

自立への第一歩

リーディング学習手帳を使おう

ドリームツリーを作ろう！

京進では、自ら学ぶ力(主体性)を養うため、リーディングを導入しています。そのなかのドリームツリーは、夢や目標を文字に書いて表すシートです。過去と現在の自分を見つめ、将来どうなりたいのかを掲げます。新年度や入室したときに書いてもらいます。



イデオモーター効果

あることを念じると、それを実現するために身体が自動的に準備することを「イデオモーター」と呼びます。強く願うと、その通りの夢がかなうように脳は自然と準備をし始めます。



目標設定用紙

ルーティンチェック表を使おう

5回目 目標設定用紙・ルーティンチェック表

目標設定日 2019年 7月1日 目標達成日 2019年 7月31日

●リーディング目標設定

前回の結果 夏休みの宿題を減らすために、毎日コツコツと自習手帳の宿題を終らせる。

今日の目標 英語長文が読めるように前置詞を増やそう。規則正しい生活を過ごそう。

振り返り 春休みから始めていた1900の1900をこなすことができた。規則正しい生活を過ごすことにより、午前中から勉強をすることができました。

応援メッセージ 高校3年生の夏休みに向けて、今のうちから読めるように勉強していきましょう。毎日、継続して、読めるように頑張ってください。目標達成の成長が目に映ることで、その調子がよくなると思います。

●目標達成のためのルーティンチェック表

目標達成のために毎日すること	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	実施率	
①英単語 週1000	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	94%
②英熟語 週1000	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	23%
③英作文 1日1回	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	23%
④漢字 100個	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	26%
⑤1時間以上勉強	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	81%
⑥9時まで起きる	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	97%
⑦朝ごはんを食べる	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	97%
⑧1時まで寝る	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	97%

●累積学習時間

●学習進捗確認

課題開始日	完了日	課題(科目・内容)
7月末	7月20日	映像授業 4科目 全部完了
7月末	7月24日	A-100 1900 1周完了
7月末	7月28日	11-100 7周完了
8月10日		11-100 復習

STEP3 未来を展望する

将来、みんなのためにしてあげたいこと
保健所にいる犬やねこを絶対助ける

将来やってみたいこと
保護した動物の面倒をみる

将来、手に入れたいもの
家族 勇気 やさしさ

将来どんな人になりたいか
誰にでもやさしく 勇気ある行動が言われたりする人!!

STEP2 現在の自己分析

応援してくれる人(家族・友達・先生など)
両親・叔父・おばあちゃん・ハムスター

長所・得意なこと・頑張りたいこと・ほめられたこと
よく笑う 変顔 勉強と、ポジティブ思考にすること よくがんばってる

やる気になったり、うれしくなるストローク
おもしろいね!! すごい☆ やればできるじゃん Never give up!

STEP1 過去を振り返る

幼いころはどんな子ども?
動物が好きで 運動が好きで 好奇心旺盛な子

感動体験
前の家に野良猫がいて、おこしいおにぎりを作ったこと

好きなこと/好きなもの
動物 音楽 テニス 映画

目標語
保育園のとき、テレビに出たこと、ECCに行ったら、ラジオに出たこと

自分ばかりが考えていたのではなく、周りの人々も考えている。自分の夢や理想、将来のことまで考えて書くことで、改めると言える目標が見え、達成したいと思うようになった。今以上に自分の夢を知られたい。それから夢に向かって、日々努力し、自分の限界をこえていく。そうすることで、夢を実現し、歩みはじめたいです。

「目標設定用紙」「週間学習スケジュール」「学習ダイアリー」を用いて、数か月、1週間、1日単位の小さな目標を設定し、達成していくことで自信につながります。現に、目標設定用紙&ルーティンチェック表を定期テストごとに使用、実行していくことで、成績アップなどの成果につながっています！



目標を小分けにするワケ

予定を細分化することで、達成できる項目の数が増えます。達成感を味わうと、脳の中のVTA(腹側被蓋野)という快感中枢が活性化し同様の快感を得ようとします。また、勉強中わかった!という瞬間(「アハ体験」)もVTAが活性化しています。小さな目標をたくさん達成する、勉強を継続的に行うことでアハ体験を重ね、脳をやみつき状態にして、やる気が出るサイクルを作りだします。

定期テストや模試に向けて使おう！

- 定期テストや模試などの目標得点を設定。
- 目標得点を達成するために毎日何をするかを設定。
- 日々実行しているかチェックしましょう。

