ワークシート · Student Wyckoff · 私の一日

# SMART の五項目を確認して記入する

公開日: 2026-10-25

自己調整について話す際、SMART は意図を観察可能な行動と合意した確認時点へ変えます。心理検査、診断、あらゆる行動原因の説明ではありません。本人にとって大切な目標かも確かめます。表の独自例は金曜までに割合の問題を五問自力で解くことです。自分の欄を埋め、時間や基礎が足りなければ範囲を減らします。

名前 / プロジェクト: _____

空欄に自分の例を書いてください。

| 項目 | 確認する問い | 記入例 | 自分の記入 |
| --- | --- | --- | --- |
| S - 具体的 | 何をするか | 割合の問題を解く | |
| M - 測定可能 | どう確かめるか | 五問を自力で解き解答例と照合 | |
| A - 実行可能 | 使えるものは何か | 三回の学習、分かる例、質問への支援 | |
| R - 関連性 | なぜ大切か | この形式を一人で解けるようにする | |
| T - 期限 | いつ確認するか | 金曜の最後の学習後 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# 出典


- CDC - SMART Framework
  https://www.cdc.gov/youth-advisory-councils/action-plans/smart-framework.html
- NYU - SMART Goals and variants
  https://wp.nyu.edu/coaching/tools/smart-goals/
- Manchester Metropolitan University - SMARTER goal setting
  https://rise.mmu.ac.uk/wp-content/uploads/SMARTERGoalsettinginfo.pdf


Student Wyckoff · https://studentwyckoffshop.app/ja/blog/2026-10-25/meaningful-smart-goals#smart-five-checks