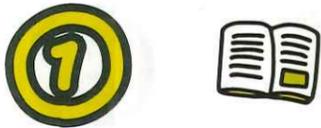


NOLTY スコラ
ライト 学習習慣 Ver.

使い方ポスター

4月 April 卯月					実力テスト (2) 週		2025 Week15
7 Monday	8 Tuesday	9 Wednesday	10 Thursday	11 Friday	12 Saturday	13 Sunday	
□ 体操着 □ タオル □ 図書委員会用ノート	○ 体操着 ○ タオル ○ 図書委員会用ノート	□ リコーダー	○ 国語プリント ○ 数学プリント	○ 体操着 ○ タオル	○ 図書館に返す本		② 今日の実行目標 毎日1h 英単語の勉強をする！
↑ 英単語 ① 英 ② 英 ③ 国 ④ 数 ⑤ 理 ⑥ 社 ⑦ 英	↑ 英単語 ① 英 ② 英 ③ 技 技術室 ④ 音 音楽室 ⑤ LHR ⑥ 体育 体育館	↑ 英単語 ① 英 △ ② 英 ③ 技 技術室 ④ 音 音楽室 ⑤ LHR	↑ 英単語 ① 理 ② 国 ③ 教 ④ 英 ⑤ 社 ⑥ 講和 体育館	↑ 英単語 ① 理 ② 英 ③ 国 △ ④ 体 校庭 ⑤ 総 ⑥ 総	↑ 英単語 ① 英 ② 英 ③ 国 ④ 数 ⑤ 英	↑ 英単語 ① 英 ② 国 ③ 社 ④ 英 ⑤ 英	今日すること・メモ 図書館に本を返す 試合に向けて練習!! 消しゴムと蛍光ペンを買う 部活 試合 8:00 校門 日曜日△△駅 14:00 発 ○○駅 14:30 着 改札集合 ●●ちゃんと 映画 14:30○○駅 1週間振り返り うまくいったこと 毎日1hの英単語の勉強をすることができた! 朝起きる時間を6時に固定することができたので継続して英単語も勉強することができた。 うまくいかなかったこと 日曜は試合で、寝起きに勉強したためあまり頭に入らなかった。
↓ 部活 ↓ 家族で ↓ 焼肉	↓ 部活 ↓ 家族で ↓ 焼肉	↓ 部活	↓ 部活	↓ 部活	↓ 図書館 ↓ TV	↓ 映画 ↓ TV	次に向けて 起床から朝の勉強までは1時間以上 あけるように計画を立てる コメント
①英語ドリル P25~27 ②理科(数) P10~15	①英語ドリル P28~30	①数学プリント P31~33 ②国語プリント ③英語ドリル P31~33	①英語ドリル P31~33 ②国語プリント P31~33	①英語ドリル P34~36 ②数学(数) P19~22	①英語ドリル P37~39 ②数学(数) P23~25	①国語プリント P40 ②社会プリント P45 ③英語ドリル P40~42	
120分/60分	60分/60分	180分/120分	60分/60分	120分/120分	120分/120分	180分/180分	



① 予定とやったことを記入しよう

1日の中央にある線(予実線)を活用して、**左に予定(計画)、右に実行したことを**書こう。両方書くことで、なぜ計画通りにできたのか、できなかったのかが分かりやすくなるよ!



② 今週の目標を立てよう

まずは**自分が達成できそうな目標**を設定しよう。その中に**数字や期限**を入れることで目標が具体的になり、**振り返り**にも生かせるよ。



③ 3点基本行動時間を書こう

3点基本行動時間とは、「起床」「勉強開始」「就寝」の時間のこと。それぞれの時間に「○」でチェックしていくことで時間が固定化され、習慣化につながるよ!

いつ何をすればいい?
迷ったときは...

決まっている予定を書いて、「それまでにやるべきこと」を書き出そう。
やるべきことを空いている時間に当てはめると、「いつやるか」が決まるよ。

1日3回開くと効果UP!



④ 1週間を振り返り自分を褒めよう!

1週間の振り返りには、うまくいかなかったことより**うまくいったこと**を多く書こう。なぜうまくいったのか、他のことにどのように生かそうか考えてみてね!



⑤ いつ何を勉強するか計画を立てよう

いつ勉強するのかと一緒に、その時間に何を勉強するか計画を立てよう。計画通りにできなかった場合、どの時間でやるか計画の変更がしやすくなるよ。



