3年生での使い方

手順

①日曜の夜に１週間の目標から
逆算して「今日のやること」を
記入する

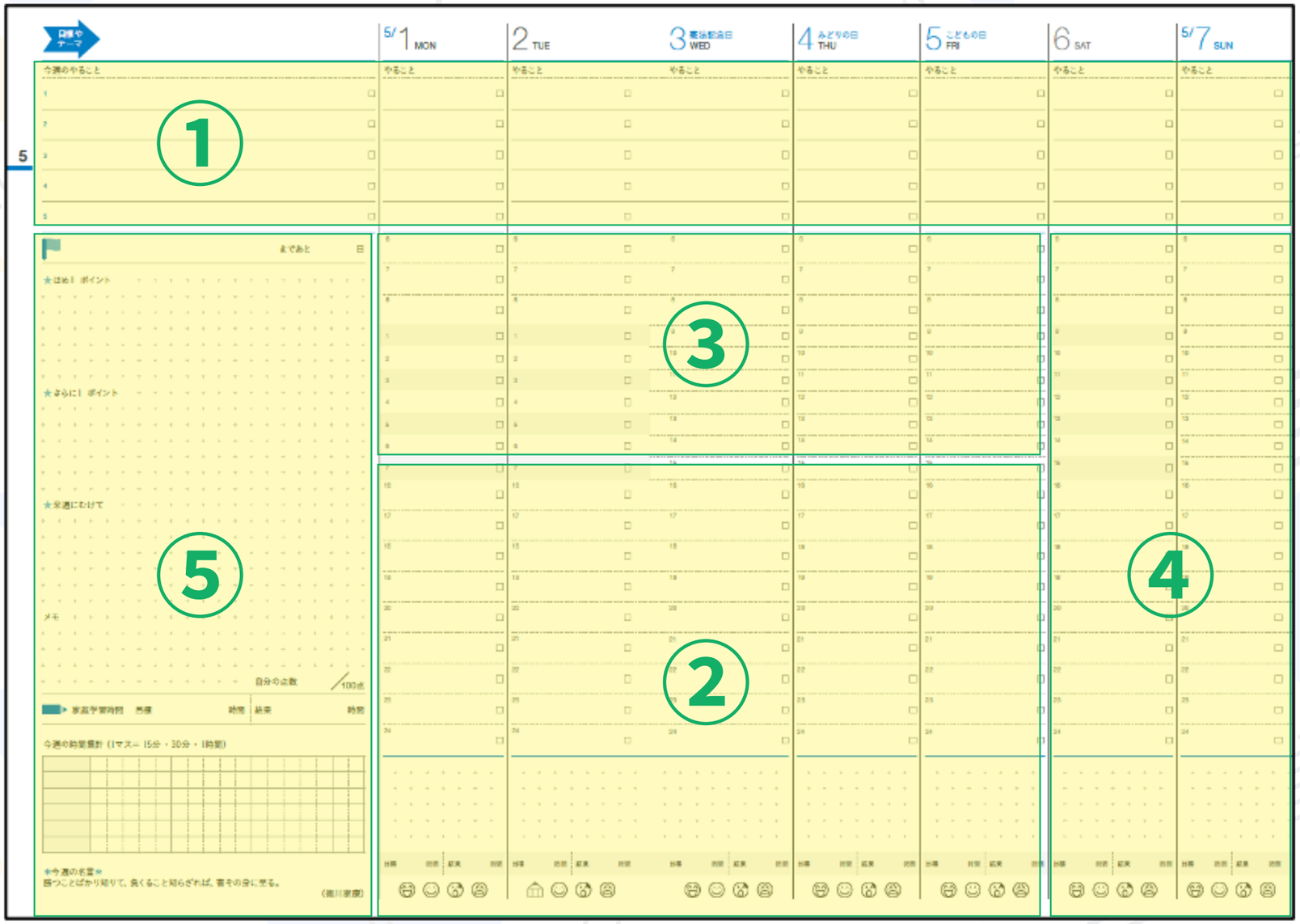
②朝のSHRで昨日の振り返りを記入し
「今日の放課後の時間の使い方」を
計画する

③明日の時間割、持ち物を記入し帰る

※月～金は①②③の繰り返し

④土日も１日の時間の使い方を計画
する

⑤日曜の夜に１週間の振り返りを
記入し、①に戻る



Point

#1週間のやることを見通すことで、
逆算思考を身につける練習をしていきます。
#慣れてきたら、目標から逆算して
計画を立てていきましょう。