



学習ワークショップ（保護者向け）

夏休みの学習計画を、 親子でサポートしよう

目標 → やることリスト → スケジュール

2026.7 | 小学4年生～中学3年生の保護者向け

TODAY'S GOAL

今日のゴール

今日1日で、お子さんが夏休み明けに近づくための「地図」づくりを、
家庭でサポートできるようになります

1



目標決めをサポート

夏休み明けにどうなっていたいか、お子さんと一緒に考える

2



やることリスト化を手伝う

目標達成に必要なタスクを、お子さんと一緒に洗い出す

3



スケジュールへの落とし込みを支援

いつ・何をやるか、お子さんの予定づくりに寄り添う

去年の夏休み、お子さんはどうだった？



楽しかったこと・頑張れたこと

去年の夏休みで良かったことを思い出してみましょう



来年こそ頑張りたいと思っていたこと

「もっとこうすればよかった」と感じたことはありますか？

隣の保護者と、ひとことシェアしてみましょう



今日は 7月15日

夏休みまで、あと〇日

お子さんが夏休み明けにどんな姿になっていてほしいですか？
何ができるようになっていてほしいですか？

SMARTな目標

S	Specific	具体的に
M	Measurable	測定可能な
A	Achievable	達成可能な
R	Related	目的に合っている
T	Time-bound	時間制約がある



ワークシート ①

お子さんの目標を SMARTな形に整理する
お手伝いをしてみましょう

記入時間 9分

STEP 2 ・ やることをリスト化

やることをリストにしてみましょう



宿題系

学校から出ている宿題



プラスアルファの学習系

お子さんが自分で決めた+αの学習

書き出したら、「絶対にやる 3つ」に◎をつけてみましょう

STEP 2 ・ 優先順位づけ

優先順位のマトリックスで整理しましょう

↑ 重要度

緊急 × 重要

今すぐやる

緊急でない × 重要

計画してやる

緊急 × 重要でない

早めに片付ける

緊急でない × 重要でない

後回しでOK

緊急度 →

お子さんに合うスケジュール管理タイプは？

A

タスク&時間で管理する

日によってやることや時間帯が変わるタイプ

メリット

デメリット

B

タスクで管理する

毎日同じ時間帯にできるタイプ

メリット

デメリット

一日の流れから、週間計画表へ

①

標準的な一日の流れをつくる

「塾がない日」「塾がある日」など、パターンごとに時間帯とやることを親子で書き出しましょう

②

週間計画表に配置する

「絶対にやる3つ」を中心に、1週間分の予定を書き込みましょう（実績欄は夏休み中に使用）



シェアしよう

隣の保護者と、お子さんの目標とスケジュールのサポート方法を
1つずつ紹介しましょう

夏休みが始まったら



毎日、お子さんがその日にやったことを「実績」欄に記入できるよう、声をかけてみましょう



予定と実績を比べることで、来年の夏休みに活かせるヒントが見つかります

今日1番心に残ったことを、一言シェアしましょう



お疲れ様でした！

お子さんと一緒に、楽しみながらサポートしていきましょう

次回:この計画がどれだけ実行できたかを振り返る回