

【目標の立て方】

1. 数値を入れた具体的な目標を立てる

数値を入れた具体的な目標とは、
何月何日までに 何を どこまで やるか、を明確にすること。
例：8月24日（日）の夏休み終了までに 本を 120冊読む

2. 目標を達成するために具体的な方法を計画に入れる

1の具体的な目標を達成するためにはどのような方法が必要か、それを計画に入れる。
例：家には 120冊の本はないので、1週間に 1回は図書館に行って本を 10冊借りる
→このとき、果たして 1週間に 1回 10冊で足りるのか、確認が必要。

3. 目標達成のために今日何をやるかを明確にする

1の具体的な目標を達成するために、
1ヶ月間では何をどこまで達成すればいいか、1週間では、1日では、というより小さな単位に分けていき、
目標を立てる時点で、「今日何をやるか？」を明確にしておく。
例：大目標は 7月19日～8月24日までは 35日、5週間。その間に 120冊の本を読む。
そのためには、1週間で 24冊の本を読む必要がある。1日あたりでは 3.5冊（2日で 7冊）。
そのためには、1週間に 2回図書館に行って、1回あたり図書館で 4冊の本を読んで 8冊の本を借りてくる必要がある。

【目標を達成するために】

1. 数値を入れた具体的な目標を立てる
2. 立てた目標を紙に書き、毎日見るところに貼る
3. 毎日目標に向かって実行する

【目標を達成するために】

7月19日				7月20日				7月21日				7月22日				7月23日				7月24日				7月25日			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				

7月26日				7月27日				7月28日				7月29日				7月30日				7月31日				8月1日			
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48				

8月2日				8月3日				8月4日				8月5日				8月6日				8月7日				8月8日			
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72				

8月9日				8月10日				8月11日				8月12日				8月13日				8月14日				8月15日			
73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96				

8月16日				8月17日				8月18日				8月19日				8月20日				8月21日				8月22日			
97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120				

8月23日				8月24日																			
-------	--	--	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--