

「今よりよくなりたい」

あれもしよう

これもしよう

このように思うのは、あなたに
「今よりよくなりたい」

という心があるからです。

それらができるようになるまでがんばると、

もっとすばらしい自分になれます。

これらは、みなさんと同じ年ごろの友だちが立てた目標です。

もっと

勉強をがんばりたい

いろいろな
ことを知り
たい。



もっと

家族の役に立ちたい

手つだいを
進めたい。



もっと

スポーツが上手になりたい

サッカーをたくさん練習したい。



もっと

やさしい人になりたい

こまっている人に
親切にしたい。



という心をもとう

目標をもってチャレンジしよう

あなたの目標を書いてみましょう。

勉強のこと

三年

四年

生活のこと

三年

四年

きょうみをもって
取り組んでいること

三年

四年

その他のこと

三年

四年

どうすれば目標をやりとげることができるのでしょうか？

ねばり強く
続ける。

そうすることで、

体や頭が
おぼえていく。

できるようになれば、
自信が生まれ、
もっとよくなりたい
という心が育ってきます。



つづける ひけつ は？

続けようと思っても、
なかなかむずかしいね。

- 1 はっきりと、分かりやすい
目標を決めよう。
- 2 始める時こくを決めて、
始めるようにしよう。
- 3 「三日ぼうずにはならないぞ。」と自分に言い聞かせよう。
- 4 はじめは好きではなくても、やっているうちに好きになるよ。
- 5 人に自分の目標を話しておけば、はげましてくれるよ。



まわりの人に、目標をやりとげられるひけつを聞いてみましょう。
「続けていること」と、「それを続けるひけつ」を、家族や先生、友だちに
聞いてみましょう。

名前	その人が続けていること	続けるひけつ

やりとげられたら 金メダル

あなたはどんなことを続けていこうと思いますか。
できたところまで色をぬりましょう。

決めたこと

銅

銀

金

5日目

10日目

15日目

決めたこと

銅

銀

金

5日目

10日目

15日目

決めたこと

銅

銀

金

5日目

10日目

15日目

さらにこのような表を作って、続けてみましょう。

友だちが続けていることベスト5

ある小学校の3年2組のみなさんに聞きました。

- 1 早起きをしている。
- 2 食事のじゅんびや後かたづけなどの手つだいを
続けている。
- 3 予習やふく習など、勉強する時間を決めて続けている。
- 4 スポーツや習い事などを行っている。
- 5 金魚や犬などの動物の世話を続けている。

