

『育トレUP!』カードを活用した活動

自分の生活目標

育トレUP! 活かすカード

3年 組 番 名前 ()

目的意識を
持つための
コメント

自分の生活目標を達成するために、自分自身で決めた目標を立ててみよう。そして、自分自身で決めた目標を達成しよう。

自分の生活目標を達成するために、自分自身で決めた目標を立ててみよう。そして、自分自身で決めた目標を達成しよう。

自分の生活目標を達成するために、自分自身で決めた目標を立ててみよう。そして、自分自身で決めた目標を達成しよう。

自分の生活目標

育トレUP! 活かすカード

3年 組 番 名前 ()

自分の生活目標を達成するために、自分自身で決めた目標を立ててみよう。そして、自分自身で決めた目標を達成しよう。

自分の生活目標を達成するために、自分自身で決めた目標を立ててみよう。そして、自分自身で決めた目標を達成しよう。

自分の生活目標を達成するために、自分自身で決めた目標を立ててみよう。そして、自分自身で決めた目標を達成しよう。

活動後の取組

- 次の活動の意欲につなげられるように、活動を振り返るカードに取り組みます。

活動を通して自分が頑張ったことを文章でまとめさせ、家庭で話すように促します。励ましの声掛けをお願いする等、家庭へも働き掛けていきます。

「育トレUP!」の活動をいかそう

3年 組 番 名前 ()

1	自分の生活目標を達成するために、自分自身で決めた目標を立ててみよう。そして、自分自身で決めた目標を達成しよう。
2	自分の生活目標を達成するために、自分自身で決めた目標を立ててみよう。そして、自分自身で決めた目標を達成しよう。
3	自分の生活目標を達成するために、自分自身で決めた目標を立ててみよう。そして、自分自身で決めた目標を達成しよう。
4	自分の生活目標を達成するために、自分自身で決めた目標を立ててみよう。そして、自分自身で決めた目標を達成しよう。
5	自分の生活目標を達成するために、自分自身で決めた目標を立ててみよう。そして、自分自身で決めた目標を達成しよう。
6	自分の生活目標を達成するために、自分自身で決めた目標を立ててみよう。そして、自分自身で決めた目標を達成しよう。

★ カードを持って、お家の大人に自分が一番がんばったことを話そう!

『生徒指導の三機能』

を生かして指導していきましょう!

《自己決定の場を与える》

「自己決定」とは、自分勝手ではなく、他の人を大切に考えて、どういう行動を取ればいいのか決めて実行すること。

自分の行動を決める機会を与える

- ポイント!
- 学校のため(集団のため)を意識できる働き掛け
 - 教師の指導の中で児童の選択の幅を示す
 - 自らの生活や行動を見直す取組の充実

《自己存在感を与える》

「自己存在感」とは、自分を価値のあるかけがえのない存在と実感し、ありのままの自分を受け入れられる気持ち。

自分らしく生きていいという気持ちを与える

- ポイント!
- 児童一人一人の独自性や個性を大切にしたい指導
 - 集団の中で居場所があると感じられる温かい学級作り

《共感的人間関係を育てる》

「共感的人間関係」とは、人と人が無条件に尊重し合い、理解し合う人間関係。

お互いに認め合い、励まし合う態度を育てる

- ポイント!
- 教師と児童、児童同士が関わり合う機会や場面を設定
 - 受容的な態度を児童が意識して活動できる手立て

カード活用の留意点

- ① 実践前に、カード活用の目的や手立ての内容について共通理解を図る機会を設ける。
- ② 月別生活目標の内容によってカードを活用するか否かを学年で生徒指導部員中心に検討する。
- ③ 朝の会、帰りの会のプログラムに本活動の項目を入れる。
- ④ 活動中、カードにシールやはんこ等で担任からの評価を行い、意欲を継続できるようにする。
- ⑤ お便りやウェブ記事などで取組を発信し、家庭へ働き掛けていく。
- ⑥ ファイルを準備し、児童が机の中に保管してスムーズに出し入れできるようにする。活動終了後に家庭へ持ち帰り、家族に目を通してもらう機会を作る。
- ⑦ 掲示スペースを設けることを検討し、掲示する内容や方法を生徒指導部員中心に吟味する。

児童の成長のため 利府小の成長のため

生徒指導の三機能を生かした指導を全教職員で意識し、実践していきましょう。

利府町立利府小学校

自分を育てるトレーニングで自分のレベルUP!

『育トレUP!』 カード活用の手引き

～月別生活目標に関する指導～

自己実現

自己指導能力の向上

自分で自分をよい方向へ導く力を高める

自主的・自律的な児童の育成

自分を見つめて
目標を決めて
進んで行動し
しっかり振り返る

自分の成長のため! 周りのみんなのため!

『生徒指導の三機能』 を生かした指導

人格の尊重

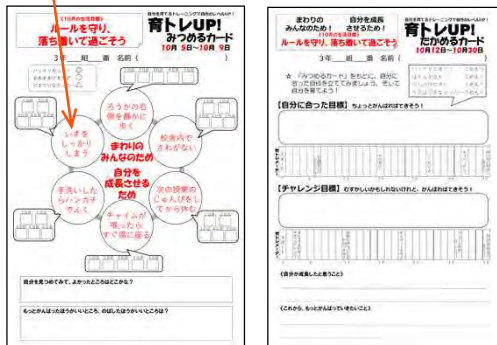
個性の伸長

社会性の向上

活動前の準備

○ 児童が自分を「見つめる視点」を検討します。

児童に今月の生活目標を伝え、目標に向かって努力すべきことについて口頭で発表させる時間を取り、担任がメモを取ります。学級の実態に沿って見つめる視点を検討し、学年間で情報を共有しながら、カードを作成します。

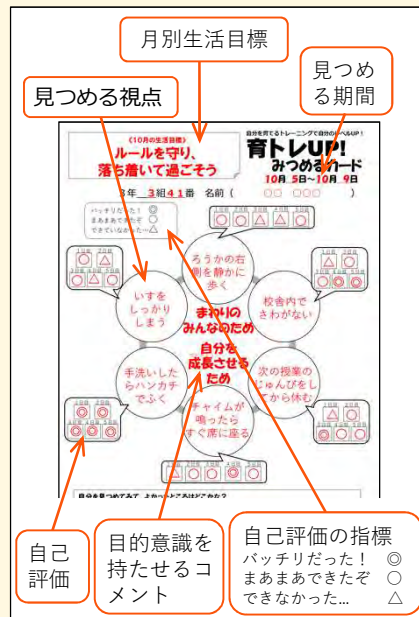


児童と接するときは、普段から、しっかり名前を呼んだり、目を見て話したりします。どんな発言にも耳を傾け、寄り添うようにします。

存

自分の課題の把握

見つめる



① 月別生活目標を確認し、その必要性（目的）について考える。

② 「育トレUP!」に取り組む目的をつかみ、活動の流れを知る。

③ 「みつめるカード」の使い方を知る。

- ・「見つめる視点」について
- ・自己評価について
- ・期間について（5日間）

④ 5日間、自分を見つめる。

- ・朝の会で、毎日月別生活目標と見つめる視点を確認
- ・帰りの会で、一日を振り返り、◎○△で自己評価

「どうして生活目標はあるのでしょうか？」

自分を成長させるため、そして、みんなが安心して過ごせるようにするために生活目標があることを確認します。「みんな」とは、友達、仲間、先生、おうちの人、そして自分であることを伝えます。

決

活動の目的をしっかりと確認し、目的意識を持たせます。

周りのみんなのことを考えながら、自分を育てるトレーニングをして、自分のレベルUPを目指す。

活動の一連の流れを知らせます。

自分を見つめ、目標を決め、進んで行動し、しっかりと振り返る。

決

見つめる視点となる項目を発達段階に応じて分かりやすく示します。児童に選択させて記入させる方法も考えられます。

決

3段階の記号で自己評価しやすくし、振り返りを残していきます。

自分を見つめる時間をしっかりと確保します。

決

この活動につまずきそうな児童を把握しておきます。気になる児童には意識して声を掛けるようにします。

存

適時、児童同士の交流活動を設けるようにします。

- ・ペアでの確認
 - ・グループでの声の掛け合い
 - 交流するときのポイントを示し、受容的な態度を育てます。
 - ・良さを発見する
 - ・応援する姿勢
 - ・相手の顔を見る
 - ・うなずいたり相づちを打ったりする
 - ・最後まで話を聞く
- 等交流活動で良い姿が見られたら褒め、全体に広めます。思いやりに欠ける言動は見逃さず、考えさせるようにします。

共

個人目標の決定

決める

⑤ 「みつめるカード」の自己評価から自分の目標を決め、「たかめるカード」に書く。

がんばれば達成可能な「自分に合った目標」を立てられるように声掛けします。加えて「チャレンジ目標」も考えさせることで、目標の難易度を意識して設定できるようにします。

決

目標を考えるのに迷ったら、選択肢を与えたり、教師の思いを伝えたりするようにします。「先生はこう思うけどあなたは？」

決

全員が目標をしっかりと持てるように支援します。

存

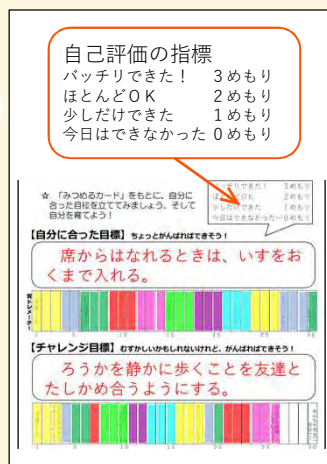
どんな目標を立てたのか、交流させます。相手が自分の目標を言い終えるまでしっかりと話を聞き、応援する姿勢を指導します。

共

目標を意識した行動

高める

⑥ 自分で決定した目標を意識しながら毎日過ごす。帰りの会で一日を振り返り、自己評価に合わせてメーターの目盛りを塗る。



なかなか目標を達成できない児童を支援します。「今、何をがんばっているの？」等と声を掛け、ちょっと頑張れば達成できる目標と一緒に考えてあげるようにします。

存

目標を変える際は、今の目標を消すことはせず、その上に貼るための目標変更用のパーツを用意し、目標設定の足跡を残すようにします。

決

自ら目標を変更しようと決めた児童にも目標変更用のパーツを配布します。

決

承認、称賛、励ましを行います。「よくできたね」「頑張ってるね」「応援してるよ」

存

児童が話し掛けてきた場合は、話を聞く時間を必ずつくり、児童の目を見て最後まで話を聞きます。

共

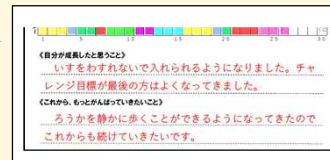
★と同じ手立てを行います。

共

自己評価&よりよい自分へ

振り返る

⑦ 活動期間の最終日に、自分の成長したところを捉え、今後も努力していきたいことを考える。



全て塗ることができなくてもよく、目標達成に向けた努力の過程を大切に励ましていきます。

存

ペアやグループで感想を伝え合う交流活動を設けます。相手が発表を終えるまでしっかりと話を聞き、応援する姿勢を指導します。

共

※ メーターの目盛りが早めにいっぱいになったら、新たなカードで、新たな目標を決めて取り組む。

全てのメーターがたまった児童は、担任に知らせるように声掛けします。必ず手渡しで提出させるようにし、会話の中で努力を称賛します。

存

3つ目の目標となる「もっと自分を高める目標」を記入するカード「たかめるプラス」を用意し、活用させます。活動の日数が残り少ない場合は、育トレメーターを延長するパーツを準備しておき、活用させます。

決

「育トレUP!」

活動中に活用するカード一覧

○ 「みつめるカード」

みつめる段階（1週目の5日間）で活用

みつめる視点が4つ、5つ、6つの場合の形式を掲載

○ 「みつめるカード」 記入例

みつめる視点が6つの場合の形式について記入例を掲載

○ 「たかめるカード」

決める段階、高める段階、振り返る段階（2週目からの3週間程度）で活用

○ 「たかめるカード」 記入例

○ 高める段階で必要に応じて使用するカード

- ・ 自己評価のスケーリングについて考えるカード
- ・ 個人目標変更用のパーツ
- ・ 育トレメーター延長用のパーツ
- ・ 「たかめるプラス」
3つ目の目標となる「もっと自分を高める目標」を記入するカード

○ 活動を振り返るカード 最終日に実施

《○月の生活目標》
月別生活目標

自分を育てるトレーニングで自分のレベルUP!

育トレUP!
みつめるカード
__月__日～__月__日

3年__組__番 名前 ()

バッチリだった! ◎
まあまあできたぞ ○
できていなかった… △

目的意識を持たせる
コメント

1日目 2日目
3日目 4日目 5日目

1日目 2日目
3日目 4日目 5日目

1日目 2日目
3日目 4日目 5日目

1日目 2日目
3日目 4日目 5日目

自分を見つめてみて、よかったところはどこかな?

もっとがんばったほうがいいところ、のびたほうがいいところは?

《○月の生活目標》
月別生活目標

自分を育てるトレーニングで自分のレベルUP!

育トレUP!
みつめるカード

__月__日～__月__日

3年__組__番 名前 (

)

バッチリだった! ◎

まあまあできたぞ ○

できていなかった… △

1日目 2日目

--	--

3日目 4日目 5日目

--	--	--

1日目 2日目

--	--

3日目 4日目 5日目

--	--	--

1日目 2日目

--	--

3日目 4日目 5日目

--	--	--

目的意識を
持たせる
コメント

1日目 2日目

--	--

3日目 4日目 5日目

--	--	--

1日目 2日目

--	--

3日目 4日目 5日目

--	--	--

自分を見つめてみて、よかったところはどこかな?

もっとがんばったほうがいいところ、のびたほうがいいところは?

《○月の生活目標》
月別生活目標

自分を育てるトレーニングで自分のレベルUP!

育トレUP!
みつめるカード
__月__日～__月__日

3年__組__番 名前 ()

バッチリだった! ◎
まあまあできたぞ ○
できていなかった… △

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

1日目	2日目	
3日目	4日目	5日目

1日目	2日目	
3日目	4日目	5日目

**目的意識を
持たせる
コメント**

1日目	2日目	
3日目	4日目	5日目

1日目	2日目	
3日目	4日目	5日目

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

自分を見つめてみて、よかったところはどこかな?

もっとがんばったほうがいいところ、のびたほうがいいところは?

《10月の生活目標》

**ルールを守り、
落ち着いて過ごそう**

自分を育てるトレーニングで自分のレベルUP!

育トレUP!
みつめるカード

10月 5日～10月 9日

3年 3組 4 1番 名前 (○○ ○○○)

バッチリだった! ◎
まあまあできたぞ ○
できていなかった… △

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
○	○	△	△	○

ろうかの右
側を静かに
歩く

1日目	2日目	
△	○	
3日目	4日目	5日目
○	◎	◎

校舎内で
さわがない

**まわいの
みんなのため**

**自分を
成長させる
ため**
せいちょう

次の授業の
じゅんびをし
てから休む

1日目	2日目	
△	○	
3日目	4日目	5日目
◎	○	○

チャイムが
鳴ったら
すぐ席に座る

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
△	○	○	◎	○

手洗いた
らハンカチ
でふく

1日目	2日目	
◎	◎	
3日目	4日目	5日目
◎	◎	◎

いすを
しっかり
しまう

1日目	2日目	
○	△	
3日目	4日目	5日目
○	△	○

自分を見つめてみて、よかったところはどこかな？

手をふく 室内でさわがないこと

もっとがんばったほうがいいところ、のびたほうがいいところは？

いすをしまう ろうかを静かに歩く 次の授業のじゅんび

まわりの 自分を成長
みんなのため！ させるため！

《○月の生活目標》
月別生活目標

自分を育てるトレーニングで自分のレベルUP！

育トレUP!
たかめるカード
__月__日～__月__日

3年__組__番 名前（ ）

☆ 「みつめるカード」をもとに、自分に
合った目標を立ててみましょう。そして
自分を育てよう！

バッチリできた！ 3めもり
ほとんどOK 2めもり
少しだけできた 1めもり
今日はできなかった…0めもり

【自分に合った目標】 ちょっとがんばればできそう！

育 トレ メー ター	スタート					自分に合った目標を 立てられたかな？						その調子！												もうバッチリ！				みんなや先生に 見せて！
	1					5						10												25				30

【チャレンジ目標】 むずかしいかもしれないけれど、がんばればできそう！

育 トレ メー ター	スタート																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	</
---------------------	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

《自分が成長したと思うこと》

《これから、もっとがんばっていきたいこと》

まわりの
みんなのため！

自分を成長
させるため！

《10月の生活目標》

ルールを守り、落ち着いて過ごそう

自分を育てるトレーニングで自分のレベルUP！

育トレUP!
たかめるカード

10月12日～10月30日

3年 3組 41番 名前 (

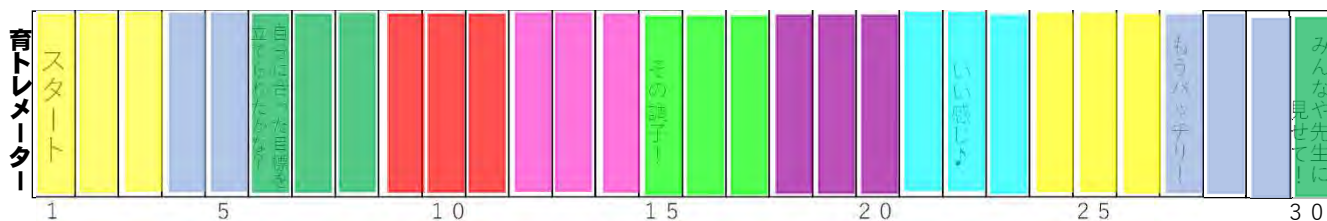
○○ ○○○)

☆ 「みつめるカード」をもとに、自分に
合った目標を立ててみましょう。そして
自分を育てよう！

バッチリできた！ 3めもり
ほとんどOK 2めもり
少しだけできた 1めもり
今日はできなかった…0めもり

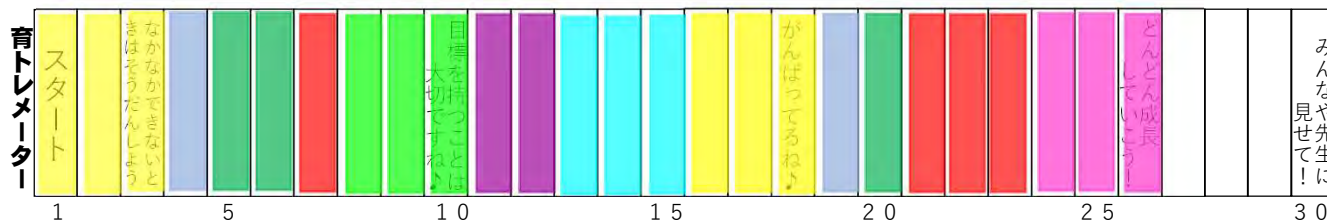
【自分に合った目標】 ちょっとがんばればできそう！

席からはなれるときは、いすをお
くまで入れる。



【チャレンジ目標】 むずかしいかもしれないけれど、がんばればできそう！

ろうかを静かに歩くことを友達と
たしかめ合うようにする。



《自分が成長したと思うこと》

いすをわすれないで入れられるようになりました。チャ
レンジ目標が最後の方はよくなりました。

《これから、もっとがんばっていききたいこと》

ろうかを静かに歩くことができるようになってきたので
これからも続けていきたいです。

自分を育てるトレーニングで自分のレベルUP！

まわりの
みんなのため

育トレUP! たかめるカード

自分を
成長させる
ため

3年____組____番 名前（ ）

☆ どのくらいできたとき、メーターをぬっているかな？

【自分に合った目標】のとき

バッチリできた！ 3めもり	
ほとんどOK 2めもり	
少しだけできた 1めもり	
今日はできなかった… 0めもり	

【チャレンジ目標】のとき

バッチリできた！ 3めもり	
ほとんどOK 2めもり	
少しだけできた 1めもり	
今日はできなかった… 0めもり	

※ 個人目標変更用のパーツ

【自分に合った目標】 ちょっとがんばればできそう！



【チャレンジ目標】 むずかしいかもしれないけれど、がんばればできそう！



※ 育トレメーター延長用のパーツ

3 5								4 0	

3 5								4 0	

3 5								4 0	

3 5								4 0	

3 5								4 0	

3 5								4 0	

3 5								4 0	

3 5								4 0	

3 5								4 0	

3 5								4 0	

※「たかめるプラス」

3つ目の目標設定用のカード

《○月の生活目標》
月別生活目標

自分を育てるトレーニングで自分のレベルUP!

育トレUP!
たかめるプラス
__月__日～__月__日

3年__組__番 名前 ()

☆ もっともっと自分を育てよう!

バッチリできた!	3めもり
ほとんどOK	2めもり
少しだけできた	1めもり
今日はできなかった...	0めもり

【もっと自分を高める目標】

育 トレ メー タ ー	スタート	自分を育てよう			努力は自分に かえってくる♪	がんばりがみ なつています!				自分を コントロール		自分をどん どん高めよう!			グ ッ ド ジ ョ ブ ☆
	1				5					10					15

「育トレUP!」の活動をふいかえろう

___月___日___曜日 3年()組 名前()

1	「自分の成長 ^{せいちょう} のため」だけでなく、「みんなのため」ということも考えながら取り組むことができた。	よく できた	だいたい できた	あまり できなかった	できな かった
2	「みつめるカード」で、自分がもっとがんばったほうがいいところを見つけることができた。	よく できた	だいたい できた	あまり できなかった	できな かった
3	「たかめるカード」で、自分に合っている目標をかんが ^{かんが} えることができた。	よく できた	だいたい できた	あまり できなかった	できな かった
4	「たかめるカード」で決めた目標を心がけて、毎日 ^{まいにち} 進んでがんばることができた。	よく できた	だいたい できた	あまり できなかった	できな かった
5	自分の1日の行動を毎日しっかりふりかえることができた。	よく できた	だいたい できた	あまり できなかった	できな かった
6	自分で決めた目標に近づくことができた。	よく できた	だいたい できた	あまり できなかった	できな かった

☆ カードを持ち帰^もっ^{かえ}て、お家の人に自分が一番がんばったことを話そう♪

お家の人から
(サインや一言)

具体的な指導例

10月に行った実践を基に、活動を導入する際の指導の流れを以下に記す。

1 活動前の準備（10月2日に実施）

10月の生活目標「ルールを守り、落ち着いて過ごそう」を確認し、現在の学級の様子を振り返って、自分の成長のため、周りのみんなのために努力した方がいいことについて意見を出し合う。児童から出された意見を基に、学級の現状に合った「見つめる視点」を検討して決定し、カードを作成する。

児童から出された意見

- ・室内でさわがない
- ・ろうかの右側を静かに歩く
- ・先生の話をしっかり聞く
- ・教室内で走らない
- ・おしゃべりや手遊びしないで話を聞く
- ・先に挨拶する
- ・チャイムを守る
- ・いすをしまう
- ・みんなのものを大切にする
- ・優しい言葉遣いをする
- ・くつをきれいに並べる
- ・次の授業の準備をしてから休む
- ・手を洗う



2 活動の導入指導（10月5日に実施）

カード活用の手引きの内容を基に作成した導入用のスライドを活用し、15分程度の指導を行う。

(1) 10月の生活目標の確認・・・全体で読み上げ

(2) 生活目標の必要性について確認

担任「どうして生活目標はあるのでしょうか。」

児童「自分のため。」「みんなのため。」

→ みんなが安心して安全に過ごすため、そして、自分を成長させるために生活目標があることを捉える。半年たてば4年生に上がることや、校舎2階では3年生が最上級生であることも確認する。

担任「『みんなのため』のみんなとはどのような人たちのことでしょうか。」

→ 学校のみんな、先生、おうちの人であることを確認する。

(3) 今日からの取組「育トレUP!」の紹介

みんなのため、自分のために「自分を育てるトレーニングで自分のレベルをUPさせよう!」略して「育トレUP!」に取り組むことを伝える。2種類のカードを作ったことを伝え、1枚目が自分を「みつめるカード」2枚目が自分を「たかめるカード」であることを確認する。

＜10月の生活目標＞
ルールを守り、落ち着いて過ごそう

どうして生活目標があるの？

みんなのため 安心・安全

自分のため せいちょう

自分を育てるトレーニングで
自分のレベルUP!
育トレUP!
に取り組もう

みんなのため

自分のため

自分を**みつめて**
自分を**たかめて**

(4) 「みつめるカード」の概要説明

担任「まずは自分を見つめます。」

児童「どうやって？」

担任「今日から5日間、自分を見つめて、何ができて何ができていないかというのをチェックしてみます。自分をしっかり見つめることで、自分に合った目標を立てることができますね。」

→ 10月の生活目標について、先週、努力するべきことについて意見を出し合ったことを想起させる。

→ 例を示し、見つめる視点について説明する。6つの丸のそれぞれの視点について、自分を見つめていくことを伝える。

→ 5日間、毎日帰りの会で◎○△の自己評価を行っていくことをスライドで説明する。その際、ごまかさず、恥ずかしがらず、正直に振り返ることが成長につながることを、△の評価が大事であること、自分に厳しくすることで目標が生まれることを伝える。

担任「1週間自分を見つめて、例えばこのような反省になったら、どんな目標立てますか。」

児童「天気の良い日は、外で運動する。」

担任「6つの丸の中のことに注目すると、どのような目標が立てられるでしょうか。」

→ スライドの自己評価の例から、どのような目標が立てられるかを考えさせる。見つめる視点の自己評価の結果に注目して目標を考えていくという方向性を説明する。



(5) 「たかめるカード」の概要説明

1週間後に高める段階の活動に入る際、再度確認することを伝えた上で簡単に説明する。

担任「自分を見つめた後は何をしますか。」

児童「自分を高める活動。」

→ 「自分に合った目標」と「チャレンジ目標」の2つの目標があることを説明し、目標の例を示す。

→ メーターの目盛りについて説明する。

→ ゴールや競争という考えではなく、自分を高めるためにメーターをためていくイメージであることを伝える。全部ためることが目的ではないことを確認する。



(6) 実際に使用する「みつめるカード」を配布

みんなで出し合った意見を参考に6つの見つめる視点を決定した「みつめるカード」の内容を確認し、ファイルにとじさせる。

活動の概要と励ましへの協力を伝えるための学級便り作成例

学級だより

利府町立利府小学校
3年3組 学級だより
令和2年10月30日

自分を育てるトレーニングで
自分のレベルUP!
育トレUP!
に取り組みました♪

みんなのため
安心・安全

活動中の写真

活動中の写真

自分のため
成長

みんなのため、自分のために、自分を育てるトレーニングで自分を高めていこうという目的で、2種類のカード「みつめるカード」「たかめるカード」を活用して取り組みました。

活動の流れ

① 10月の生活目標の確認 (10月2日)

10月の生活目標「ルールを守って落ち着いて過ごそう」に関連付けて現状を振り返り、頑張るべきことをみんなで出し合いました。

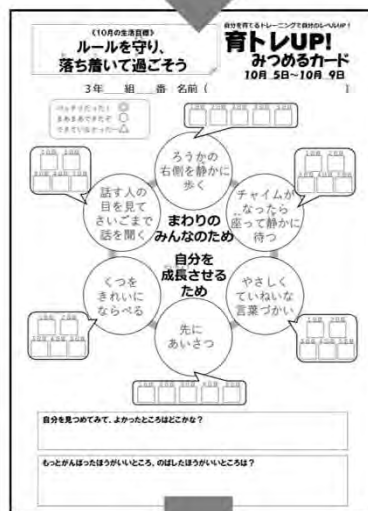
10月の生活目標
「ルールを守り、落ち着いて過ごそう」
今の3年3組のみんなのことを振り返って、頑張った方がいいことはあるかな？
・室内でさわがない ・教室内で走らない ・ろうかの右側を静かに歩く
・先生の話をしっかり聞く ・おしゃべりや手遊びしないで話を聞く
・先に挨拶する ・チャイムを守る ・いすをしまう ・手を洗う
・優しい言葉遣いをする ・くつをきれいに並べる
・次の授業の準備をしてから休む ・みんなのものを大切に使う

② 「みつめるカード」での取組 (10月5日～10月9日の5日間)

出し合った頑張るべきことの中から、自分を見つめる視点を右図のように6つに決めて取り組みました。

次に使う「たかめるカード」で自分に合った目標を考える際の材料とするために、5日間、できているかできていないかを毎日帰りの会で自己評価(◎○△)しました。

自分に合った目標を考えるためには、自分のいい所を見つけることと同じくらい、自分の△の部分を受け入れることが大切で、恥ずかしがらず、正直に振り返られることが必要だということ声を掛けました。すると、「自分に厳しく！」と言いながら、自分の良いところも悪いところもしっかり受け止めることができていた子がたくさんでました。「ほとんど△だった…」とつぶやいた友達がいたので、「どういう言葉を掛けてあげたい？」とみんなに聞くと、「がんばれ!」「ほくもだよ」「明日もある!」などという励ましの言葉が飛び交い、いい雰囲気だなあと感じました。「打てば響く」という言葉がピッタリな子供たちを微笑ましく思います。



裏面へ

③「たかめるカード」での取組 (10月12日～10月30日の3週間)

「みつめるカード」の自己評価をもとにして、ちょっと頑張ればできそうな「自分に合った目標」と、難しいかもしれないけど頑張ればできそうな「チャレンジ目標」の2つの目標を一人一人考えて、決定しました。

2つの目標を朝の会で毎日しっかり確認し、意識しながら1日を過ごし、帰りの会で振り返りました。毎日、自己評価に合わせてメーターの目盛りをぬっていきました。

ばっちりできた3めもり ほとんどOK 2めもり
少しだけできた1めもり 今日はできなかった0めもり

児童名	自分に合った目標	チャレンジ目標
	くつをきれいにしなへる	先にあいさつ
	大きな声であいさつ	話をしっかり聞く
	チャイムが鳴ったら座って静かに待つ	やさしくていい言葉づかい →くつをきれいにしなへる
	やさしくていい言葉づかい	チャイムが鳴ったら席に着く
	先にあいさつ→チャイムがなったら時間わりを見てじゅんぴでできているかかくにんする	チャイムがなったら時間わりを見てじゅんぴでできているかかくにんする→先にあいさつ
	ろうかの右側を静かに歩く	話す人の目を見て、静かに聞く
	係を毎日さばらずに進んで取り組む	友だちの気持ちを考えて行動する
	先にあいさつ	友だちや家ぞくにやさしくていい言葉づかいをする
	チャイムが鳴る前に座る	大きな声で先にあいさつ
	ろうかを走らない	ろうかで遊んでいる人を止める →くつをきれいにしなへる
	友だちとけんかをしない	くつをちゃんとほく
	チャイムが鳴ったらすばやく座る	むすねのしなへるようになる
	やさしくていい言葉づかいをがんばれそう！→ろうかを走らない	話す人の目を見て最後まで話を聞く
	先にあいさつ	ろうかを歩く
	ろうかの右側を静かに歩くをがんばります	言葉をやさしく 強く言わない
	ろうかに出る時は、右がわを静かに歩く →くつをきれいにしなへる	先にあいさつ →人の目を見て最後まで話を聞く
	先にあいさつ →くつをきれいにしなへる	くつをきれいにしなへる →先にあいさつ
	くつをきれいにしなへる	できるだけ毎日ろうかの右側を静かに歩く！
	先にあいさつする →先生が話しているときにしゃべらない	くつをきれいにしなへられなかった人のを直す
	やさしくていい言葉を使う！ →くつをちゃんとほく	話す人の目を見る！
	くつをざつに入れなくていいに入れる	先に大きな声で目を見ながらあいさつする。
	チャイムが鳴ったら座って静かに待つ	礼をして先にあいさつする
	チャイムが鳴ったら座る	やさしい言葉づかい
	やさしくていい言葉をつなへる	くつをきれいにしなへられるようにがんばりたいです
	友だちとなかよくする	チャイムが鳴ったらすばやく座る
	友だちとけんかをしない	ろうかを走らない →強い口調にならないようにする
	やさしくていい言葉づかい	かならず毎日ろうかの右側を歩く →チャイムが鳴ったらすばやく座る
	くつをきれいにしなへる	先にあいさつ
	外に出るとき、ろうかを走らない	先生がしゃべっているとき、しゃべらない

私たちは、「みんなのため」「自分のため」という目的意識を持ちながら、1か月間頑張りました。努力する姿勢が継続するように、お家でも励ましていただければと思います。お家の方からの欄を設けましたので、サインかコメントをご記入いただき、学校に持たせてください。よろしくお願いいたします。

ゴールや競争という考えではなく「メーターをためて自分を高めていくというイメージを声掛けしたところ、「みつめるカード」のときと同様に、自分の行動を正直に反省できている子がほとんどでした。

取組を進めていくと、自分で決めた目標を変更する子が出てきました。「目標が簡単すぎた」「難し過ぎた…」「自分に合った目標とチャレンジ目標を交換したい」などが理由でした。自分が設定した目標の難易度を意識できているということです。これは、自分を成長させる上で、とても重要な力です。今後に生かせる力が育っていることに、頼もしさを感じました。

「チャイム着席間に合ったあ」と目標を意識できている発言があったり、「育トレUPだ!」と言って声掛けせずとも振り返りに取り組んだり、意欲的でした。周りの友達と自然に励まし合っている様子もたくさん見られたことが何よりです。

協力のお願い

本日、「自分が頑張ったこと、成長したことについてお家の人と話す」という宿題を出しました。子供