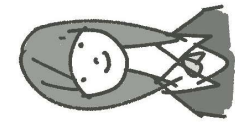


「PDCAサイクル」を回す力が身につく週間カレンダー活用法



部活も勉強も頑張る中で
1日にどれくらい
の空き時間があるか、
何をしたらいいかを、
フォーサイト手帳を使って
整理しています
神奈川県・高校2年生
Aさん

1 Plan (計画)

▶ 目標やテーマ

その週に達成したいことが書けます

- 例えば…
- ＊学校生活に慣れる (テーマ)
 - ＊テスト勉強を始める (テーマ)
 - ＊英語の問題集をP35までやる (目標)
 - ＊素振り3000回 (目標)

「目標」は
自分で決めるほうが
やる気が
アップします！

今週のやること

予定や宿題・課題、
「目標やテーマ」を達成するためにやることを書けます

数字を入れるなど
できるだけ
具体的に書くこと
が実行
しやすいです！

- 例えば…
- ＊地理のワークP28～P29 (宿題)
 - ＊〇〇先生に質問に行く (忘れたくないこと)
 - ＊英単語100～200 (学習計画)
 - ＊毎日450回の素振り (目標達成に向けた行動)

(毎日の) やること

忘れてはいけないことを書いたり、毎日の行動チェックができます

- 例えば…
- ＊進路希望調査票 (持ち物・提出物)
 - ＊漢字テスト35～50 (小テストの範囲など)
 - ＊毎日のルール、決めたことなどの実行の○× (行動チェック)

2 Do (実行)

6～8:6～8時

登校前の予定や計画・実際の行動などが
書けます

1～7:1限～7限

時間割・持ち物・教室移動などが書けます
その科目で学んだテーマを書くのもgood!

16～24:16～24時

下校後の予定や計画
または実際の行動などが書けます

● 基本的な書き方

「起きた時刻」「寝た時刻」「勉強した時間」を
書いたり、実際にやったことを書く
振り返りができます

● テスト前などにオススめの書き方

- ①で決めた「やること」を
いつやるのかを書きます
実行できたなら、
□に✓を入れて
達成感アップ！

自分なりの
マークや色ペンなど
を使うと見やすく
楽しいです！

3 Check (比較・分析・評価) & Action (工夫・改善)

Check

★ 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」を書きます

★ さらに！ ポイント

「もしもやり直せるならどうするか」を書きます

Action

★ 来週にむけて

「今週の経験を通じての気づき・学んだこと・感じたこと」を書きます

今週の時間集計

学習時間や、トレーニング時間などの記録欄として活用できます

顔マーク 自分の気持ちに近いマークに○をつけて1日の振り返りを！

どんな
小さなことでも
書く自信が
つきます！

改善点を考えよう
●続けることは？
●やめることは？
●加えることは？
●変えることは？

ちなみに…
違うマークが
14日分あるよ！
何の日か
調べてみて！