

超集中力チェック 行動表(記入例・見直し例)

▶ ①まずは、1週間の行動を表に記入してみましょう！

■行動表(記入例)

時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
6:00	起床	起床	起床	起床	起床		
7:00	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強		
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食		
8:00	通学	通学	通学	通学	通学	起床	起床
	自習	自習	自習	自習	自習	朝食	朝食
9:00	学校の授業	学校の授業	学校の授業	学校の授業	学校の授業	勉強	勉強
10:00							
11:00						休憩	休憩
							友達と遊ぶ
12:00						昼食	
13:00						勉強	
14:00						好きなことをする時間	
15:00							
	帰宅	帰宅	帰宅	帰宅	帰宅		
16:00	テレビを見る	塾で勉強	友達と遊ぶ	テレビを見る	塾で勉強		
17:00						勉強	帰宅
18:00	勉強		テレビを見る	勉強			勉強
19:00	夕食	自習室で勉強	夕食	夕食	自習室で勉強	夕食	夕食
20:00	ゆっくりしている		ゆっくりしている	ゆっくりしている		ゆっくりしている	テレビを見る
	マンガを読む		マンガを読む	マンガを読む		マンガを読む	
21:00	勉強	帰宅	勉強	勉強	帰宅	勉強	勉強
		食事			食事		
22:00		お風呂			お風呂		
	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩
23:00	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強
0:00	寝る	寝る	寝る	寝る	寝る		
1:00						寝る	寝る
2:00							
3:00							

▶ ②いま以上に勉強できる時間が見えてきます。

■行動表(見直し例)

時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
6:00	起床	起床	起床	起床	起床		
7:00	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強でき	
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食		
8:00	通学	通学	通学	通学	通学	起床	起床
	自習	自習	自習	自習	自習	朝食	朝食
9:00	学校の授業	学校の授業	学校の授業	学校の授業	学校の授業	勉強	勉強
10:00							
11:00						休憩	休憩
							友達と遊ぶ
12:00						昼食	
13:00						勉強	
14:00						好きなことをする時間	勉強できる
15:00						勉強できる	
	帰宅	帰宅	帰宅	帰宅	帰宅		
16:00	テレビを見る	塾で勉強	友達と遊ぶ	テレビを見る	塾で勉強		
	勉強でき						
17:00						勉強	帰宅
18:00	勉強		テレビを見る	勉強			勉強
19:00	夕食	自習室で勉強	夕食	夕食	自習室で勉強	夕食	夕食
20:00	勉強でき		勉強できる			勉強できる	
21:00	勉強	帰宅	勉強	勉強	帰宅	勉強	勉強
		食事			食事		
22:00		お風呂			お風呂		
	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩
23:00	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強
0:00	寝る	寝る	寝る	寝る	寝る		
1:00						寝る	寝る
2:00							
3:00							

超集中力チェック 行動表 (記入用紙)

▶大目標...

■行動表パターンA

時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
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							
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							

■行動表パターンB

時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
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							
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							

超集中力チェック 目標設定シート(記入例)

大目標

〇〇大学〇〇学部^①に絶対合格すること！！

中目標	英語	古文	日本史	その他	その他
5月	英単語500を暗記する	△△参考書をやりきる	縄文時代～室町時代までを完全に覚える		
6月	英単語700を暗記する	〇〇大学過去問を3年分やる	戦国時代を完全に覚える		
7月	〇〇参考書を全て覚える	〇〇大学過去問を3年分やる	江戸時代を完全に覚える		

小目標	英語	国語	日本史	その他	その他
5月					
1日から1週間	英単語100を完全に覚える	△△参考書の1～50ページまでを完全にやり切る	縄文時代の年号と出来事を全部覚える		
8日から1週間	英単語150を完全に覚える	△△参考書の50～100ページまでを完全にやり切る	縄文時代の石器などの写真を全部覚える		
16日から1週間	英単語150を完全に覚える	△△参考書の100～150ページまでを完全にやり切る	縄文時代の人物を全部覚える		
25日から1週間	英単語100を完全に覚える	△△参考書の150～最後までを完全にやり切る	縄文時代の問題集をやり切る		

超集中力チェック 目標設定シート(記入用紙)

大目標

[illegible]

月:

--	--	--	--	--

月:

--	--	--	--	--

月:

[illegible]

--	--	--	--	--

小目標

日～1週間

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

[illegible]

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

[illegible]