

長期休暇用シートとスコラ手帳の使い方

1. 休み中の目標を記入

①学習面 ②生活面 ③部活動・その他習い事や趣味 など、複数の視点で目標を1つまたは複数考えよう。

【例】

- ①学習面：英語問題集1冊終了
- ②生活面：毎朝7時起床 23時就寝
- ③部活動：レギュラー獲得

2. 学習時間の目標を立てる

学習の記録の「目標学習時間」に記入しよう。

3. To Doリストに書き出す

①1と2の目標を達成するために、やるべきことや宿題を別紙のTo Doリストに書き出そう。

②やりたこともTo Doリストに書き出そう。

記入例

ToDoリスト

やらなければならないこと(やることが決まっている)リスト

- 英語 英単語 毎朝
- 数学 宿題
- 宿題 漢字書き取り
- 理科 復習プリント

やらなければならないことリストにして書き出す

やりたいことリスト

- 数学の予習 P50~80まで
- 素振り100回 毎日
- Aちゃんと遊園地

やりたいことリストにして書き出す

4. 予定を立てる

3で書き出したTo Doをいつ実行するか、予定を立て、スコラに記入しよう。部活動や遊びの予定も記入しよう。

5. 振り返りと予定の確認をする

休み期間中もスコラ手帳を活用して、振り返りと次の日の予定の確認をしよう

6. 長期休暇を振り返る

休みの終わりに、振り返り欄を記入しよう。

7. スコラ手帳に貼付する

このシートとTo Doリストをキリトリ線に沿って切り、スコラ手帳に貼付しよう。

休み中の目標

学習の記録

		目標学習時間	実際の学習時間
第1週	月 日 ~ 月 日	時間 分	時間 分
第2週	月 日 ~ 月 日	時間 分	時間 分
第3週	月 日 ~ 月 日	時間 分	時間 分
第4週	月 日 ~ 月 日	時間 分	時間 分
第5週	月 日 ~ 月 日	時間 分	時間 分
第6週	月 日 ~ 月 日	時間 分	時間 分
第7週	月 日 ~ 月 日	時間 分	時間 分
合計		時間 分	時間 分

振り返り

できたこと、うまくいったこと そのポイント(なぜできたのか)

うまくいかなかったこと そのポイント(次はどうする?)

コメント