

作戦実行！チェックシート

毎日とりくむ「ルーティン行動」と
「いつまで」ときめてとりくむ「いつまで行動」
実行できたらチェックを入れよう！

今回のもくひょうは

①ルーティン行動チェック ルーティン行動には毎日とりくもう。とりくめた日には○をつけよう！

| どの方法のため？ | どんな作戦？おうえんしてほしい人は？ | / | / | / | / | / | / | / | 合計 |
|----------|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | ◎作戦 | | | | | | | | |
| | ◎おうえん： | | | | | | | | |
| | ◎作戦 | | | | | | | | |
| | ◎おうえん： | | | | | | | | |
| | ◎作戦 | | | | | | | | |
| | ◎おうえん： | | | | | | | | |
| | ◎作戦 | | | | | | | | |
| | ◎おうえん： | | | | | | | | |
| | ◎作戦 | | | | | | | | |
| | ◎おうえん： | | | | | | | | |

①いつまで行動チェック いつまで行動にとりくめたら「いつまで」ときめた日に赤マルをつけよう！

| どの方法のため？ | どんな作戦？応援してほしい人は？ | いつまでに？ | そのとききみはどうなってる？ |
|----------|------------------|--------|----------------|
| | ◎作戦 | | |
| | ◎おうえん： | | |
| | ◎作戦 | | |
| | ◎おうえん： | | |
| | ◎作戦 | | |
| | ◎おうえん： | | |
| | ◎作戦 | | |
| | ◎おうえん： | | |
| | ◎作戦 | | |
| | ◎おうえん： | | |