

PLASMA 2019 年7月号

目標達成シート★

—記入例—

ダンスを習っている
陸上部の高校1年生
レイナちゃんの場合



POINT

カラーペンを使って、項目ごとに色分けすると、見やすくオススメです♪

生活リズム

時間	休日バージョン
6:00	
7:00	
8:00	起床 まだ眠い……
9:00	朝食・身支度
10:00	録画番組を見る
11:00	
12:00	昼食・休憩
13:00	お昼寝
14:00	駅前で買い物
15:00	
16:00	
17:00	勉強(宿題)
18:00	夕食・休憩
19:00	SNSをチェック 動画を見る
20:00	
21:00	
22:00	慌てて小テスト勉強
23:00	入浴
24:00	就寝 1:00 になることも……

現状のタイムスケジュール

現在の時間の過ごし方を詳しく書いて、現状を把握しよう！



気付いたことを書いてみよう

いい習慣だと思ったこと

- 睡眠はじゅうぶん
- 三食しっかり食べている

♡\('w')/♡

悪い習慣だと思ったこと

- テレビ&スマホに時間を取られ過ぎ!?
- 昼寝し過ぎて逆にだるい
- テストがあることを直前に思い出す
- 寝る時間が遅い

♡\('w')/♡

夏休みの超充実した1日バージョン

時間	
6:00	
7:00	起床 ★トイレ掃除
8:00	朝食・身支度
9:00	図書館で勉強
10:00	
11:00	
12:00	昼食・休憩
13:00	
14:00	ダンスレッスンへGo!
15:00	
16:00	
17:00	帰りに友達とかき氷を食べに行く♪
18:00	夕食
19:00	★血洗い フリータイム
20:00	SNSチェック 動画見ながら筋トレ
21:00	入浴 お風呂上がりのストレッチ
22:00	今日の勉強の復習!
23:00	就寝 ★早寝早起き
24:00	

理想のタイムスケジュール

理想の時間の過ごし方を詳しく書いて、生活リズムの改善に役立てよう！



気付いたことを書いてみよう

スキマ時間にできること

- ★移動中は、英単語を暗記
- ★洗濯物をたたむ
- ★腹筋、背筋、スクワット

Fight!!

勉強中はコレ禁止!

- ★スマホは電源を切って親に預ける
- ★お菓子を食べない
- ★BGM選びに時間をかけない

NG×

夏休みの目標 or テーマ

メリハリのついた夏休み!

今年こそ!? リア充になる夏 2019

テーマ別の目標&実行項目

勉強について

■宿題は夏休みの前半に終わらせる!

■苦手科目(数学、理科)の1学期分からなかったところを復習する!

■英単語 100 個覚える!

■朝の涼しい時間に勉強する!
※図書館などを活用

■どんなジャンルでもいいから、本を最低5冊読む!

頑張ろう!
(*)v(*)

★勉強する時は、遂断^{しき}って始めて遂断^{しき}って終わろう!

★夏休みの振り返り

夏休みが終わってから書き込んでね!

【達成できたこと、良かった点】

- ★宿題が思っていた以上に多くて、前半には終わらせられなかったけど、いつもよりは早く片付いた! ♪
- ★100m の自己ベストを更新できた!!
- ★お風呂上がりのストレッチを続けていたら、ダンスで足が高く上がるようになった ♪
- ★小中高大鍊成で友達ができた ♪

【達成できなかったこと、反省点】

- ▲数学にはあまり手を付けられなかった……
- ▲ダンスの曲選びに手間取って、振り付けが途中で進まなかった
- ▲夕食後の食器を放置していたら、お母さんがサッと洗っていた

【次に向けての改善点】

- ▲2学期は今度こそ、苦手科目に取り組む!
- ▲陸上部でもダンスでも自分の意見を積極的に言う
- ▲お手伝いは腰軽に♡\('w')/♡

“時間の使い方上手” になるう!

内容を具体的に書いてみよう!

★勉強、ダンス、陸上、遊びそれぞれの切り替えを素早く!

★全部楽しむ!! エンジョイ♪

部活動や習い事について

＜陸上部＞

- ◆100m、200m のタイムを上げる!
- ◆アケミ先輩みたいな美しいフォームで走れるようにする
- ◆筋力UP! 腹筋、背筋、スクワットを毎日する!

＜ダンス＞

- ◆発表会に向けて、曲や振り付けを考える
- ◆お風呂上がりのストレッチで柔軟性UP!
- ◆衣装を着こなすために、美BODYになる! Saya 先生のストレッチ&トレーニングを一通りやろうかな

★はまり込んですると、楽しくなるよ!

信仰について

朝夕詣、家の手伝いなどの積極善他、信仰面で頑張りたいこと

- ◆家のトイレ掃除を毎日する
- ◆夕食後のお皿洗い、できたら準備も手伝う
- ◆小中高大鍊成に参加してみる……?

★何を書けばいいかわからない人は、教会の先生に相談してね