学校では教えてくれない大切なこと

目標を達成しよう！①



目標を決めよう！

目標があると，生活にメリハリがつくよ！

目標を書いて見えるところにはってみよう！



人に見られたくないときは，手帳や日記でもいいよ。

キャラクターしょうかい

難波家の５つ子



© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

学校では教えてくれない大切なこと

目標を達成しよう！②



どんな目標がいいの？

1 好きなこと，やりたいことを目標にしよう！

ピアノをひくのが好き…	ひける曲を増やす！
外国に行きたい…	英単語を覚えよう！



2 目標は具体的なものにしよう！

例

本をたくさん読む　ちょっとぼんやり…

↓

1週間に1さつ本を読む！　具体的！

期間や分量を入れると，達成したかどうかがわかりやすいよ。

総復習ドリル小学５年生〔三訂版〕
© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

学校では教えてくれない大切なこと

目標を達成しよう！③



すぐできることから始めよう！

目標は期間や分量を細かく区切ってクリアしていこう！

目標が大きすぎると…



あと少しでできそう！



○ 一歩ずつ目標に近づける！

やることの順番を，簡単(かんたん)なものから少しずつむずかしくしていくことも大事だよ！



© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

学校では教えてくれない大切なこと

目標を達成しよう！④



目標を人に話してみよう！

周りの人から力をもらえることもあるよ！

役に立つ情報を教えてもらえるかも…！

この本が参考になるよ！

応えんしてくれる人が現れるかも…！

次の試合，見にいくね！



もちろん，一人でコツコツとがんばるのもアリ！



自分に合ったやり方で目標に近づこう！

© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

学校では教えてくれない大切なこと

目標を達成しよう！⑤



仲間といっしょに目標達成！

目標をだれかと共有すると…？



© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

学校では教えてくれない大切なこと

目標を達成しよう！⑥



達成感を積み重ねよう！

達成感を得られると自分に自信が持てるよ！

やる気を持ち続けるコツ



達成できたときの
自分をイメージする。



進み具合を
記録する。



つかれたときは
無理せず休む！



© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

学校では教えてくれない大切なこと

時間を大切に使おう！①



数字の神様
かつて５つ子ちゃんたちに数字の大切さを教えてくれた神様。

計画を立てよう！

時間をうまく使うために，スケジュールを決めておこう！

例 １日のスケジュール



例 春休みのスケジュール



キャラクターしょうかい

難波家の５つ子



数字の神様
ヒゲのすがたで現れる。

© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

学校では教えてくれない大切なこと

時間を大切に使おう！②



「やることリスト」を書いてみよう！

やることを書き出すと，スケジュールを整理しやすくなるよ！

学校，習い事，遊びなどのバランスを考えるんじゃよ。



春休み　やることリスト

- プリント
- ドリル
- 日記
- 読書感想文
- ○○ちゃんと遊ぶ
- 英会話のレッスン　…

本を読む時間と見直しの時間を考えて決めよう。

遊ぶ日を決めなきゃ…

ドリルは集中しやすい朝，日記はねる前に。

総復習ドリル小学５年生〔三訂版〕
© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

学校では教えてくれない大切なこと

時間を大切に使おう！③



かかる時間はどれくらい？

１つの予定に必要な時間をつかんでおこう！

書きこんでみよう

勉　強	生　活	遊　び
ドリル１ページ … ＿＿＿＿ 分	歯みがき … ＿＿＿＿ 分	テレビ … ＿＿＿＿ 分
読書５ページ … ＿＿＿＿ 分	おふろ … ＿＿＿＿ 分	ゲーム … ＿＿＿＿ 分

かかる時間がわかれば計画を立てやすくなるぞい！



© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024

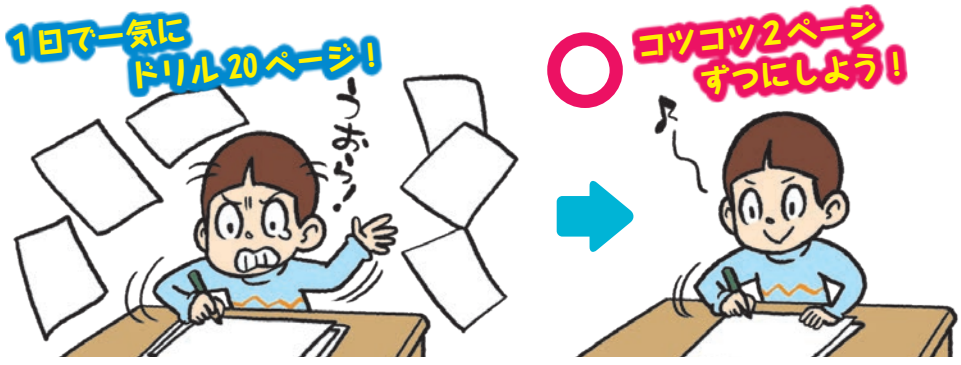
学校では教えてくれない大切なこと

時間を大切に使おう！④



計画を見直そう！

スケジュール表に無理はないかな？



読書感想文やレポートは，読んだり調べたりする日と書く日をわけておくんじゃ。



自分に合ったスケジュールになるように，ときどき見直してみよう。

© Obunsha Co.,Ltd. All Rights Reserved. 2024