週間タイムマネジメント【記入例】

※A4サイズが小さければ拡大して使用してください。

名前【　愛知　淑子　】

3月

日付、曜日の表記

4 WED（水）	5 THU（木）	6 FRI（金）	7 SAT（土）	8 SUN（日）	9 MON（月）	10 TUE（火）
◆今日の目標 勉強8時間	◆今日の目標	◆今日の目標	◆今日の目標	◆今日の目標	◆今日の目標	◆今日の目標
◆今日リスト □ 漢字覚える □ 英語文法復習 □ 社会ノートまとめ □	◆今日リスト □ □ □ □	◆今日リスト □ □ □ □	◆今日リスト □ □ □ □	◆今日リスト □ □ □ □	◆今日リスト □ □ □ □	◆今日リスト □ □ □ □

今日1日も目標を立てよう！

今日やることをメモしておこう

	4（予定）	4（実践）	5	6	7	8	9	10
6	（予定）	（実践）						
7	起床 朝食	起床 朝食						
8								
9	国語	国語						
10								
11	英単語	英単語						
12	昼食	昼食						
13								
14	社会	社会						
15	英語	運動						
16	運動	英語						
17	夕食	夕食						
18								
19	英語	英語						
20		風呂						
21	風呂							
22	就寝 （予定）	就寝 （実践）						

左側には「計画予定」を記入
右側には「実施活動」を記入

	4	5	6	7	8	9	10
国	120 ／ 120						
英	210 ／ 180						
社	150 ／ 180						
計	480分／480分	計	計	計	計	計	計

左側には「予定時間」を記入
右側には「実施時間」を記入

◆今週の目標

自分に厳しく！規則正しい生活！

◆メモ

□ 毎日漢字50覚える
□ １日10ページ以上本を読む
□ 運動メニュー　縄跳びと散歩30分
□ ピアノ練習

１週間にやろうと思うことをメモしておこう

◆１週間の振り返り・次への対策

毎日、英単語を勉強することができた。家庭学習を1日中行うのは最初は大変かなと思っていたけど、実際始めてみるはじめてみると集中してできた。

自分自身で１週間を振り返ろう。頑張った自分にご褒美を！

1マスは自分で時間を決める。実施した分を塗りつぶそう。

◆学習の記録　合計時間　目標：1170分／実績：1020分

✎学習時間を塗りつぶそう／１マス（６０分）

（科目）																	
英語	▨	▨	▨	▨	▨ 5	▨	▨	▨	▨	▨ 10	▨				15		
数学	▨	▨	▨	▨	5					10					15		
国語	▨	▨	▨	▨	▨ 5	▨	▨	▨	▨	▨ 10					15		
社会	▨	▨	▨	▨	▨ 5	▨	▨	▨		10					15		
古典	▨	▨	▨	▨	▨ 5					10					15		
体育	▨	▨	▨	▨	▨ 5	▨	▨	▨		10					15		
音楽	▨	▨	▨	▨	▨ 5	▨	▨	▨	▨	▨ 10	▨	▨			15		
読書	▨	▨	▨	▨	▨ 5	▨	▨	▨	▨	10					15		