

必ず到達するための
目標設定の方法

Goal Setting

global kids 養成塾

Goal Setting

SMART



SPECIFIC

具体的な/明確な



MEASURABLE

測定可能な



ATTAINABLE

実現可能な



RELEVANT

価値観に沿った

REALISTIC

現実的な



TIME-BOUND

時間軸のある

My Goals 記入例



GOAL

ACTION STEPS

<p>ここに目標、ゴールを書き入れます。</p>	<p>ここには、目標達成のためのアクション</p>
	<p>ステップ=具体的に起こす行動を書き入れて</p>
	<p>行きます。</p>
	<p> </p>
<p>WHY THIS IS IMPORTANT</p>	<p>ここ大事!なぜこの目標があなたにとって大事なのか?を改めて振り返って見て下さい。</p>

GOAL

ACTION STEPS

<p> </p>	
<p>WHY THIS IS IMPORTANT</p>	

GOAL

ACTION STEPS

<p> </p>	<p>ACTION STEPS</p>
<p>WHY THIS IS IMPORTANT</p>	

MY 30 DAYS CHALLENGE

<p>この欄には、これからの</p>	<p>行動ができた日は、マス目を塗りつぶしていきましょう!</p>
<p>1ヶ月続けよう!という</p>	<p>マスが埋まれば埋まるほど、どんどんモチベーションも上がって行きます!良い波に乗りましょう!</p>
<p>習慣を書き入れます。</p>	

Goal Setting

SMART

目標達成するために欠かせない5つの要素の頭文字をとったものをSMARTゴールと言います。

S = Specific 明確な
M = Measurable 測定可能な
A = Attainable 実現可能な
R = Relevant, Realistic 価値観に沿った、現実的な
T = Time-bound 時間軸のある

まずは一つめ。Specific 明確な

Who：誰が
What：何を
When：いつ
Where：どこで
Why：なぜ

目標を立てる際は是非、この「5W」を盛り込んで見ましょう。よりゴールが明確化するのでオススメの方法です。

Measurable 測定可能な

その目標は、どのような状況で達成とするのか、何を持ってゴール到達とするのかを明確にします。

例えば、小学校3年生までに英検3級に合格する。

このように数字や試験の名前やレベルが少し加わるだけで、より求める姿をイメージしやすくなります。それに際し、そこに行き着くまでの過程で何をしなければいけないのか、どのくらいの学習量や語彙力が必要で、何を学ぶべきかがはっきりしてきます。

Goal Setting

SMART

ATTAINABLE 実現可能な

目標の実現は可能である必要があります。目標は達成するものであり、夢のままで終わってはいけません！

ですから、あくまであなたのいる「現地点を基準に」実現可能な目標を立てるのが非常に大事であると同時に、その目標があなたのモチベーションにリンクすることも重要なポイントです。

RELEVANT, REALISTIC 価値観に沿った、現実的な

目標設定において、一番大事と言っても過言ではないのがこのポイント。

価値観に沿ったゴールとは、一言でいえば「なぜあなたはその目標を達成しなければならないの？」という疑問に対する答えです。

たとえば、早期英語教育をしたい！と思ったきっかけが、他のママ友たちから遅れを取らないようにとか、テレビやネットなどメディアで流れている、「英語ができないとマズイのではないか？」という焦りだったらどうでしょう？このような曖昧な目標設定をしてしまうと、目標達成の途中段階でモチベーションを失い、挫折しかねません。

あなたとあなたのお子さんが「これから英語を学習して結果を出すぞ！」と決意し、目標を定めるのは、他の誰でもなくあなた自身です。ここを見誤ることなく、あなたの価値観に沿った目標を立てることでこそ、学びのモチベーションが生まれてくるはずですよ。

TIME-BOUND 時間軸のある

いつまでに目標を達成するのかを決めましょう。そのとき、「いつか」とか「将来」と言った曖昧な表現は避けましょう。

1年後、3年後に〇〇する、など具体的な期限を設けることで、目標をより明確に意識し、達成への歩みを進めやすくなります。

Goal Setting

SMART

【利用規約】

当PDFファイルに掲載されているファイルや画像の諸権利は、原則としてグローバルキッズ養成塾に帰属し、法律等によって保護されています。（一部の画像等の著作権は、原著作者が所有しています。）また、「私的使用のための複製」など、著作権法上認められる場合を除き、弊社の許可なく等PDFを無断使用・複製・転載・販売・改変・印刷配布することを禁止します。

【推奨環境】

PDFファイルを閲覧できない場合は、以下より最新の ADOBE READER をダウンロードしてください。（無料）

[HTTPS://GET.ADOBE.COM/READER/](https://get.adobe.com/reader/)