

## 生活リズム記録表の書き方

①一日の生活を送っていくうえで、あなたが  
心がけようと思うことを書いてください。  
1つに限らず、いくつか書いてもらっても  
かまいません。

### 生活リズム記録表①

1年( )組( )番 名前( )

【心がけたいこと】

日付		7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	振り返り
記入例	予定	起床	朝食	登校日		休	国語	昼食	数学	理科	社会	運動	自由	夕食	入浴	自由	就寝		○
	実際	起床	朝食	登校日		休	国語	昼食	休	数学	社会	運動	自由	夕食	入浴	読書		就寝	
5月13日 (水)	予定																		
	実際																		
5月14日 (木)	予定																		
	実際																		
5月15日 (金)	予定																		
	実際																		
5月16日	予定																		

②記入例を参考に、上の段に一日の予定を書いてください。  
グレーの範囲は、学校のある時間なので、この時間帯はで  
きるだけ学習の時間にあててください。また、予定は前の  
日か、一日の初めに書くように努力しましょう。

③一日の終わりに、その日を振り返って、あなたが実際何を  
したかを下の段に書いてください。そして、自分の満足度  
によって「◎」「○」「△」を記入してください。

#### 【アドバイス】

- \*学習の時間は、学校の時間に合わせて1時間ごとに教科を変えてみてはどうでしょう？その  
とき、集中力を持たせるために、必ず間に休憩をはさむようにしましょう。休憩時間は例え  
ば「50分勉強して10分休憩」、「45分勉強して15分休憩」など、自分がやりやすいペ  
ースで考えてみてください。短い休憩をこまめにとることがコツです。
- \*この生活リズム記録表は、文字通り「生活リズムを整える」ことが目的の一つですが、みな  
さんが「上手に計画を立てることができる」こともその目的の一つです。予定通りいかない  
ときがあっても大丈夫なので、まずは自分で計画する練習をしてみましょう。
- \*予定はあくまで予定なので、例えば「すごく集中して予定以上に学習をした」場合などは、  
たとえ予定通りに過ごしていなくても、あなたにとっては意味のある時間と言えるのではな  
いでしょうか。そんなときは、後の予定を調整してみましょう。それも大事な力です。

日の振り返り ◎：計画通りに過ごせた。 ○：ほぼ計画通りに過ごせた △：計画通りに過ごせなかった。