

New Year's Resolutions for 2026!

What is the most common New Year's resolution?

図から読み取って下の表を埋めよう！

America's Top New Year's Resolutions for 2026

Most common New Year's resolutions among U.S. respondents who have made one or several (in %)

To exercise more 48

To save more money 46

To eat healthier 45

To spend more time with family/friends 42

To lose weight 31

To improve my performance on the job 24

To do more for the environment 24

To reduce stress on the job 22



539 U.S. respondents (18-80 y/o) who have made New Year's resolutions surveyed Oct. - Nov. 2025

Source: Statista Consumer Insights



statista 

<https://www.statista.com/chart/29019/most-common-new-years-resolutions-us/?srsltid=AfmBOoq7kONGAwvCPNIkrDtsQ0YRh2oJRb67uHULxlXjvXjYIy0RxG0a>

1位:	2位:
3位:	4位:
5位:	6位:
7位:	8位:

Let's set some New Year's resolutions: let's start by brainstorming!

まずは、思いつくだけたくさん書いてみよう！

YEAR 2026		
	want to try	want to quit
In class(授業)		
At school (学校:授業以外)		
Outside of school (学校以外)		

最後に、それを英文にしよう！書き出しは、"In 2026, I will..." 3文で！

In 2026, I will

★おもいつかないひとに★

<ul style="list-style-type: none"> ・be a leader ・lose weight ・do exercise ・get to know the classmates ・knit a sweater ・love my life ・save money ・fall in love ・hand in all assignments ・wake up earlier ・be honest 	<ul style="list-style-type: none"> リーダーになる 体重を減らす もっと運動する クラスメートとなかよくする セーターを編む 人生を愛する 貯金する 恋愛する すべての課題を提出する もっと早く起きる 正直になる 	<ul style="list-style-type: none"> ・study more ・drink more water, not juice ・read more books ・meet a lot of people ・be kind ・think before I speak ・find Mr. or Ms. Right ・take risks ・change the world 	<ul style="list-style-type: none"> もっと勉強する ジュースじゃなく、もっと水を飲む もっと本を読む たくさんの人に会う 親切になる しゃべる前に考える 運命の人を見つける 失敗を恐れない 世界を変える
---	--	---	---