|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月 | **(月)** | **(火)** | **(水)** | **(木)** | **(金)** |
| 7:00 ~ 8:00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 8:00 ~ 8:30 |  |  |  |  |  |
| 8:30SHR・朝読~8:45 |  |  |  |  |  |
| 8:55１~9:45 |  |  |  |  |  |
| 9:55２~10:45 |  |  |  |  |  |
| 10:55３~11:45 |  |  |  |  |  |
| 11:55４~12:45 |  |  |  |  |  |
| 昼 |  |  |  |  |  |
| 13:30５~14:20 |  |  |  |  |  |
| 14:30６~15:20 |  |  |  |  |  |
| 清掃終礼放課後 |  |  |  |  |  |
| 16:00~17:00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 17:00~18:00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 18:00~19:00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 19:00~20:00 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 就寝時刻 | ： | ： | ： | ： | ： |
| 起床時刻 | ： | ： | ： | ： | ： |
| 睡眠時間 | ： | ： | ： | ： | ： |
| 調子(/5) | １・２・３・４・５ | １・２・３・４・５ | １・２・３・４・５ | １・２・３・４・５ | １・２・３・４・５ |
| その他 |  |

１週間の合計

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 時間 | 対策 | 次週に期待できる効果 |
| 授業準備 | 時間 | 減らせない | 完成度↓ ・ 効率↑ ・ しない ・ 移動 | 時間 |
| 校務分掌 | 時間 | 減らせない | 完成度↓ ・ 効率↑ ・ しない ・ 移動 | 時間 |
| 会議 | 時間 | 減らせない | 完成度↓ ・ 効率↑ ・ しない ・ 移動 | 時間 |
| 事務作業 | 時間 | 減らせない | 完成度↓ ・ 効率↑ ・ しない ・ 移動 | 時間 |
| 生徒指導 | 時間 | 減らせない | 完成度↓ ・ 効率↑ ・ しない ・ 移動 | 時間 |
| 部活動 | 時間 | 減らせない | 完成度↓ ・ 効率↑ ・ しない ・ 移動 | 時間 |
| （　　　　　　　） | 時間 | 減らせない | 完成度↓ ・ 効率↑ ・ しない ・ 移動 | 時間 |
| 合計 | 時間 |  | 時間 |