

ゴン だ よ り



積み上げる！ 半歩先の目標 達成の成功体験

一生モノで楽になりますよ

1年のはじまりだし チャーンズ！

じっくり考えることはもちろん 計算も漢字も読書もスポーツも去年や今よりもちょこっと増やして続けられるようにしましょう。じっくり考える文章問題も20分を30分にふやしてやる。計算も20問から30問にする。漢字は1ページを1ページ半にする。サッカーのリフティング20回を30回にする・・・などなどです。今の自分の状態をしっかりとみつめて、2倍も3倍もやることを増やす！とか目標のレベルを一気にあげて取り組むというのは、頑張るというのではなく無謀（むぼう）となります。大人でもそうですが、英会話マスター、漢検1級、10Kgダイエット、完全禁煙、断酒・・・を短期間でクリアする目標や取り組みには無理がありますよね。そして達成できなかった自分に自身をもてなくなります。スモールステップの成功体験を積み重ねましょう。

目標は10歩先でなく、半歩先で！ 半歩も6回成功すれば3歩、10回なら5歩進みます。

ことわざクイズ 試験やテストにも 数に関係したものがですよ。

（ ）の足をふむ （決心がつかず うごきだせない様子）

一歩めはでたが 二歩めがふみだせない

こたえ（二） にのあしをふむ

スキー教室 1月15日（日）木曽敷原スキー場

授業日 休日の確認をお願いいたします

1月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

15 スキー教室



げんきいっぱいにすべれました
たからさがしも おおさわぎ～
ご参加ご協力ありがとうございました！

