新年の抱負シート

|  |
| --- |
| 年　　　組　　名前： |

**１．今年の抱負**

|  |
| --- |
| ① もっと本を読む！ |
| その理由 ： 本を読むことで、いろんなことを学びたいから。 |
| どうやって実行するか ： 毎日15分、本を読む時間を作る。 |

|  |
| --- |
| ② 毎日運動する！  |
| その理由 ： 運動することで、元気になりたいから。 |
| どうやって実行するか ： 週に2回、外で遊ぶ時間を作る。 |

|  |
| --- |
| ③ お手伝いをたくさんする！  |
| その理由 ： お手伝いをすることで、家族を助けたいから。 |
| どうやって実行するか ： 毎日1つ、お手伝いをする。 |

|  |
| --- |
| ④  |
| その理由 ： |
| どうやって実行するか ： |

**２．自分への応援メッセージ**

|  |
| --- |
| 毎日少しずつ成長しよう！ |
|  |