



Soul Search Press

## 目次 ～夢を叶えるツールたち～

1 イメージング～なりたい自分になる～

2 ゴールツリーシート

3 これから受けるテストや模試は？

4 Daily Sheet

5 チェックイン、チェックアウト

6 どんなテキストをどんなペースで使う？

7 記憶の定着を図ろう（反復チェック）

8 成長の確認（模試や試験の成績管理）

9. WeeklySheet



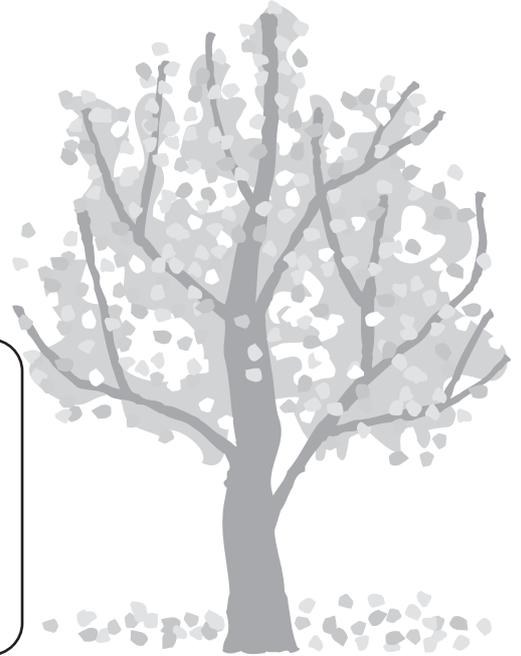
# 1 イメージング ~なりたい自分になる~ ゴールツリーシートとは?

## ゴールツリーってなに?

ゴールツリーとは達成したい目標やなりたい姿になるための効率的な方法です。はじめにゴールツリーを考えることで時間や力を無駄にすることなく目標を叶えられます。

## ゴールツリーの作り方

1 どんなことでもいいので、  
叶えたい目標を決めます!



2 そのために必要なこと・やることを洗い出します。  
目標をいつまでに達成するかも考えましょう!

3 やることを一つ一つ消化して行きます!

4 次にやることが目に見えるため、  
ブレずに効率よく目標を達成できます!



## 2 ゴールツリーシート

### 1 ゴールを決めよう！

ゴールは何？なりたい状態は？ 

---

---

---

---

---

---



### 2 現在の自分を考えよう！

今の自分は10点中何点？

\_\_\_\_\_ 点 / 10点 

それはなぜ？何が足りない？

---

---

---

---



### 3 行動を考えよう！

何をすればゴールに近づける？ 

---

---

---

---

---

---



### 4 足りないものを考えよう！

行動によって何点になったかな？

\_\_\_\_\_ 点 / 10点 

次は何をする？残りは何点？

---

---

---

---

---

---



### 5 次の行動を考えよう！

何点になったかな？

\_\_\_\_\_ 点 / 10点 

次は何をする？残りは何点？

---

---

---

---

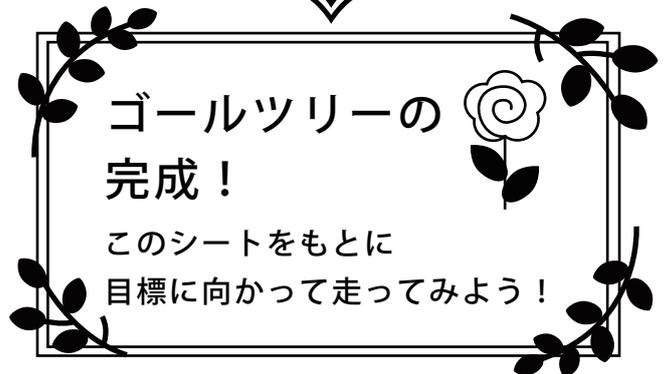
---

---



ゴールツリーの  
完成！

このシートをもとに  
目標に向かって走ってみよう！



# ゴールツリーシートを作ろう！

## 5, 次の行動を考えよう！

何点になったかな？

\_\_\_\_\_ 点 / 10 点

次は何をする？残りは何点？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ゴールツリーの 完成！



このシートをもとに  
目標に向かって走ってみよう！

## 4, 足りないものを考えよう！

行動によって何点になったかな？

\_\_\_\_\_ 点 / 10 点

次は何をする？残りは何点？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 3, 行動を考えよう！

何をすればゴールに近づける？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 2, 現在の自分を考えよう！

今の自分は10点中何点？

\_\_\_\_\_ 点 / 10 点

それはなぜ？何が足りない？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 1, ゴールを決めよう！

ゴールは何？なりたい状態は？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 3

## これから受けるテストや模擬の予定をまとめよう

模擬やテストの名前	実施日	達成度	復習した日
			月 日 ( )
			月 日 ( )
			月 日 ( )
			月 日 ( )
			月 日 ( )
			月 日 ( )
			月 日 ( )
			月 日 ( )
			月 日 ( )
			月 日 ( )
			月 日 ( )
			月 日 ( )
			月 日 ( )
			月 日 ( )
			月 日 ( )







## Plan(1日の計画)

科目【                    】

例) ドリルを2ページやる、1時間勉強するなど

- 
- 
- 

科目【                    】

- 
- 
- 
- 

科目【                    】

- 
- 
- 
- 

科目【                    】

- 
- 
- 
- 

## Did (実行したこと)

科目【                    】

例) ドリルを4ページ終わらせた、1時間勉強したなど

- 
- 
- 

科目【                    】

- 
- 
- 
- 

科目【                    】

- 
- 
- 
- 

科目【                    】

- 
- 
- 
- 

## Seif Feedback (今日の振り返り)

良くできた点 (3つ挙げてみよう)

できなかった点 (1つ挙げてみよう)

- ・
- ・
- ・

Planの  
達成度

10点

第三者  
から見て

10点

トータルの  
勉強時間

時間

## 5 チェックインとチェックアウト

### チェックイン

チェックインとは勉強にのぞむ際の自分の気持ちを観察して言葉に出してみること。「部屋が散らかってるな」とか「友達に電話しとけばよかった」とか、気が散る要因が残っていないだろうか。そんな要因はできるだけ取り除いてチェックインしてみよう。

#### 【気持ちや出てきたことば】

嬉しい!、悲しい、など、頭に浮かんだ言葉を書いてみよう!

#### 【色・見えるもの】

ブルーをイメージすると気持ちが落ち着きます、など、見えるものをどう感じたか言葉にしよう!

#### 【音・聞こえてくるもの】

音楽が聞こえると、さらに集中できます、など、聞こえてくるものをどう感じる?

#### 【感触】

地に足が着いていることを感じてみる、今の感触を言葉にしよう!

### チェックアウト

勉強をはじめる時と同様に、終わるに際しての自分の気持ちを言葉に出して見るといい(チェックアウト)。次のさらなる充実した勉強に繋がるから。

#### 【気持ちや出てきたことば】

嬉しい!、悲しい、など、頭に浮かんだ言葉を書いてみよう!

#### 【色・見えるもの】

ブルーをイメージすると気持ちが落ち着きます、など、見えるものをどう感じたか言葉にしよう!

#### 【音・聞こえてくるもの】

音楽が聞こえると、さらに集中できます、など、聞こえてくるものをどう感じる?

#### 【感触】

地に足が着いていることを感じてみる、今の感触を言葉にしよう!







# 7 記憶の定着を図ろう（反復チェック）

学んでから2週間以内に復習しないと、記憶から消し去られてしまうとも言われています。復習の間隔や頻度をこのシートでしっかりチェックしましょう。

復習する内容	何回復習する?	回数チェック		
例) ~~~~~		①	月	日
		②	月	日
		③	月	日
		④	月	日
		⑤	月	日

①と②の復習間隔（ 日） ②と③の復習間隔（ 日） ③と④の復習間隔（ 日） ④と⑤の復習間隔（ 日）  
復習の間隔が2週間以上空くと、覚えたことをかなり忘れてしまいます。例えば1回目の復習①と2回目の復習②の間隔はどのくらいでしたか？ チェックしてみましょう。2回目以降の復習も、復習の間隔に気をつけながら学習しましょう。

復習する内容	何回復習する?	回数チェック		
		①	月	日
		②	月	日
		③	月	日
		④	月	日
		⑤	月	日

①と②の復習間隔（ 日） ②と③の復習間隔（ 日） ③と④の復習間隔（ 日） ④と⑤の復習間隔（ 日）

復習する内容	何回復習する?	回数チェック		
		①	月	日
		②	月	日
		③	月	日
		④	月	日
		⑤	月	日

①と②の復習間隔（ 日） ②と③の復習間隔（ 日） ③と④の復習間隔（ 日） ④と⑤の復習間隔（ 日）

復習する内容	何回復習する?	回数チェック		
			月	日
			月	日
			月	日
			月	日
			月	日

①と②の復習間隔（ 日） ②と③の復習間隔（ 日） ③と④の復習間隔（ 日） ④と⑤の復習間隔（ 日）



# 【明日から実際にできることを**10**個挙げてみよう】

例) ドリルを2ページやる、1時間勉強する、~~~~など

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

6

---

7

---

8

---

9

---

10

---



# 9 1週間の計画と成果

	__ / __ 月	__ / __ 火	__ / __ 水	__ / __ 木	__ / __ 金	__ / __ 土	__ / __ 日
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

今週の重点科目

科目名

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

科目名【           】

時間

1週間のトータル

時間

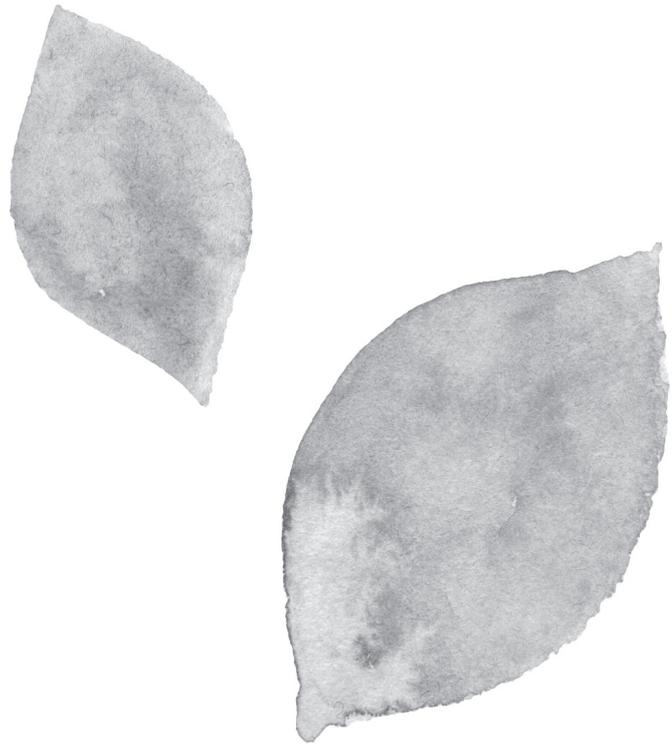
**【考えがまとまらないとき、気持ちが落ち着かないとき】**

遠くの植物や絵でも見ながら、

口から少し息を吸って、

ゆっくりと息を吐いてみます。

3回くらい繰り返してみましょう。



頭がスッキリして、

肩の力も抜けるはずです。