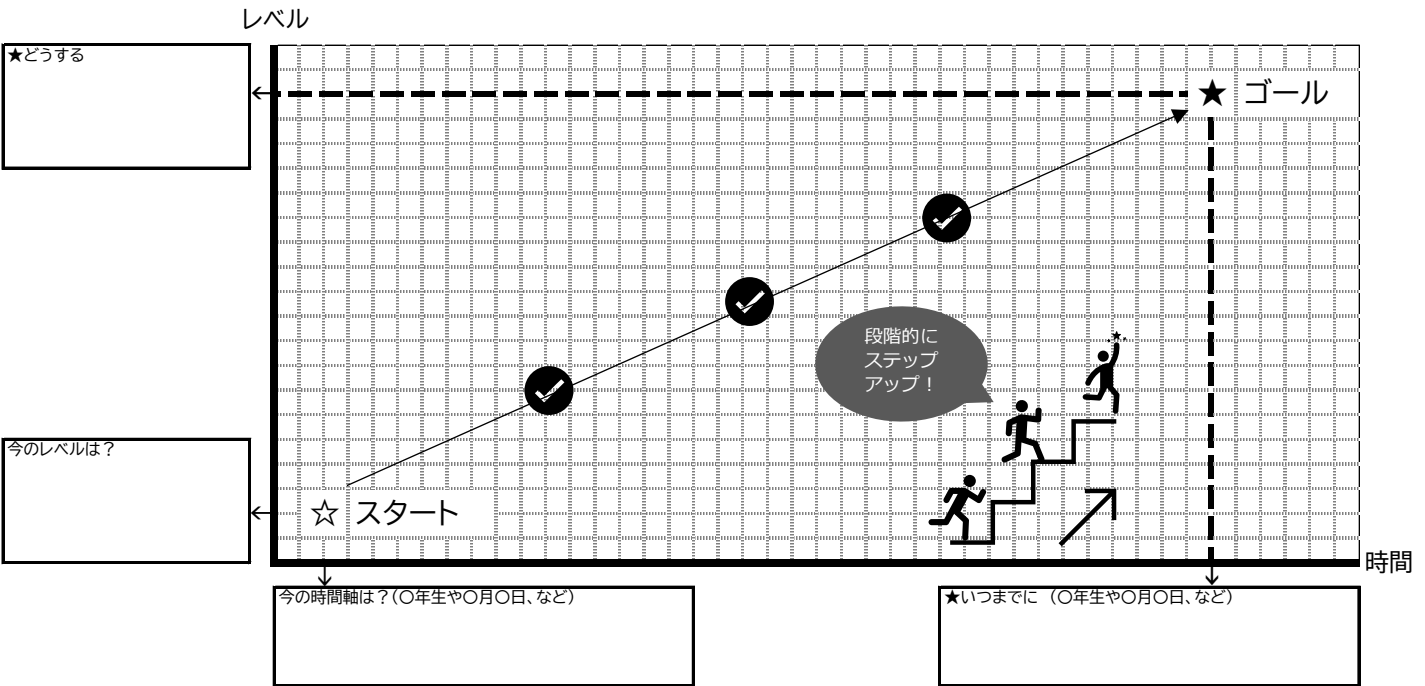
★NEXT STEP
書き出したことで計画を立てる

①最終的な目標(ゴール)を書く

★いつまでに (〇年生や〇月〇日、など)

★どうする (〇〇に合格するなど)

②現在地(スタート)のレベルを書く



③ ①②の間に中間目標を置く

★いつまでに

★どうする

1

★いつまでに

★どうする

2

★いつまでに

★どうする

3

■④やることを書き出す へ(次のページ)

④ ゴールのためにやることを書き出す

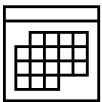


-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

MEMO



★NEXT STEP★
書き出したことを
実行するための
計画を立ててみましょう！



計画を立てる時のポイント

- ① 書き出した「④ゴールのためにやることを」を実行するための計画を立てます
<いつ> <1日あたりどのくらい？>
- ② 立てた計画で目標を達成できそうか見直します
- ③ 足りないことがあれば「④ゴールのためにやることを」に書き足します
- ④ 立てた計画を実行します



目標から逆算した学習計画



1ヶ月単位の学習計画



1週間単位の学習計画



毎日の学習計画

