



令和2年度 世田谷区立尾山台中学校

せたがやタイム
生活・学習・運動

月 日 (月) ~ 月 日 (金)

目 標	生活	起床時間 : 就寝時間 :
	学習	
	運動	

1週間の計画 ~時間を大切に使いましょう~ (自己評価…◎○△×

	午 前			午 後			自己評価	できたことや 反省点など
	7時	12時	17時					
月								
火								
水								
木								
金								
【今週のふり返り】								
~来週の目標につなげていきましょう~								

【 年 組 番 氏名 】

學習時間・運動時間 記錄表

☆学習や運動をした10分ごとに、マスを1つずつ好きな色で塗りつぶしていきましょう。

☆ マスには日付も記入して、日々の努力の積み重ねを可視化して記録していきましょう

【 月 日 ~ 月 日 氏名 】