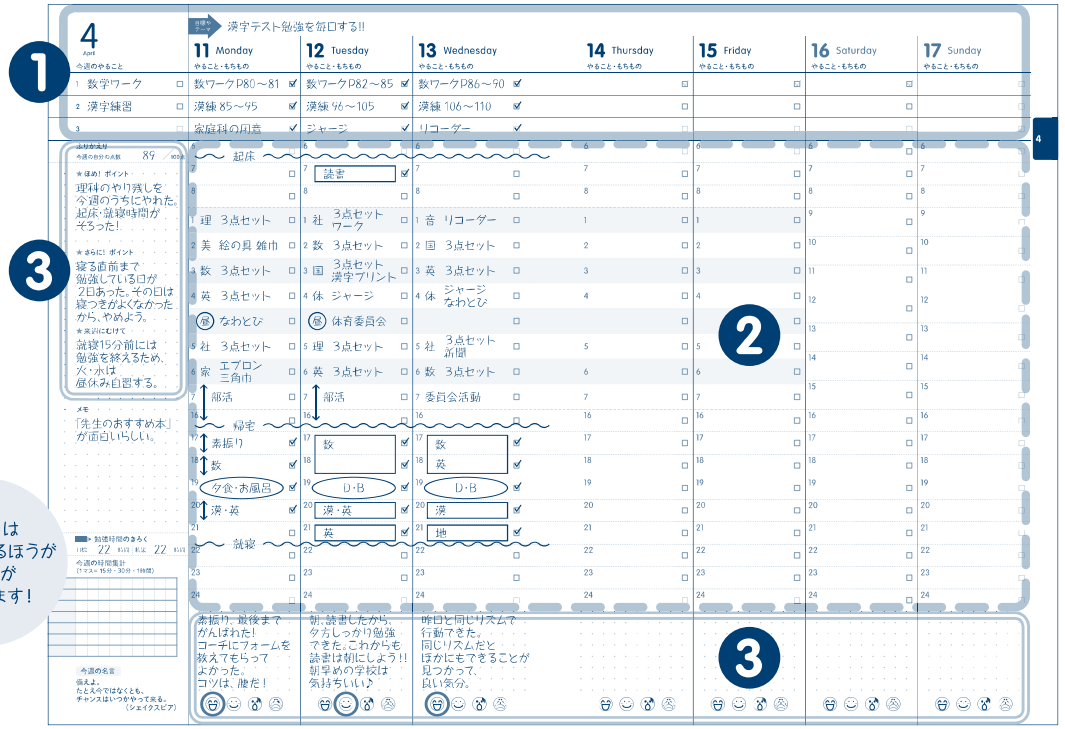
週間カレンダー活用法＊Plan-Do-Check-Actionをしてみよう!

振り返るとムダな時間があることがわかったし、予定を書くことによってやることがはっきりわかるので、テキパキ動けるようになりました。
神奈川県・中学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…
＊ 学校生活になれる（テーマ）
＊ テスト勉強を始める（テーマ）
＊ 漢字テスト勉強を毎日する（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が書けます
例えば…
＊ 数学のワークP80～P81（宿題）
＊ ○○先生に質問に行く（忘れたくないこと）
＊ 毎日10個の漢字練習（目標達成に向けた行動）

数字を入れるなどできるだけ具体的に書くと実行しやすいです!

（毎日の）やること・もちもの
忘れてはいけないことが書けます。また、毎日の行動チェックもできます
例えば…
＊ リコーダー（もちもの）
＊ 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）
例）6：30に起きる

どんな小さなことでも書くと自信がつきます!

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時間目～7時間目
時間割・もちもの・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と振り返りができます
●テスト前などにオススメの書き方
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て楽しいです!

3 Check（振り返り・評価）& Action（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

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?

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!

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!