

月	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
7:00 ~ 8:00					
8:00 ~ 8:30					
8:30 SHR・朝読 ~8:45					
8:55 1 ~9:45					
9:55 2 ~10:45					
10:55 3 ~11:45					
11:55 4 ~12:45					
昼					
13:30 5 ~14:20					
14:30 6 ~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