

A blue, fluffy cartoon character with large, dark eyes and rosy cheeks is holding an open book. The book has the word "Foresight" written on its pages. The character is standing on a light blue surface against a solid orange background.

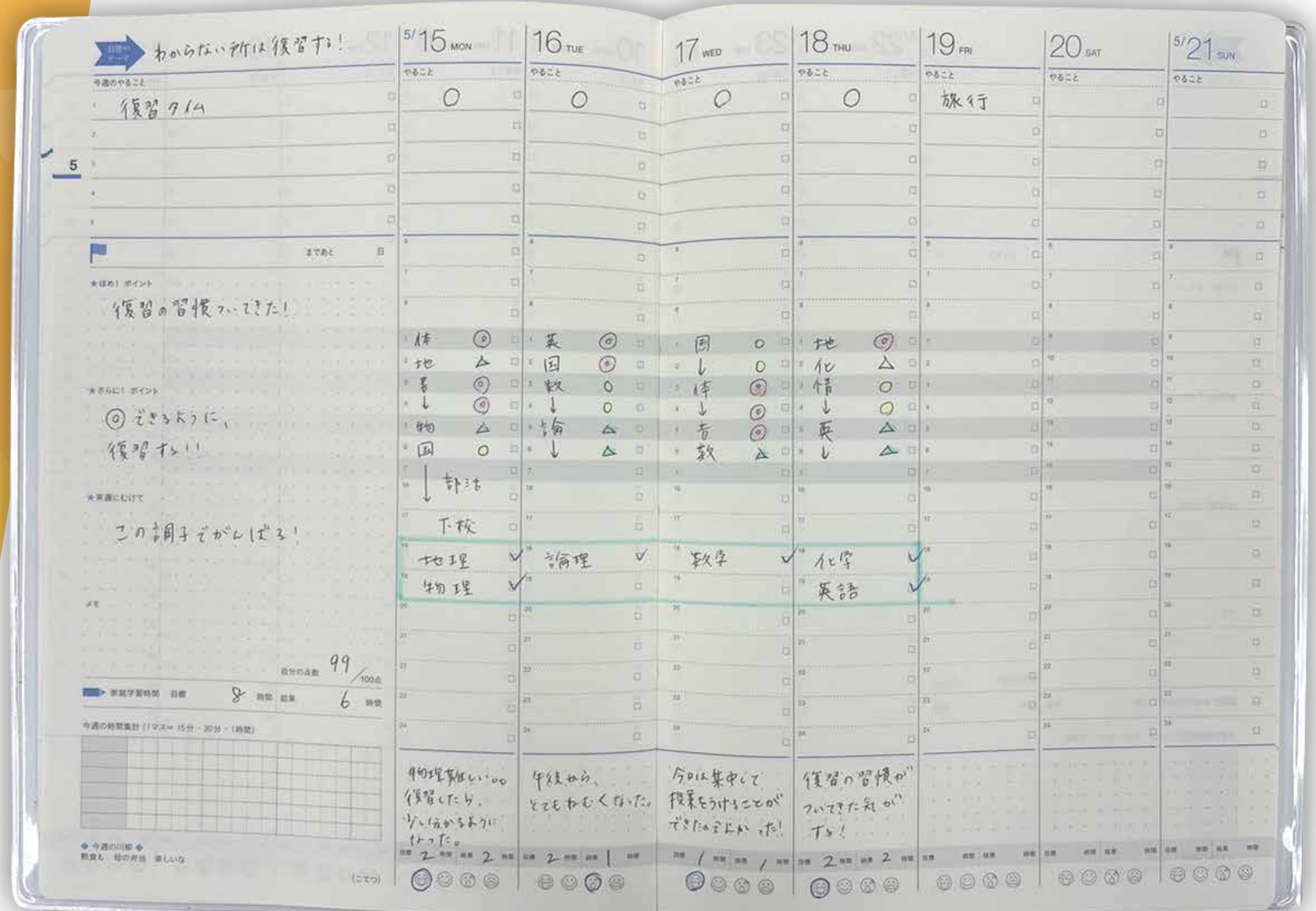
A blue, fluffy cartoon character with large, dark eyes and rosy cheeks is holding an open book. The book has the word "Foresight" written on its pages. The character is standing on a light blue surface against a solid orange background.



②あらかじめ「復習する時間」を決めておくことで、
習慣化しやすくなります。



- 授業の理解度を「◎、○、△」で記録しましょう。
- あらかじめ決めていた「復習の時間」で理解度が△だった授業の復習をしましょう。



計画型2



授業の復習の習慣化

開くタイミング

朝
今日の時間割を記入する

授業中
授業での理解度を◎、○、△で記録する

帰宅後
授業での理解度が△だった教科を復習する。
復習したら☑し、今日の振り返りを書く

「今週やること」の使い方

コツコツ型

…やる！と決めたことを継続して
取り組みたい人向け
「今週やること」に書いた「毎日取り組むこと」に実行の有無を記録したり、「具体的に取り組んだこと」を書きます。

5 May 今週のやること	16 Monday やること・もちもの	17 Tuesday やること・もちもの	18 Wednesday やること・もちもの	19 Thursday やること・もちもの
1 朝6時に起きる	○	x 6:20	x 6:10	○
2 英語音読15分	○	○	○	○
3 素振り100回	○	x	○	○

わからない所は復習す！

5/15 MON 16 TUE 17 WED 18 THU 19 FRI 20 SAT 21 SUN

やること

復習タイム

① 1週間を見通して、「今週意識したいこと」を書く ※コツコツ型

1週間を見通して「意識したいこと」を書きましょう。
習慣化しやすくなります。
コツコツ型はやる！と決めたことを継続的に取り組める使い方です。

③ 授業の理解度を◎、○、△で記入する

理解度を記入しましょう。「分からない」をそのままにしないようにしましょう。

② 復習の習慣をつけるため、予め復習する時間を決めましょう

予め、復習の時間を囲っておきましょう。時間を決めておくと、習慣化しやすくなります。