

ボードマップ

◆◆記入例・記入方法◆◆

今週の目標を記入しよう

生活時間記録は「手書き」でも「活字」でも混在でもOK
『起床』『食事』『帰宅』『就寝』の時間は必ず記入する
□等で部品を作っておくとコピペができて便利(コピペOK)
教科や活動ごとに色を変えると分かりやすい

学習を進めていくときの
ショートステップターゲットを設定しています()内は開始日

主な学校行事が表示される

T1,T2は
右上のTarget
までの残日数

ショートステップ
Targetを見据えて
計画的に学習しよう

暑さに負けず(ダラダラせず)に計画的に過ごす! 数学徹底週間!

Target1: 実力課題(11/22) Target2: 進研模試(11/11/5)

7月24日 (日)	数学課題5問 WORD BOX 古典文法	睡眠7h	起床	都立	部活	帰宅	就寝	数学 480	英語 480	理科 60	合計 60	スマホ等
7月25日 (月)	数学課題5問 英語課題1ページ 古典文法	睡眠6h	起床	学校(補習)	部活	帰宅	就寝	数学 60	英語 80	理科 80	合計 220	スマホ等
7月26日 (火)	数学課題5問 英語予習 漢字テスト(明日)	睡眠6h	起床	学校(補習)	部活	帰宅	就寝	数学 350	英語 1160	理科 10	合計 10	スマホ等
7月27日 (水)	菅先生の誕生日 数学課題5問 英語予習	睡眠6h	起床	学校(補習)	部活	帰宅	就寝	数学 320	英語 1380	理科 0	合計 0	スマホ等
7月28日 (木)												

欄外には先生からのメッセージが入ることも…ある。日頃はスタンプ(検印)でも勘弁して。

スマホの使いすぎ
ダラダラが自動で起
るのを、改善に
向って頑張る!!

スゴイ!!
やるやるどき
もんだね good

1日を振り返っての感想や
反省、次日の目標を記入。
反省ばかりではなく前向き
な言葉が聞きたい

「日計」にはその日の
学習時間の合計を記入
「累計」には日曜日からの
合計時間を記入する

「スマホ等」の欄には
学習目的以外でスマホや
学習用端末を使用した時間を記入
ちょこちょこ使った場合は大凡の
合計時間

この欄の使用については、基本的には自由。一応、
想定としては「ToDoリスト」「タスクコントロール」
に使えばと考えて作っています。
左(赤□)欄には授業等で指示された事(課題)や、提出期限があり絶対にやらないといけない事。
右(青□)欄には自主的にやろうと課している事。
などを分けて記入(メモ)しておき、済んだらVする
等の使い方が良いと思います。
また、絶対に忘れてはいけない提出物などは枠を越えて
大きく書いておいてもかまいません。

各教科ごとに
上段には学習時間
下段には学習内容を記入する
学習内容等は「略称」でもOK

上の生活時間記録に記入する際に
下の教科ごとの色分けをしておく
と教科の片寄り等が見えて学習状況の
改善に役立つ。

1週間ごとに総学習時間・教科別学習時間を記入する。片寄りは推奨しない。
高校2年生(部活あり)が目指すのは「週1,920分」(平日4h,土6h,日8h)
1,920分は難しくても『週1,500分』は最低限達成すべき!

1週間を振り返っての
感想や反省を「言語
化」して、しっかり書
こう。