

# 計画型3



目標達成にむけて  
逆算思考を養う



## CHECK!

①別紙で教科ごとのTodoリストを  
決めて、それをいつやるか  
週間ページでスケジュールリング  
しましょう。

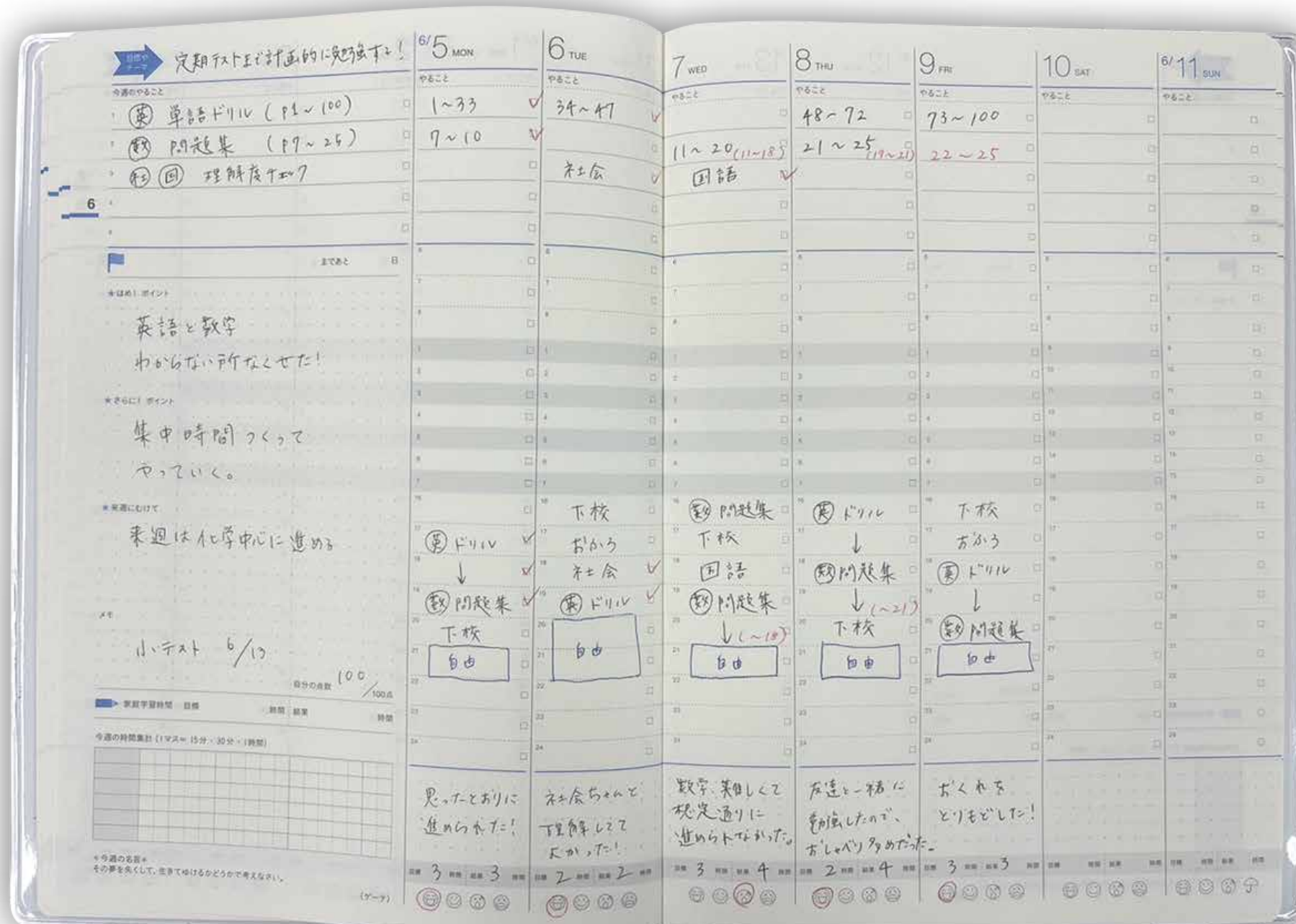
②自由になる時間も記録して  
みましょう。

自由時間を今後どのように活用し、  
計画的に課題をすすめると良いかを  
考えることができます。



## POINT!

- 定期テストに向けて「何を、いつ、どのくらい」やるか  
決めましょう。
- 実行したら☑、実行できなかったものは、赤字ですぐ  
にリスケジューリングしましょう。



# 計画型3



目標達成にむけて  
逆算思考を養う

## 「今週やること」の使い方

5 May	16 Monday	17 Tuesday	18 Wednesday	19 Thursday
今週のやること	やること・ももも	やること・ももも	やること・ももも	やること・ももも
① 単語ドリル (1~100)	1~33		34~66	
② 数学問題集 (7~25)	7~10	11~20		21~

### テキパキ型

…テスト勉強や部活の目標など、  
目標達成のために計画的に頑張りたい人向け  
「今週やること」に記入したことをいつ・どのくらいやるのか、割り振ります。

## 開くタイミング



朝

今週やること、今日やることをチェック



授業中

持ち物や宿題がでたらすぐに開いて書く



帰宅後

今日やることをチェックし実行する。

自由な時間も記録しておく

① 目標から逆算して、「今週やること」を書く  
※テキパキ型

目標達成に必要なことを書き出し、それを1週間でどのくらいするべきなのか逆算して「今週のやること」に記入しましょう。

② 「今週やること」から逆算して今日、「何を・いつ・どのくらい」やるか決める

計画は「具体的」がポイントです。「何を・いつ・どのくらい」するか決め、実行したら☑しましょう。

③ 自由な時間（すきま時間）を記録する

自由時間を今後どのように活用し、計画的に課題をすすめると良いかを考えることができます。