タイプ別活用法⑧　部活動　記入例

マイ・ルール

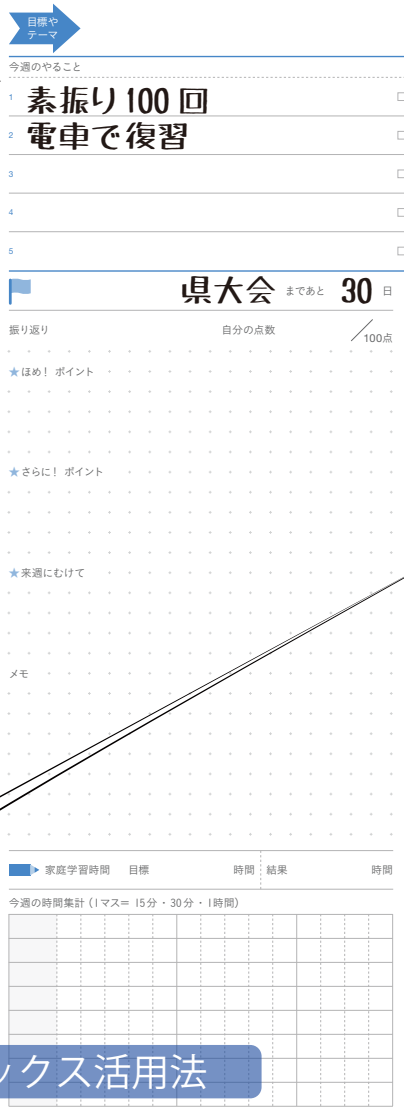
A. マイ・ルールを決めよう

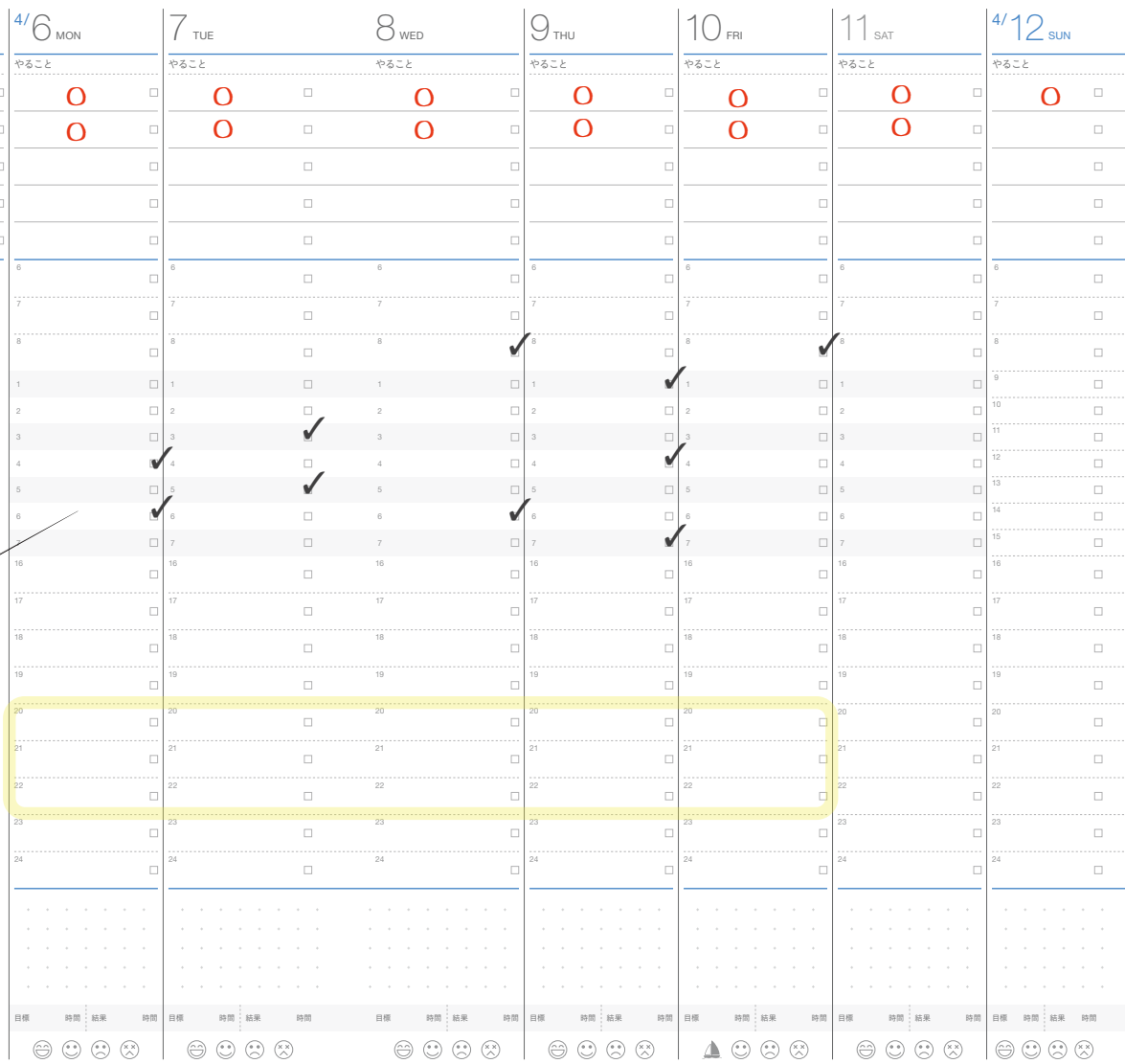
手帳を使うことに慣れるためにまず、「マイルール」を作って、毎日・毎週チェックすることから始めてみよう！
まずは、やることから。毎日続けることがなかなか思いつかないときは、週一回することを考えるのもいい。
やることをついつい忘れてしまう人は、逆に「やらないこと」を決めて意識してみるのもいい。続ける自信がついてくる。

項目例）
・朝 6 時に起きる。
・朝、教室に入ったら昨日の授業を思い出す。
・夕食時お母さんに今日習ったことを話す。
・土曜日の夜は机を整理する。
・日曜日の朝はがっちりマンデーを見る。
・夕方 6 時以降はスマホを触らない。
・木曜日の帰宅後に今週の学習計画を修正。
・日曜日の夜は来週の計画を確認。

復習チェックボックス

「授業のコマ」の欄のチェックボックスを
使い、授業内容を復習したらチェックを入れます。





授業中心の勉強法

①予習
②授業
③復習
④セルフチェック
⑤練習

チェックボックス活用法

復習中心型

①授業
②復習
☑

予習中心型

①予習 ☒
②授業
③復習 ☒