

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
7:00		7:00		7:00		7:00	
7:15		7:15		7:15		7:15	
7:30		7:30		7:30		7:30	
7:45		7:45		7:45		7:45	
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	
4:00		4:00		4:00		4:00	
4:15		4:15		4:15		4:15	
4:30		4:30		4:30		4:30	
4:45		4:45		4:45		4:45	
5:00		5:00	サッカースクール	5:00		5:00	サッカースクール
5:15		5:15		5:15		5:15	
5:30		5:30		5:30		5:30	
5:45		5:45		5:45		5:45	
6:00	夕食	6:00		6:00	夕食	6:00	
6:15		6:15		6:15		6:15	
6:30		6:30		6:30		6:30	
6:45		6:45		6:45		6:45	
7:00	塾	7:00	食	7:00	塾	7:00	
7:15		7:15		7:15		7:15	夕食
7:30		7:30		7:30		7:30	
7:45		7:45		7:45		7:45	
8:00		8:00	自主学習	8:00		8:00	
8:15		8:15		8:15		8:15	
8:30		8:30		8:30		8:30	
8:45		8:45		8:45		8:45	
9:00		9:00		9:00		9:00	
9:15		9:15		9:15		9:15	
9:30	習慣化ステップ	9:30	習慣化ステップ	9:30	習慣化ステップ	9:30	習慣化ステップ
9:45		9:45		9:45		9:45	
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	
漢字・計算ドリル		漢字・計算ドリル		漢字・計算ドリル		漢字・計算ドリル	
サッカーのため あなたはどれだけ だけ努力でき		本読み		本読み		本読み	
		宿題		生活・練習記録 を書く時間		宿題	
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	
休養(昼寝)		ポ・ルリフティング		休養(昼寝)		ポ・ルリフティング	
体力作り(腹筋・背筋)		本力作り(腹筋・背筋)		体力作り(腹筋・背筋)		本力作り(腹筋・背筋)	
ポ・ルリフティング				ポ・ルリフティング			
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!			

記入見本  
各家庭で  
考えてみては?

小中学生は  
勉強に打ち込  
むことが一番  
重要です!

サッカーのため  
あなたはどれだけ  
だけ努力でき

生活・練習記録  
を書く時間

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	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
7:00		0		0		0		0		目標達成記録	
7:15		15		15		15		15		漢字・計算ドリル	
7:30		30		30		30		30		本読み	
7:45		45		45		45		45		宿題	
	学校										
1											
2											
3											
4											
5											
6											
4:00		4:00		4:00		4:00		4:00			
4:15		4:15		4:15		4:15		4:15			
4:30		4:30		4:30		4:30		4:30			
4:45		4:45		4:45		4:45		4:45			
5:00		5:00		5:00		5:00		5:00			
5:15		5:15		5:15		5:15		5:15			
5:30		5:30		5:30		5:30		5:30			
5:45		5:45		5:45		5:45		5:45			
6:00		6:00		6:00		6:00		6:00			
6:15	夕食	6:15		6:15		6:15		6:15		夢のために努力したこと	
6:30		6:30		6:30		6:30		6:30		休養(昼寝)	
6:45		6:45		6:45		6:45		6:45		体力作り 腹筋・背筋	
7:00		7:00		7:00		7:00		7:00		ボ - ルリフティング	
7:15		7:15		7:15		7:15		7:15			
7:30		7:30		7:30		7:30		7:30			
7:45		7:45		7:45		7:45		7:45			
8:00		8:00		8:00		8:00		8:00			
8:15		8:15		8:15		8:15		8:15			
8:30		8:30		8:30		8:30		8:30			
8:45		8:45		8:45		8:45		8:45			
9:00		9:00		9:00		9:00		9:00			
9:15		9:15		9:15		9:15		9:15			
9:30	習慣化ステップ	9:30	習慣化ステップ	9:30	習慣化ステップ	9:30	習慣化ステップ	9:30	習慣化ステップ		
9:45		9:45		9:45		9:45		9:45			
	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		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？	
	漢字・計算ドリル		漢字・計算ドリル		漢字・計算ドリル		漢字・計算ドリル		漢字・計算ドリル	1. 2. 3. 4. 5	
	本読み		本読み		本読み		本読み		本読み	時間を有効に使えましたか？	
	宿題		宿題		宿題		宿題		宿題	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		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？	
	休養(昼寝)		休養(昼寝)		休養(昼寝)		休養(昼寝)		休養(昼寝)	進んでいます！	
	体力作り(腹筋・背筋)		体力作り(腹筋・背筋)		体力作り(腹筋・背筋)		体力作り(腹筋・背筋)		体力作り(腹筋・背筋)	進んでいません！	
	ボ - ルリフティング		ボ - ルリフティング		ボ - ルリフティング		ボ - ルリフティング		ボ - ルリフティング		

学校でどんな勉強をしたのか、思い出すのもいいことですね。明日の予定を書いても役立つでしょう。

計画を立てれば、時間は有効に使えます。時間を有効に使う人は、勉強も練習もしっかり出来るでしょう。

毎日、続けることが重要。サッカー - も勉強も！

日曜日には1週間の反省をしよう！

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！