

プログラム⑤

やればできるヒントを探そう

ねらい

●生活の中のさまざまな場面で目標の設定が可能であることに気づく。  
●目標設定をすることが、自分のやるべきことやそのやり方について考えるきっかけへとつながることを知る。

実施時間	30分	対象学年	小学校3年生～中学生	実施人数	20～30人
------	-----	------	------------	------	--------

時間	進行・ポイント等	トークシナリオ(例)
導入 2分	1.講師あいさつを行う。  1) プログラム開始のあいさつや担当講師の自己紹介を行う。(2分)  ①担当講師の自己紹介や、プログラムの概要の提示などを行い、参加者が緊張せずに楽しんで取り組めるよう働きかける。	皆さんこんにちは。私の名前は〇〇です。 普段は●●●●をしています。今日はこのプログラムの講師を担当します。よろしくお願いします。  今日のプログラムはいつもの学校の授業とは少し違い、教科書は使いません。何かに気づいたり感じたりしながら、あまり緊張せずに楽しんでワークに取り組んでください。
	2.目標設定をした場合としなかった場合の結果を比較して、取り組むときの気持ちや取り組み方に違いがあるかどうかについて考えさせる。  1) 目標を設定した場合と目標を設定しない場合の自身の取り組み方の違いを比較させる。(15分)  準備物 ・ワークシート ・ストップウォッチ ・色鉛筆 ※筆記用具を持参していない参加者には貸し出しを行う。  ワーク ①目標を設定せずにワークシートに描かれた星に色をぬらせる。(1分) ※ワークをはじめる前に、ぬる際の注意事項を確認する。 (講師は30秒を測る)  ②ぬることのできた星の数を確認させる。  ※参加者の発表には、相槌を打ったり、何かコメントをしたりして、講師の反応を示す。	皆さんワークシートは1人1枚ありますか。 今から色ぬりにチャレンジします。  ワークシートを見てください。 星のマークがたくさん描いてありますね。 合図をしたら、ワークシートの「色をぬってみよう」のシートの星に色をぬってください。  約束が2つあります。 1つ目は、マーカーを使わずに、鉛筆やシャープペンシル、ボールペンなど、先の細いものでぬること。 2つ目は、左から順番に右に向かってぬること。 2段目も同じです。  では、準備はいいですか。 スタート！  30秒を測る  ストップ！ 手を止めて下さい。  皆さんいくつ色をぬることができましたか？ 色をぬることができた星の数を数えてワークシートに記入してください。  今、星に色をぬってくださいとだけ伝えましたが、自分の中で何か目標のようなものを決めてぬった人がいたら、手を挙げてください。 (挙手を求める)  では、何も考えずに、ただ、とりあえずぬってみたという人。 (挙手を求める)  ありがとうございます。 何も考えずにぬった人と、何かを考えてぬった人がいるようです。

時間	進行・ポイント等	トークシナリオ(例)
展開 25分 続き	<p>③目標① 「30秒で、できるだけたくさんの星に色をぬる」 その後色をぬることができた星の数と 最初のワークで色をぬることができた数を 比較させる。 ※ワークをはじめる前に、ぬる際の注意事項を 確認する。(2分)</p>	<p>では、次は1つの目標を決めて色ぬりに取り組んでみます。 目標①は「30秒で、できるだけたくさんの星に色をぬる」です。</p> <p>色をぬる場所はワークシートの①です。 ①という数字の横の欄に「できるだけたくさんの星に色をぬる」と記入してください。 (目標は黒板にも板書をする)</p> <p>また、約束が2つあります。 1つ目は、1つ1つ色をぬる。 2つ目は、はみ出てもかまわないけれど、ぬり残しのないようにぬる、です。</p> <p>では、時間を測りますよ。準備はいいですか？ はじめの合図で始めてくださいね。 はじめ！</p> <p>30秒を測る</p> <p>はい、手を止めてください。 いくつぬることができましたか？ 色がぬれた星の数を数えてワークシートに記入してください。 (2〜3秒待つ)</p> <p>どうですか。最初に取り組んだときと比べて、 色をぬった星の数は増えましたか？減りましたか？</p> <p>では、次の目標にチャレンジしましょう。 目標②は「30秒で、はみ出さないように色をぬる」です。</p> <p>色をぬる場所はワークシートの②です。 ②の欄には「30秒で、枠からはみ出さないように星に色をぬる」と記入してください。</p> <p>では、はじめます。はじめ！</p> <p>30秒を測る</p> <p>ストップ！手を止めてください。 はみ出さずにぬれていますか？</p> <p>今から隣の人とペアになって、はみ出さずにぬれているかの確認し合いましょう。</p> <p>隣同士ペアになり確認し合わせる</p> <p>皆さん、はみ出さずに色はぬれていましたか？ はみ出してるよ、って指摘された人はいませんでしたか？</p> <p>では次が、最後のチャレンジです。 最後の目標は「自分で目標を設定して、30秒で色をぬる」です。</p> <p>例えば、「何個ぬる」「はみ出さずにいくつぬる」「模様をつけていくつぬる」など、どんな目標でも構いません。 今までは私がどのようにぬるかを指定していましたが、今回は自分で目標を設定してください。</p> <p>どんな目標にするかを考えて、ワークシート③の欄に自分で設定した目標を書き込んでください。</p> <p>自分で目標を考え、ワークシートに記入させる</p>
	<p>④目標② 「30秒で、はみ出さないように星に色をぬる」(2分)</p>	
	<p>⑤ペアでチェックをし合い、はみ出さずにぬれているかを確認させる。(3分)</p>	
	<p>⑥目標③ 「自分で目標を設定して、30秒で色をぬる」 その後、自分で設定をした目標が達成できたかどうかをふりかえる。(3分)</p>	

時間	進行・ポイント等	トークシナリオ(例)
展開 25分 続き	⑦ペアでチェックし合い、目標数が達成しているかを確認させる。(2分)	<p>では、準備はいいですか？ はじめますよ。 はじめ！</p> <p><b>30秒を測る</b></p> <p>ストップ。</p> <p>いかがですか？ 自分で設定した目標は達成できましたか？</p> <p>それでは、もう一度隣の人とペアになって、自分で設定した目標を伝え合ってから、その目標が達成できたかどうかを確認し合いましょう。</p> <p><b>隣同士ペアになり確認し合わせる</b></p> <p>確認はできましたか？ 皆さん、自分で設定した目標は達成できましたか？</p> <p>さて、皆さんには同じシートで4回色ぬりをしてもらいました。この4回ですが、何か違いがあります。さて、なんでしょう？（3人ほどに発表させる）</p> <p>1 回目は何の目標ももたずに、ただ色をぬりました。 2 回目はスピードを重視して色をぬりました。 3 回目ははみ出さないように気をつけて色をぬりました。 目標は設定されていたけれど、設定されている内容が違いました。そして最後は、皆さんが自分で目標を設定しました。</p>
	<p>2) 目標が明らかでなかったときと、目標が提示されていたときとでは、何か違いがあったかを全員に投げかけて数人に発表させる。(3分)</p> <p>3) 今日のワークをふりかえって気づいたことや感じたことをワークシートに記入させ、数人に発表させる。(7分)</p>	<p>目標を設定したときと設定しなかったときとでは、何か違いはありましたか？ また、与えられた目標の達成をめざすときと、自分で設定した目標をめざすときとでは、何か違いはありましたか？ （挙手を求めて、2～3人の意見を聞く）</p> <p>今日のワークをふりかえって、ワークシート④「気づいたことや感じたことを書こう」の欄に3分で記入しましょう。 自分にとってはどのような取り組み方が1番取り組みやすかったかを考えてみると、これから何かに取り組むときのヒントになるかもしれませんね。</p> <p><b>ワークシートに記入させる</b></p> <p>それでは何人かに発表してもらいましょう。 発表してくれる人はいませんか？ （挙手を求めて、5～6人の参加者に発表をさせる。 発表には簡単なコメントをする）</p>
まとめ 3分	3. 目標設定をすることが、どのようなきっかけにつながるのかを伝える。	
	<p>1) 目標が設定されているときとされていないときとでは、取り組む意識が違うことを伝える。</p> <p>2) 目標は与えられたものより、自分で設定したものの方が前向きに取り組みやすいことを伝える。</p>	<p>今日のワークでは、目標が設定されていないときと、目標が設定されているときとでは、どんな違いがあるかを考えることができました。取り組み方や、取り組む気持ちに違いがあったという人もいたと思います。 また、目標が与えられていたときより、自分で目標を設定したときの方が、楽しみながらワークに取り組めたのではないのでしょうか。</p> <p>目標設定は普段の生活の中で簡単にできるものです。しかし、どんなときにどのような目標設定をすれば、最も効果的かは人によって違います。 ぜひ、普段の生活の中でも、自分にとって効果的な目標設定の仕方を見つけてほしいと思います。</p> <p>今日はこれで終わりです。 ありがとうございました。</p>

## 活動におけるワンポイントアドバイス

1

### ワーク開始や終了の合図は分かりやすくやすくしましょう。

- ・ワークにはメリハリが大切です。ワークの開始や終了の合図を参加者が聞き流さないように、はっきりとワークを開始する旨のアナウンスをしてから、合図を出しましょう。

2

### ワークの結果にこだわらせないようにしましょう。

- ・目標を設定することが、全ての人にとって効果的であるとは限りませんし、人によって効果的な目標設定の形も違います。期待した成果が見いだせないことを否定しないように配慮しましょう。