

1週目	12月31日 日 ~ 1月6日 土													
<b>【週間計画シート】コーチが全て記入</b>														
①今週達成したいこと														
②そのために今週意識すること														
日時	日	12月31日	月	1月1日	火	1月2日	水	1月3日	木	1月4日	金	1月5日	土	1月6日
③テストの予定 【書き方】 テスト名:科目名	学校の小テスト・期末テスト・模試等、受けるテストは全てここに記入をしよう。また、過去問を解く場合はここにも予定を記入しよう。													
④今週の勉強内容	(1)毎日ルーティーンで行う勉強の内容(単語帳○ページ、等)を記入。(2)そのほかにやるべき勉強の内容(受講・学校の宿題・小テストの勉強、等)を記入													
英語	(1)													
	(2)													
数学	(1)													
	(2)													
国語	(1)													
	(2)													
理科	(1)													
	(2)													
社会	(1)													
	(2)													
その他	(1)													
	(2)													
⑤毎日の計画	(1)すでに入っている外せない予定(学校・部活・遊び等)を記入。(2)上記で設定した勉強内容を空いている時間に当てはめる。													
5:00														
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														
隙間時間														
⑥コーチが計画をチェック	条件を満たしたことを確認したら、チェックを入れよう。													
	<input type="checkbox"/>	この計画で「今週・今週達成したいこと」は達成できるか。					<input type="checkbox"/>	先週の反省が反映された計画になっているか。						
	<input type="checkbox"/>	無理なく続けられるスケジュールになっているか。					<input type="checkbox"/>	計画が崩れた際に軌道修正するための、予備の時間はあるか。						
応援のコメント														
<b>【フリートーク】</b>														
フリートークテーマ	フリートークのテーマは【フリートークテーマ例】のシートの中から選ぶのもK。項目にないことでも、コーチに聞きたいことがあれば、ここでなんでも聞いてみよう。													
コーチの回答														