

生徒支援だより

自学自習の進め方 1 計画を立てよう☆

(1) 計画を立てる前に・・・

参考資料：沖縄県 自学自習ガイド

自分の目標を決めよう

将来なりたい自分に向かって、目標を決めることで、何を、どのように、どのくらい学習したらよいかが見えてきます。まだ未定の人でも、こんな人生を送りたいなあとイメージするといいかも！



目標と学習をつなげる

時間を味方につけよう

帰宅後の時間をどう使っているか考えましょう。

学習に使える時間が見えてきます。

塾や習い事をしていて時間がない！という人は、学校内外のすきま時間を見つけてみよう！



時間の管理

(2) 計画、実行、振り返りのサイクルを習慣化しよう

見通しをもって取り組もう (計画)

目標達成に向けては、短期・中期・長期の計画を立て見通しをもって取り組むことが必要です。まずは、一週間程度の短期の計画を充実させることから始めましょう



計画を立てる

実際に取り組もう (実行)

まずは、立てた計画を実行につなげることが大切です。行動に移すことで、そのよさや課題も見えてきます。やり遂げた自信は次の一歩へつながります。



努力の継続

立てた計画を振り返ろう (点検・修正)

やりっぱなしでは、うまくいきません。計画がうまくいった理由、うまくいかなかった原因など成果と課題策を立てて次に生かしましょう。



振り返り

サッカー部
短期・中期・長期で目標を設定し、見通しをもって練習している。

各大会	目標	結果
8月	サッカー祭	→ ベスト4
9~11月	ピエスリーグ	→ 優勝
12月・1月	地区新人大会	→ 優勝
	U-13大会	→ ベスト4
2月	県新人大会	→ ベスト4
3月~9月	県リーグ	→ 昇格
6月	夏季大会	→ 優勝
7月	県大会	→ 九州出場

全体像	7年-メ-20-
ピエスサッカー	4-3-3
守備 → 前線 #16	

テスト前の計画表がまさしく上記の内容になっています。上手に活用して、自学自習に取り組みましょう！