

年 月 日 ~ 日							
日 月曜日		日 火曜日		日 水曜日		日 木曜日	
時間	アクションステップ	時間	アクションステップ	時間	アクションステップ	時間	アクションステップ
7		7		7		7	
0		0		0		0	
15		15		15		15	
30		30		30		30	
45		45		45		45	
学校		学校		学校		学校	
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	
4		4		4		4	
5		5		5		5	
6		6		6		6	
4		4		4		4	
0		0		0		0	
15		15		15		15	
30		30		30		30	
45		45		45		45	
5		5		5		5	
0		0		0		0	
15		15		15		15	
30		30		30		30	
45		45		45		45	
6		6		6		6	
0		0		0		0	
15		15		15		15	
30		30		30		30	
45		45		45		45	
7		7		7		7	
0		0		0		0	
15		15		15		15	
30		30		30		30	
45		45		45		45	
8		8		8		8	
0		0		0		0	
15		15		15		15	
30		30		30		30	
45		45		45		45	
9		9		9		9	
0		0		0		0	
15		15		15		15	
30	習慣化ステップ	30	習慣化ステップ	30	習慣化ステップ	30	習慣化ステップ
45		45		45		45	
やらなければならない目標		やらなければならない目標		やらなければならない目標		やらなければならない目標	
夢の実現に向けて		夢の実現に向けて		夢の実現に向けて		夢の実現に向けて	
一日の生活を振り返ろう！		明日はどんな一日に？		明日の予定をたてよう！			

絶対にあきらめるな！

できるまで頑張る！

年 月 日 ~ 日						今週のまとめ
日	金曜日	日	土曜日	日	日曜日	
時間	アクションステップ	時間	アクションステップ	時間	アクションステップ	
7		0		0		目標達成記録
15		15		15		
30		30		30		
45		45		45		
学校		0		0		
1		15		15		
2		30		30		
3		45		45		
4		0		0		
5		15		15		
6		30		30		
		45		45		
4		0		0		
15		15		15		
30		30		30		
45		45		45		
5		0		0		
15		15		15		
30		30		30		
45		45		45		
6		0		0		夢のために努力したこと
15		15		15		
30		30		30		
45		45		45		
7		0		0		
15		15		15		
30		30		30		
45		45		45		
8		0		0		
15		15		15		
30		30		30		
45		45		45		
9		0		0		
15		15		15		
30	習慣化ステップ	30	習慣化ステップ	30	習慣化ステップ	
45		45		45		
やらなければならない目標		やらなければならない目標		やらなければならない目標		規則正しい生活を 送ることができましたか？
						1. 2. 3. 4. 5
夢の実現に向けて		夢の実現に向けて		夢の実現に向けて		時間を有効に使えましたか？
						1. 2. 3. 4. 5
						あなたの夢に向かって 進んでいますか？
						進んでいます！
						進んでいません！

1週間を振り返って

絶対にあきらめるな！

できるまで頑張る！