

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	0 15 30 45	7	0 15 30 45	7	0 15 30 45	7	0 15 30 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	0 15 30 45	4	0 15 30 45	4	0 15 30 45	4	0 15 30 45
5	0 15 30 45	5	0 15 30 45	5	0 15 30 45	5	0 15 30 45
6	0 15 30 45	6	0 15 30 45	6	0 15 30 45	6	0 15 30 45
7	0 15 30 45	7	0 15 30 45	7	0 15 30 45	7	0 15 30 45
8	0 15 30 45	8	0 15 30 45	8	0 15 30 45	8	0 15 30 45
9	0 15 30 45	9	0 15 30 45	9	0 15 30 45	9	0 15 30 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		
		30		30		
		45		45		
学校		0		0		
		15		15		
1		30		30		
		45		45		
2		0		0		
		15		15		
3		30		30		
		45		45		
4		0		0		
		15		15		
5		30		30		
		45		45		
6		0		0		
		15		15		
		30		30		
		45		45		
4		0		0		
		15		15		
		30		30		
		45		45		
5		0		0		
		15		15		
		30		30		
		45		45		
6		0		0		夢のために努力したこと
		15	6	15	6	
		30		30		
		45		45		
7		0		0		
		15	7	15	7	
		30		30		
		45		45		
8		0		0		
		15	8	15	8	
		30		30		
		45		45		
9		0		0		
		15	9	15	9	
	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		
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
夢の実現に向けて		夢の実現に向けて		夢の実現に向けて		あなたの夢に向かって 進んでいますか？
						進んでいます！
1週間を振り返って						進んでいません！

絶対にあきらめるな！

できるまで頑張る！