

「PDSサイクル」を回す力が身につく週間カレンダー活用法



部活も勉強も頑張る中で1日にどれくらいの空き時間があるか、何をしたらいいかを、フォーサイト手帳を使って整理しています
神奈川県・高校2年生 Aさん

The calendar shows a weekly plan starting on Monday (5/13). It includes tasks like '英語の問題集をP35までやる' (English problem set), '英語を毎日5ページやる' (English 5 pages daily), and '素振り450回' (450 repetitions). It also shows school activities like '朝練' (morning practice) and '地区大会' (regional tournament). The 'Do' section shows the actual execution of these tasks, and the 'See' section shows reflections and checkmarks.

1 Plan (計画)

- ➡ 目標やテーマ
その週に達成したいことが書けます
例えば…
- * 学校生活に慣れる (テーマ)
 - * テスト勉強を始める (テーマ)
 - * 英語の問題集をP35までやる (目標)
 - * 素振り3000回 (目標)

「目標」は自分で決めるほうがやる気がアップします!

- 今週のやること
予定や宿題・課題、
「目標やテーマ」を達成するためにやる事が書けます
例えば…
- * 地理のワーク P28～P29 (宿題)
 - * ○○先生に質問に行く (忘れたくないこと)
 - * 英単語100～200 (学習計画)
 - * 毎日450回の素振り (目標達成に向けた行動)

数字を入れるなどできるだけ具体的に書くとう実行しやすいです!

- (毎日の) やること
忘れてはいけないことを書いたり、毎日の行動チェックができます
例えば…
- * 進路希望調査票 (持ち物・提出物)
 - * 漢字テスト35～50 (小テストの範囲など)
 - * 毎日のルール、決めたことなどの実行の○× (行動チェック)

2 Do (実行)

- 6～8: 6～8時
登校前の予定や計画・実際の行動などが書けます
1～7: 1限～7限
時間割・持ち物・教室移動などが書けます
その科目で学んだテーマを書くのもgood!
16～24: 16～24時
下校後の予定や計画
または実際の行動などが書けます

- 基本的な書き方
「起きた時刻」「寝た時刻」「勉強した時間」を書いたり、実際にやったことを書く
振り返りができます
● テスト前などにオススメの書き方
①で決めた「やること」をいつやるのかを書きます
実行できたら、□に✓を入れて達成感アップ!

自分なりのマークや色ペンなどを使うと見やすく楽しいです!

3 See (振り返り)

どんな小さなことでも書くとう自信がつきます!

- ★ ほめ! ポイント
「できたこと」「できるようになったこと」「学んだこと」「発見したこと」を書きます
★ さらに! ポイント
「もしもやり直せるならどうするか」を書きます
★ 来週にむけて
「今週の経験を通じての気づき・学んだこと・感じたこと」を書きます
今週の時間集計
学習時間や、トレーニング時間などの記録欄として活用できます
顔マーク
自分の気持ちに近いマークに○をつけて1日の振り返りを!

ちなみに…違うマークが10日分あるよ! 何の日か調べてみて!

