

1. 高校2年生3人がこの四半期でHonor Rollに載りたい思っていますが、英語の成績が低すぎます。それぞれの生徒が何を考え、また何を検討しているのかを読んでみましょう：どの生徒が最もHonor Rollに近いでしょうか？

1年生のころからHonor Rollに載りたいと思っており、それが実現したら最高です。何人かの友人は、実現するのは不可能だと考えていますが、自分自身がどれほどこの目標が大事であるかを常に心にとめておけば、成績を上げて目標を達成することは可能だと確信しています。

生徒A

私は本当にHonor Rollに載りたいと思っており、そのためには英語の成績を上げる必要があるとわかっています。数年のうちに良い成績を大学に送りたいのですが、時折、携帯電話に無駄な時間を費やしてしまうことがあります。毎晩勉強するほんの少しの間は、携帯電話を離れた場所に置いておくべきなのでしょう。

生徒B

毎晩リーディングをしていないため、英語の成績が低いことは理解しています。私はたった今、放課後の電話使用をやめました。成績が上がるかどうかは、まだわかりません。Honor Rollに載ることができれば最高なのですが、この四半期では無理ではないかと思えます。

生徒C

2. 最も望みを実現しそうな生徒は誰ですか、またそれはなぜですか？
3. WOOPという効果的な戦略について学ぶことで、あなたの回答は変わるかもしれません。WOOPについて読み聞きしながら、プロセスの各段階に何が含まれているのかに注目してみましょう。
4. ちょうど学習したことをもとに考えると、最も望みを実現しそうな生徒は誰ですか？

さあ一緒にWOOPを実行して、自身の持つ望みをどのように実現させるか考えてみましょう。

WOOP 生徒アクティビティ

WOOPは、その人自身が本当に望むことを実行するのを手助けします。

W

WISH (望み)

あなたが成し遂げたい大きな望みは何ですか？その望みは挑戦的なものでありながら、実現可能なものでなければなりません。

私の望み：

O

OUTCOME (結果)

あなたの望みが実現したことから得られる最高の結果とはなんでしょう？あなたはどのように感じますか？少し考えて、結果をしっかりとイメージしてください。

最高の結果：

O

OBSTACLE (障害)

あなたの望みの実現を妨げるような、自身の内面にある主な障害は何ですか？しばらく考えて、その障害をしっかりとイメージしてください。

私の障害：

P

PLAN (計画)

その障害に立ち向かうための効果的なアクションとは何でしょうか？when-then (いつ、どうするか) 計画を立てます。

いつ：

その後どうするか：
(私のアクション)
