



計画表の作成方法



どうい
う一週
間にす
る？

計画を
立てる
ことは
重要だ
よ♪



1週間スケジュール表

	月 日 (土)	月 日 (日)	月 日 (月)	月 日 (火)	月 日 (水)	月 日 (木)	月 日 (金)
6:00~							
7:00~							
8:00~							
9:00~							
10:00~							
11:00~							
12:00~							
13:00~							
14:00~							
15:00~							
16:00~							
17:00~							
18:00~							
19:00~							
20:00~							
21:00~							
22:00~							
23:00~							

自己評価5段階	★ 1 週間の振り返り ★		
/5点	頑張れたこと	うまく いかなかったこと	



学年： クラス： 名前：