

# 計画型1



家庭学習習慣の定着



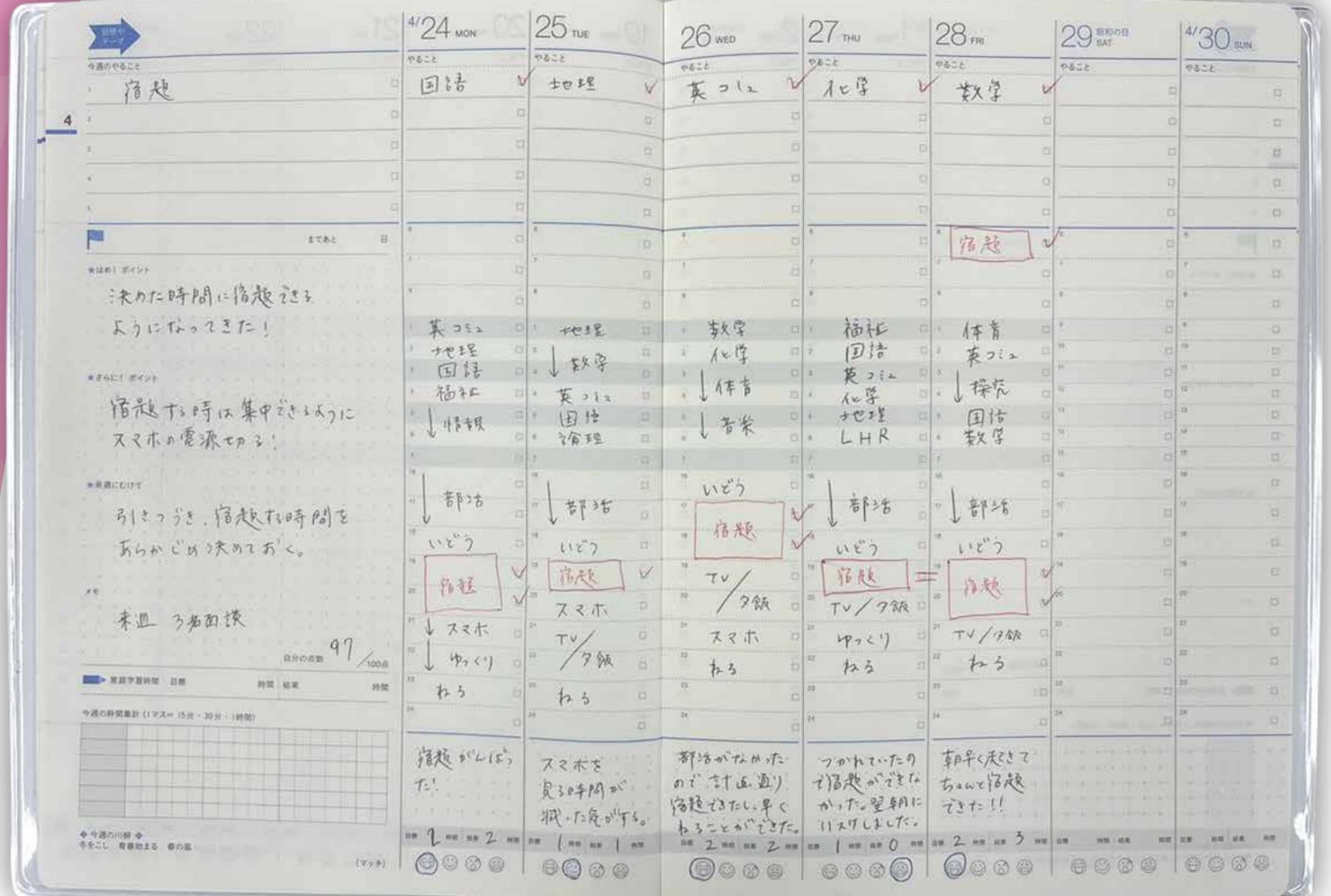
## CHECK!

- ①まずは「今日」のやることを決める。
- ②宿題をする時間を「予約」する。  
実行したら☑しましょう！
- ③計画したことが実行できないときは、「リスケジューリング」もあり！  
という気持ちで実行してみてください。



## POINT!

- 1日の終わりまたは翌日の朝、「今日やること」を1時間単位で計画していきましょう。  
計画する(自分で決める)ことで、実行度合いが高まります。



# 計画型1



家庭学習習慣の定着

## 「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	<input type="checkbox"/>	X 6:20	X 6:10	<input type="checkbox"/>
2 英語音読15分	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 素振り100回	<input type="checkbox"/>	X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 開くタイミング

### ★朝

今日の帰宅後のやることを決める

### 📖授業中

持ち物や宿題がでたら、やることにすぐ書いて書く

### 🏠帰宅後

1日の終わりに今日の振り返りを書く

**① 予め決めた宿題の時間で、何を勉強するか決める ※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。

**② 宿題の時間を「予約」する**  
大切なことは予め、時間をとりましょう。できたら、□に☑を入れましょう。

**③ 実行できない時はリスケジュール！**  
計画的にできなくても大丈夫！  
実行できなかった時は、今日以降にリスケジュールしましょう。