

1 Plan(計画)を立てよう!

今週の目標やテーマ

その週に実現したいことを具体的に書こう! 意欲が高まります。

今週のやること

- *「今週の目標やテーマ」を達成するためにやること
- *部活や習い事の予定
- *宿題、課題
- *自分を高める活動(自分で決めた課題など)を書くとき忘れず取り組みます。

やること

- [使い方 1]
- *持ち物
 - *提出物の締め切り
 - *小テストの予定
- など忘れてはいけないことを書けます。
- [使い方 2]
- 「今週のやること」を毎日の予定に割り振ることができます。
- (P.4の「やることリストの使い方」参照)

3 See(振り返り)しよう!

今週の振り返り

1週間を振り返って記入しましょう。

- *ほめ! ポイント
「できたこと」
「できるようになったこと」
「学んだこと」「発見したこと」
- *さらに! ポイント
「もっとこうしたらよかったと思うこと」
「もしやり直せるならどうするか」
- *来週にむけて
「今週の経験を通じての気づき、学びや感じたこと」

今週の目標やテーマ
テスト勉強で決めたことをやり切る。

今週のやること
1 単語ドリル (1~100) ✓
2 数学問題集 (P7~20, 70~73) ✓
3 世界史問題集 (P6~11) ✓
4 生物問題集 (P8~19) ✓
5 漢文演習ノート (P6~11) ✓

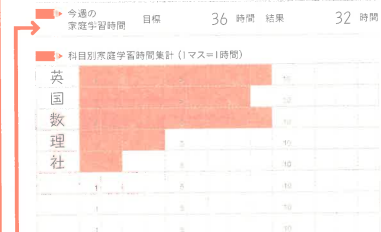
今週の振り返り
今週の自分の点数 85 / 100点

ほめ! ポイント
平日はコツコツと勉強に取り組めたので、目標にしていた時間は達成できた、計画通りに進んだ!!

さらに! ポイント
日曜日の午後外出してしまって、予定していたことができなかった。そのぶん、夜にがんばればよかった。

来週にむけて
出かけたら、いつ取り返すか決める! 中間テストに向けての最後の追い込み、数学を重点的に。

memo



科目別の家庭学習時間をグラフ化しよう!

週の家庭学習時間の目標と結果を書こう!

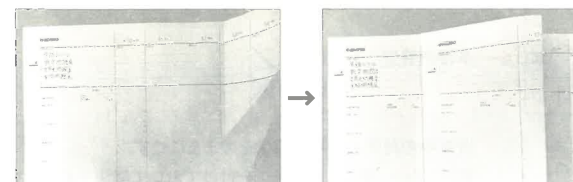
	5/15 MON	16 TUE	17 WED	18 THU	19 FRI	20 SAT	5/21 SUN
やること	単語ドリル ✓	数学問題集 ✓	漢文演習ノート ✓	単語ドリル ✓	数学問題集 ✓	単語ドリル ✓	単語ドリル ✓
やること	数学問題集 ✓	生物問題集 ✓	古文演習ノート ✓	世界史問題集 ✓	世界史問題集 ✓	化学問題集 ✓	生物問題集 ✓
やること			生物質問 ✓	数学予習 ✓		現代文 ✓	古文演習ノート ✓
やること						コミュ英予習 ✓	
やること						リコーダー準備 ✓	
起きる	朝練 ✓	起 ○	起 ○	起 ○	起 ○	起 ○	起 ○
HR	英語表現 ✓	数I ✓	古文 ✓	コミュ英 ✓	情報 ✓	現代文 ✓	生物問題集 P12~19 出かけ
英語表現	化学 ✓	世界史B ✓	生物 ✓	化学 ✓	体育 ✓	コミュ英 ✓	
化学	世界史B ✓	生物?先生に質問 ✓	英語表現 ✓	世界史 ✓	現代文 ✓	総合 ✓	
数I	数A ✓	数I ✓	数I ✓	数I ✓	コミュ英 ✓	数A ✓	
情報	情報 ✓	音楽 ✓	音楽 ✓	数I ✓	漢文 ✓	英語補習 ✓	
コミュ英	コミュ英 ✓	数学補習 ✓	古文 ✓	漢文 ✓	英語補習 ✓	英語補習 ✓	
生物質問		生物質問 ✓	生物質問 ✓	英語補習 ✓	英語補習 ✓	英語補習 ✓	
単語ドリル 1~30	単語ドリル 1~30 ✓	生物問題集 P8~11 ✓	漢文演習 P6~11 ✓	世界史問題集 P6~9 ✓	数学問題集 P20, P70, 71 ✓	数学問題集 P72, 73 ✓	単語ドリル 1~100の見直し ✓
数学問題集 P7~11	数学問題集 P7~11 ✓	生物問題集 P8~11 ✓	漢文演習 P6~11 ✓	世界史問題集 P6~9 ✓	数学問題集 P20, P70, 71 ✓	数学問題集 P72, 73 ✓	
数学問題集 P12~14	数学問題集 P12~14 ✓	数学問題集 P15~19 ✓	古文演習 P2~8 ✓	単語ドリル 31~60 ✓	世界史問題集 P10~11 ✓	現代文 課題ノート P5~7 ✓	
寝る	寝る ○	寝る ○	寝る ○	寝る ○	寝る ○	寝る ○	寝る ○
今日はスムーズに勉強できた! この調子!	夕飯のお魚がおいしかった。生物、明日、質問しよう。	今日はとても暑くて疲れた。生物、質問でよかった。	単語は書いて覚えると覚えやすいかも。数予習終わった。	世界史が楽しい。最高点取れるようにがんばる! 今日は早く寝た。	夕方かなり集中できた。やっとなテレビだ!	お昼出かけてしまったので、予定通り勉強できなかった。	
目標 結果	5 時間 5 時間	5 時間 4 時間	5 時間 5 時間	5 時間 5 時間	5 時間 4 時間	6 時間 6 時間	5 時間 4 時間
気分	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊

一日を振り返って自分の気持ちに近いマークに○をつけよう。

毎日の家庭学習時間の目標と結果を書こう!

魔法の点線

点線に沿って折り曲げると「今週のやること」を見ながら、次週の「今週のやること」を記入できます。



2 Do(実行)しよう!

スケジュール欄

- *1~7は時間割や持ち物、教室移動の予定が書けます。
- *1~7のチェックボックスは「復習したらチェック」としても使えます。(P.4の「チェックボックスの使い方」参照)
- *その日の「やること」を見ながら行動した様子を書くのがおすすめです。
- *「やること」を実行できたかどうか、チェックを入れて振り返りができます。

毎日のほめ! ポイント、さらに! ポイント、明日にむけてを書いたり、もっとも気になることを毎日メモすることもできます。(24時以降のスケジュール欄としても活用できます。)