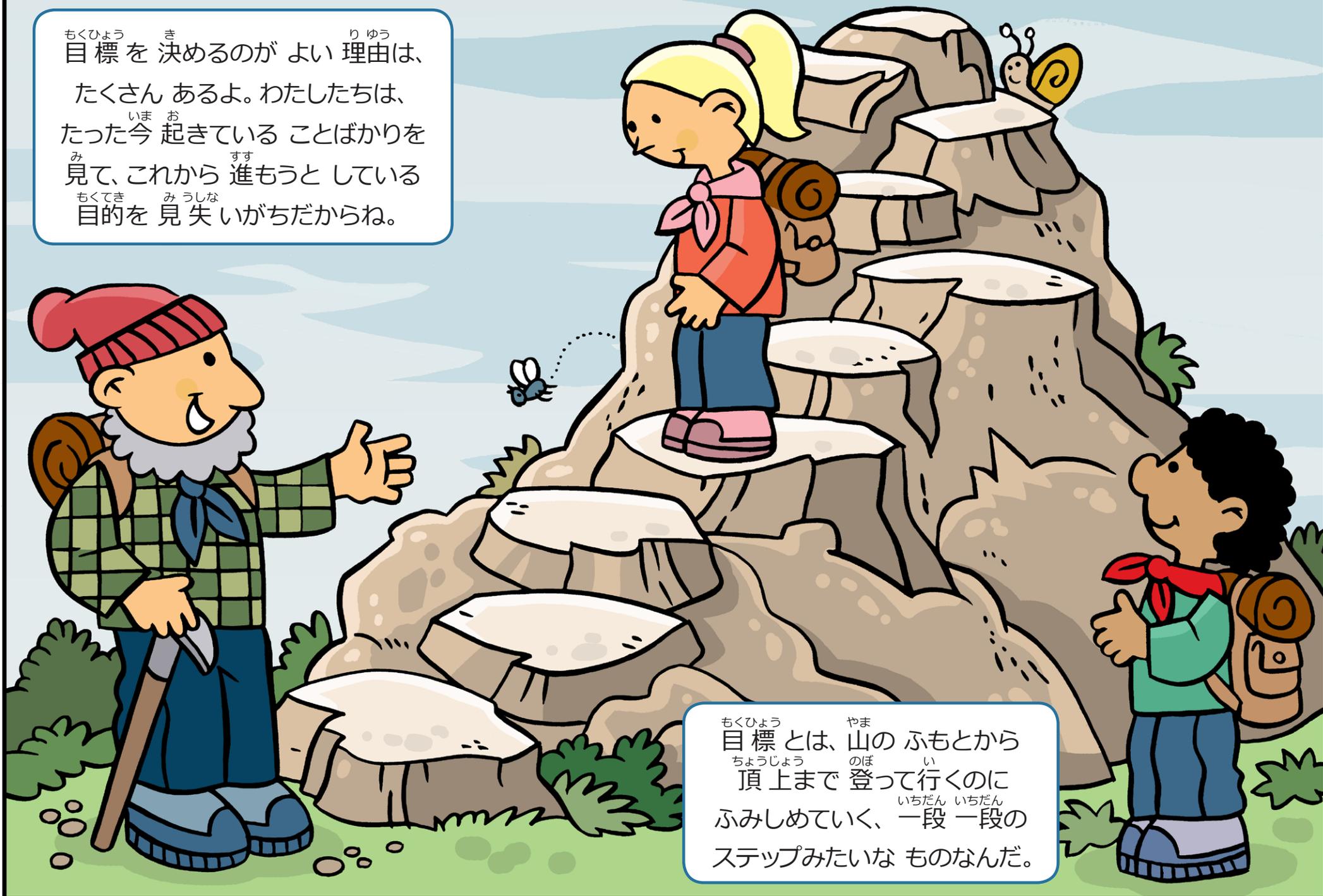




# もくひょう目標を決める

- もくひょう目標 1
- もくひょう目標 2
- もくひょう目標 3
- もくひょう目標 4
- もくひょう目標 5

もくひょう き りゆう  
目標を決めるのがよい理由は、  
たくさんあるよ。わたしたちは、  
たった今 <sup>いま</sup> <sup>お</sup> 起きていることばかりを  
見て、これから <sup>すす</sup> 進もうとしている  
<sup>もくてき</sup> <sup>み</sup> <sup>うしな</sup>  
目的を見失いがちだからね。

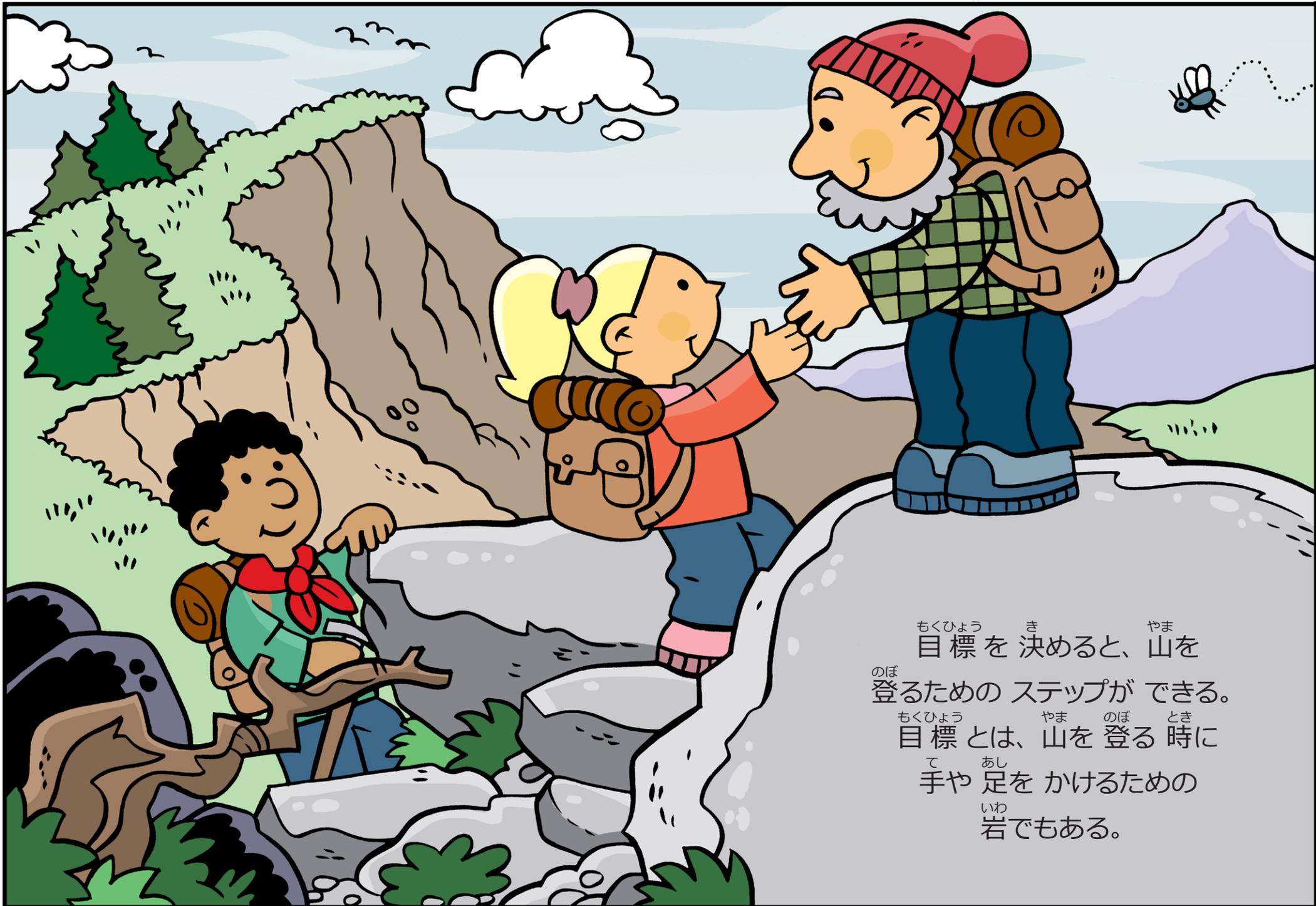


もくひょう やま  
目標とは、山のふもとから  
<sup>ちょうじょう</sup> <sup>のぼ</sup> <sup>い</sup>  
頂上まで登って行くのに  
ふみしめていく、<sup>いちだん</sup> <sup>いちだん</sup>  
一段一段の  
ステップみたいなものなんだ。

やま  
山のふもとにいて、しゃめん斜面が とても  
けわ  
険しいなら、ちようじよう頂上まで登ることなんて、  
ぜったい  
絶対にできっこないと  
おも  
思ってしまうかもしれないよね。

いったい、  
ちようじようどうやったら頂上まで  
のぼ登り着けるんだろう？





もくひょう き やま  
目標を決めると、山を  
のぼ  
登るためのステップができる。  
もくひょう やま のぼ とき  
目標とは、山を登る時に  
て あし  
手や足をかけるための  
いわ  
岩でもある。

いちど ぜんぶ のぼ き  
一度に全部登り切らなくて  
いいんだ。次の一歩に目を  
とめていればいいんだよ。

つぎ もくひょう  
次の目標までがんばる  
ねばり強ささえあれば、  
いいんだ。





つぎ  
次のステップまでなら、  
そんなに高くないだろう？

つぎ もくひょう きみ て  
次の目標は、君の手の  
とど ところ  
届く所にある。そこまで  
い  
行くのに、ひとがんばり  
しなくちゃいけない  
ことも あるけどね。





たっせい かのう ちい もくひょう き  
「達成可能な小さい目標を決めるのは、  
ちよくめん か だい  
直面する課題をきちんとやりこなして  
ひと ほうほう あたら ぎのう  
いく一つの方法なんだ。新しい技能を  
まな とき おな じぶん て とど  
学ぶ時も、同じだよ。自分の手の届く  
ところに つぎ お  
次のチャレンジを置くことに  
よって、いちど すこ まな  
よって、一度に少しずつ学んでいくんだ。」

まいにち  
毎日の ぐらして、どうやったら  
のぼ 登れるんだらうと 思うような  
おも  
「山」があつたら、まず、その  
やま  
「山」を、少しでも 登って  
すこ のぼ  
いくのに 助けになる 目標を  
たす もくひょう  
つく  
作つてごらん。

こりや  
たいへん  
大変だ!

むり  
無理よね!

だいじょうぶ!  
ちい もくひょう  
小さな 目標を  
つく  
作れば いいんだよ。



いちど 一度に てっぺんまで のぼ き 登り切ろうなんて かんが 考えちゃ いけない。そんなの、 ふ か のう 不可能だからね。ただ、  
 いちど いっ ぽ すす 一度に 一歩ずつ 進んでいけば いいんだ。そうすれば、 やがて ちようじよう たっ 頂上 に 達する ことができるよ!



べんきょう  
勉強のためにこの  
し  
詩を暗記するのを手伝って  
あげようか?



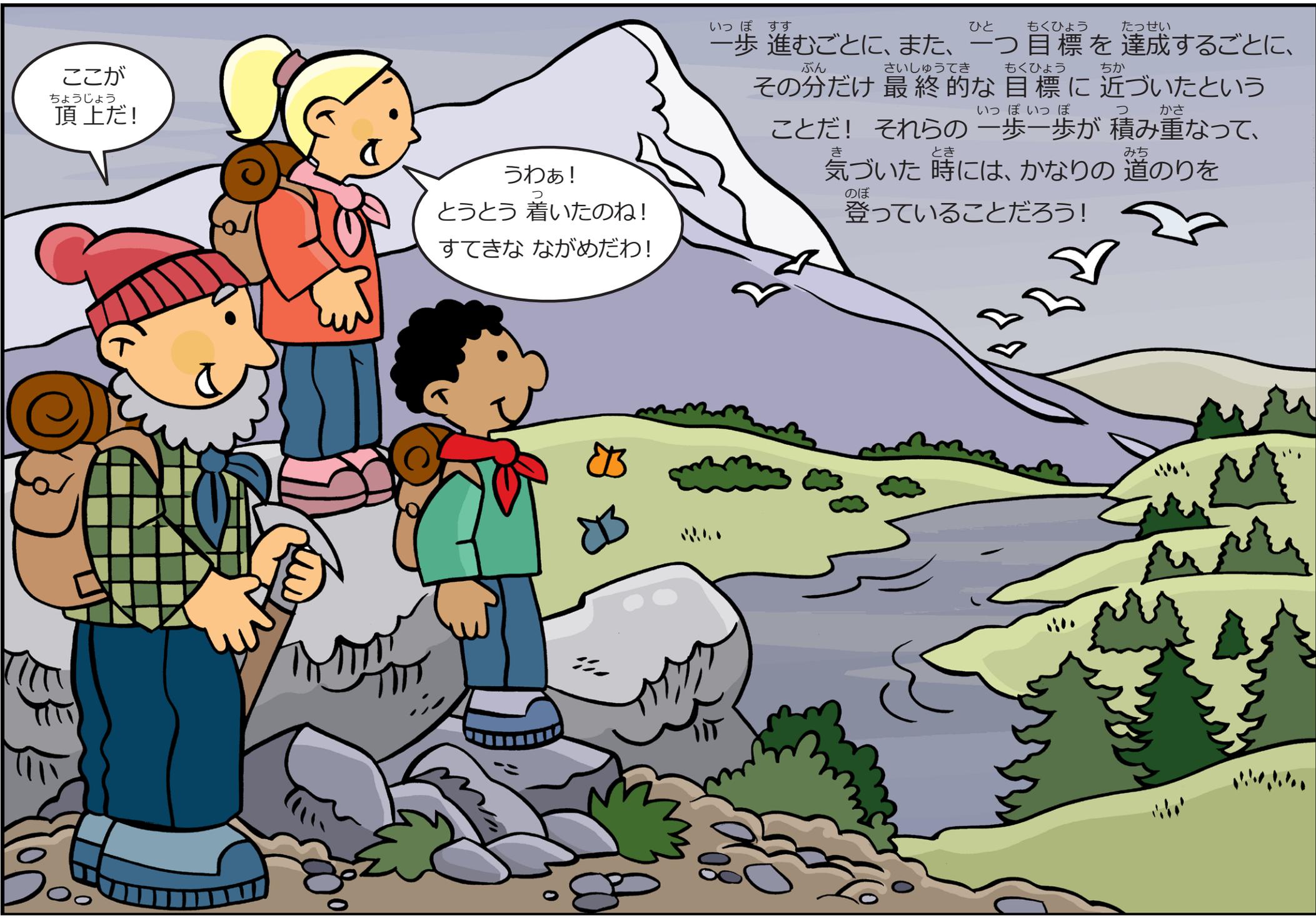
でも、すごく  
なが  
長いよ、パパ!



いちど ひとくぎ  
一度に一区切りずつ  
やっていけばいいんだ。  
そのうち、<sup>ぜんぶ</sup>全部  
あんき  
暗記できるよ。



わたし、<sup>まいにち</sup>毎日  
<sup>いっしょう</sup>一章ずつ読んでるの。  
<sup>こんげつ</sup>今月の終わりに  
<sup>どくしょかんそうぶん</sup>読書感想文を  
か  
書けるようにね。



ここが  
ちょうじょう  
頂上だ!

うわあ!  
とうとう着いたのね!  
すてきなながめだわ!

いっ ぽ すす ひとつ 進むごとに、また、ひとつ 目標 を 達成 するごとに、  
その分だけ 最終的な 目標 に 近づいた という  
ことだ! それらの 一歩一歩 が 積み重なって、  
気づいた 時には、かなりの 道のりを  
登っている ことだろう!

とく  
組み  
なく  
ちゃ  
い  
け  
な  
い  
こ  
と  
を  
具  
体  
的  
な  
も  
く  
ひ  
ょう  
目  
標  
に  
し  
た  
の  
が  
た  
す  
助  
か  
っ  
た  
わ。

す  
て  
き  
だ  
わ!  
あ  
な  
た  
の  
ね  
ば  
り  
強  
さ  
の  
お  
か  
げ  
ね!

き  
ょう  
う  
み  
べ  
「...  
今  
日  
海  
辺  
で  
ま  
な  
学  
ん  
だ  
教  
訓  
の  
お  
か  
げ  
だ  
よ。」<sup>1</sup>

じ  
ょう  
で  
き  
上  
出  
来  
だ!  
お  
ま  
え  
を  
ほ  
こ  
り  
に  
お  
も  
思  
う  
よ!

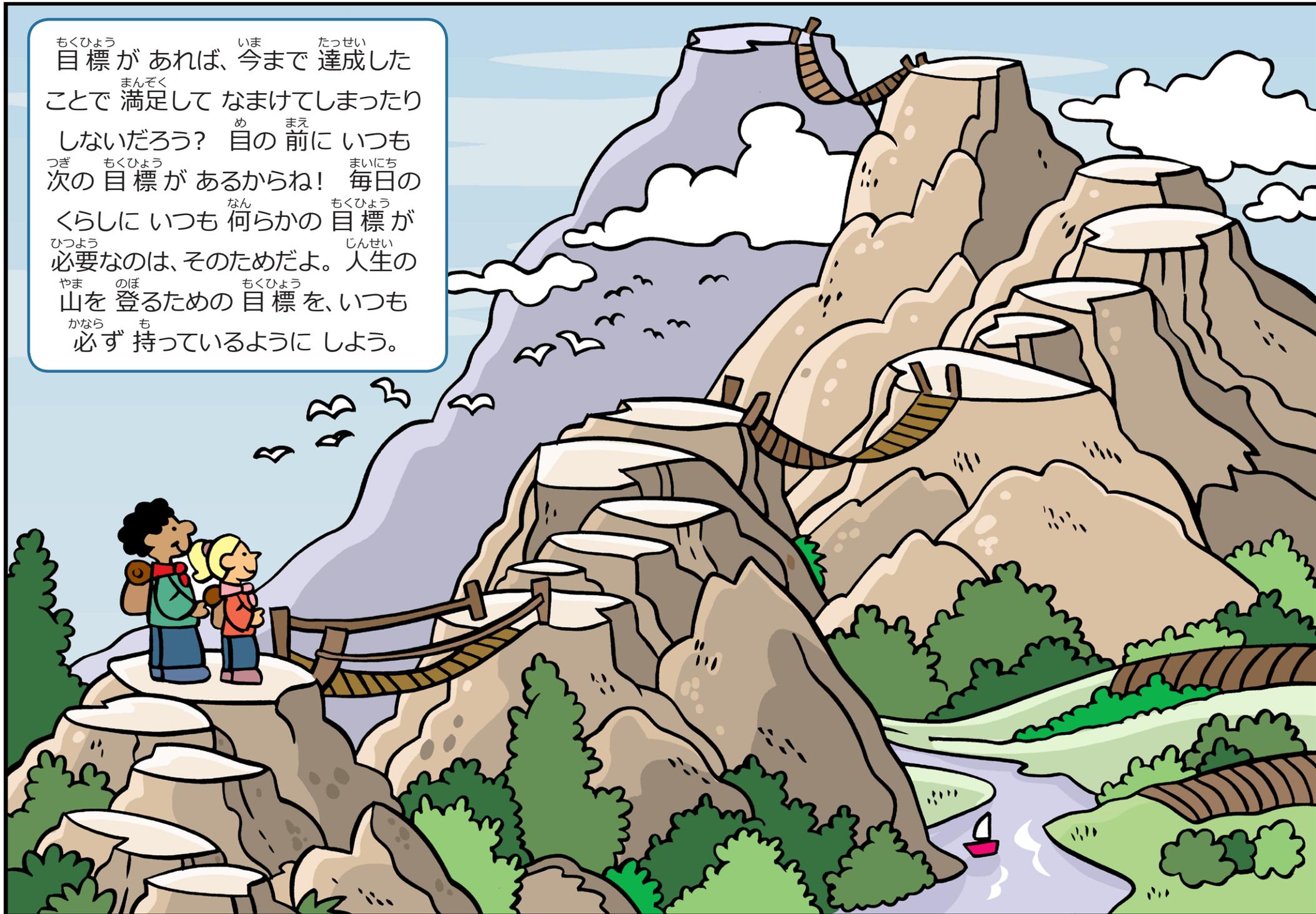
で  
き  
あ  
出  
来  
上  
が  
り!

パ  
パ、  
て  
つ  
だ  
手  
伝  
っ  
て  
く  
れ  
て、  
あ  
り  
が  
と  
う!

ど  
く  
し  
ょ  
読  
書  
かん  
そう  
ぶん  
感  
想  
文

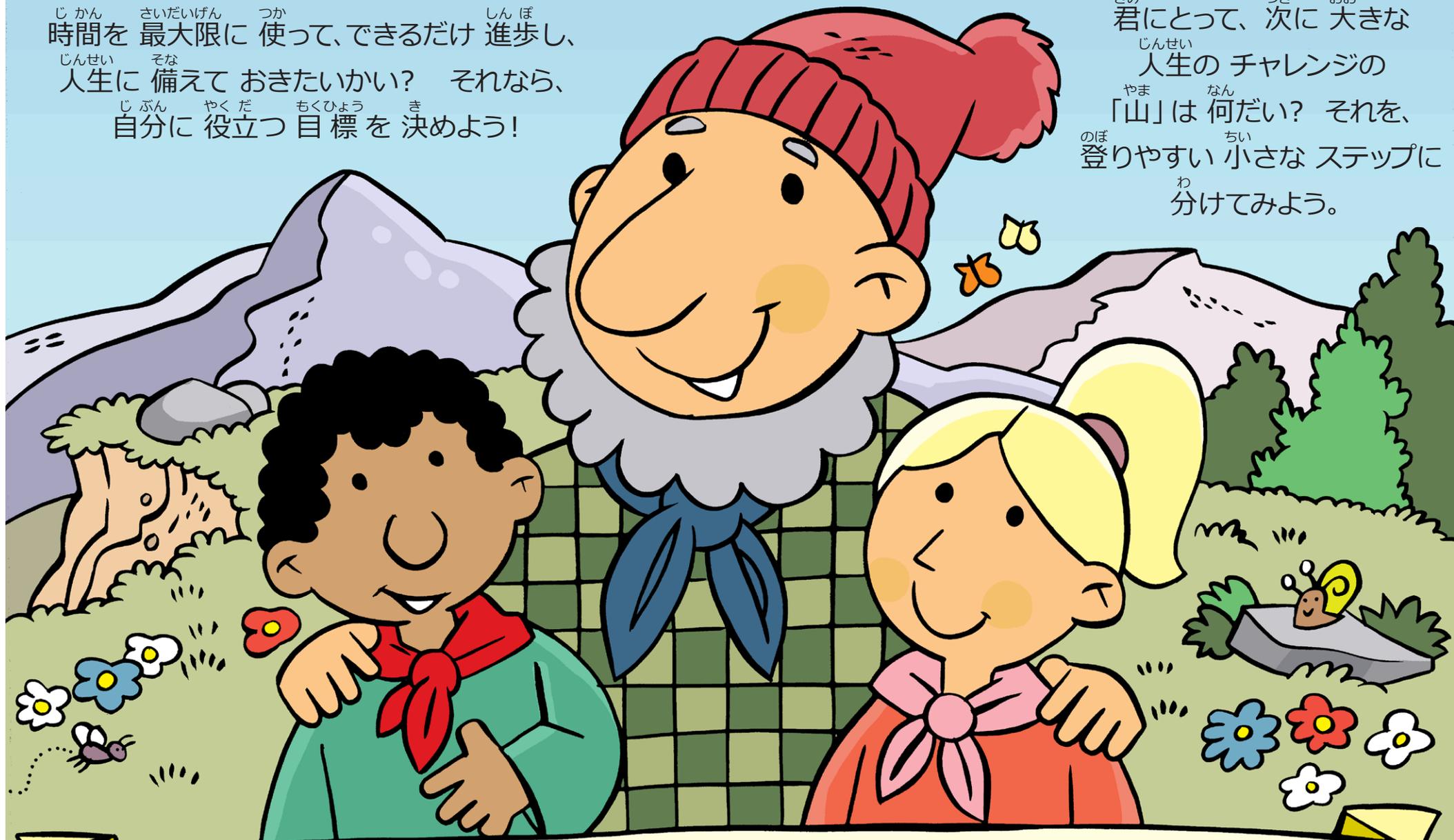
<sup>1</sup>ルイーザ・メイ・オルコット作の <sup>さく</sup> <sup>なが</sup> <sup>し</sup> 長い詩 「The Rock & the Bubble」

もくひょう 目標があれば、いま たっせい 達成した  
こと でまんぞく 満足して なまけてしまったり  
しないだろう？ 目の 前め まえ にいつも  
つぎ もくひょう 次の 目標があるからね！ まいにち 毎日の  
くらしに いつも なん 何らかの もくひょう 目標が  
ひつよう 必要なのは、そのためだよ。 じんせい 人生の  
やま のぼ 山を 登るための もくひょう 目標を、いつも  
かなら かなら も 必ず 持っているようにしよう。



じ かん    さいだいげん    つか                      しん ぽ  
時間を 最大限に 使って、できるだけ 進歩し、  
じんせい    そな  
人生に 備えて おきたいかい？ それなら、  
じ ぶん    やくだ    もくひょう    き  
自分に 役立つ 目標を 決めよう！

きみ                      つぎ    おお  
君にとって、次に 大きな  
じんせい  
人生の チャレンジの  
やま                      なん  
「山」は 何だい？ それを、  
のぼ                      ちい  
登りやすい 小さな ステップに  
わ  
分けてみよう。



寄稿：クリスティ・S・リンチ、ピーター・アムステルダム著書の編集 絵：ディディエ・マーティン デザイン：クリスティア・コーブランド

出版：マイ・ワンダー・スタジオ Copyright © 2011年、ファミリーインターナショナル

“Setting Goals”--Japanese <http://www.mywonderstudio.com/level-1/2011/8/10/setting-goals.html>

もくひょう  
目標  
たっせいひょう  
達成表

1. このポスターをコピーする。
2. 自分のゴールを決め、それを旗に書きこむ。
3. ゴールを小さなステップ(目標)に分け、それらを山頂に向かってならんでいる岩に書きこむ。
4. 一つ一つのステップ(岩)に着くたびに、色をぬっていき、楽しく登ってね!



もくひょう  
**目標**  
たっせいひょう  
**達成表**

1. このポスターをコピーして、色をぬる。
2. 自分のゴールを決め、それを旗に書きこむ。
3. ゴールを小さなステップ(目標)に分け、それらを山頂に向かって向かってならんでいる岩に書きこむ。
4. 一つ一つのステップ(岩)に着くたびに、色をぬっていく。楽しく登ってね!

