

【活用チェックシート】の使い方

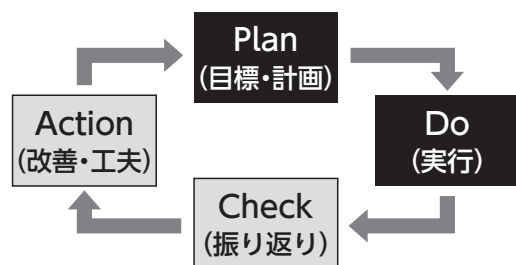
スコラ手帳を楽しんでいるかな？

今日はこれまでの手帳活用を自己チェックして、より効果的な活用方法を目指そう。

ステップ① 実践していることには□にチェックを入れよう。

ステップ② チェックをしたらスコラ手帳に貼ろう。

★ チェックポイント Plan-Do編 ★



PDCAサイクルとは…

もともとは工場の品質管理のためのフレームワーク（考え方）であり、現在では社会人の仕事の管理にも応用されている考え方。

仕事や **行動の質を上げる手法** として社会では一般化している。

（ウォルター・シューハート、エドワーズ・デミングが提唱した）

PLAN(目標・計画)とは…

目標やそれを達成するために行動を計画すること。

計画は『やるべきこと』と『やりたいこと』を書き出して優先順位を考える。

特に日常生活を記録して『行動が見える化』することが重要。

Do(計画)とは…

計画に対して実際に行動にすること。

社会人は『期日を守って実行する』ことが重要になる。

『やるべきこと』を優先して行動することが重要。

NOLTY スコラ ベーシック活用チェックシート

（目標・計画と実行編）

【チェック項目】

① □ 何かあればすぐにスコラ手帳に書いていますか？

⇒ 書く習慣がすべての基本

・その場ですぐにメモをとるためにも手帳はいつも持ち歩こう。

② □ 目標を書いていますか？

⇒ 目標を達成すると毎日が充実

今週の目標
授業の予習 復習を
毎日 欠かさない！ (30分づつ)

③ □ やることを書き出していますか？

⇒ 書き出すことで頭の中が整理されるよ

① 単元1～20問題集
② 英頻 A～D
③ 古典 3～27
④ 文法プリント

④ □ 日々の予定を書いていますか？

⇒ 自分の行動が見える化できる

起床	朝食	通勤	授業	昼食	授業	帰宅	夕食	就寝
7:00	7:30	8:00	8:30	12:00	13:00	17:00	18:00	22:00

⑤ □ 計画に空き時間を作っていますか？

⇒ ゆとりある行動ができる

・予定の詰め込みすぎNG
・予定と予定の間に空き時間を作る。

⑥ □ 大事な予定は目立つようにしていますか？

⇒ 忘れ物が減り、直前であわてない

4 THU	5 FRI
進路希望 調査表	念入 教

⑦ □ カウントダウン機能を活用していますか？

⇒ 先の予定を意識すると行動力アップ

26 SAT	27 SUN
お弁当 ユニフォーム	英語1-1買 朝の英語と夜の 17:00-18:00

⑧ □ 1日3回以上、手帳を開いていますか？

⇒ 見返すとやるべきことが分かりやすい
⇒ やったことの振り返りができる

・朝、晩、昼休み、帰宅後、寝る前などに
見返そう。

上手な活用例は…

手帳甲子園

検索

参考書籍

『中学生・高校生のための手帳の使い方』

©NOLTY PLANNERS INC.