

ワクワク

# の なつやすみ けいかくひょう 2025

BALANCED FOOD  
**CalorieMate**



たのしみなこと



がんばること



ふりかえり



ワクワク

# の なつやすみ けいかくひょう 2025

BALANCED FOOD  
**CalorieMate**

日	曜日	よてい						
7/ 19	土	START!						
20	日							
21	月							
22	火							
23	水							
24	木							
25	金							
26	土							
27	日							
28	月							
29	火							
30	水							
31	木							
8/ 1	金							
2	土							
3	日							
4	月							
5	火							
6	水							
7	木							
8	金							
9	土							

なつやすみ  
はんぶん!

ワクワク

# の なつやすみ けいかくひょう 2025

BALANCED FOOD  
**CalorieMate**

日	曜日	よてい					
8/10	日						
11	月						
12	火						
13	水						
14	木						
15	金						
16	土						
17	日						
18	月						
19	火						
20	水						
21	木						
22	金						
23	土						
24	日						
25	月						
26	火						
27	水						
28	木						
29	金						
30	土						
31	日						

のこり  
1週間は  
たのしみなこと  
だらけ!?

**GOAL!**

たのしみなこと

旅行! 

夏祭り **POINT** 夏休みの最初に、家族で話し合っって楽しみなイベントを考えよう!

花火大会

できたらチェック! **POINT**

おうちプール

BBQ 

映画を見に行く

海水浴 

大きなプール

おばあちゃんの家へ

がんばること

夏のドリル (子ども)

自由研究 (子ども)

読書感想文 (子ども) 

絵日記 (子ども)

掃除機をかける (パパ)

部屋の片付け (ママ)

ウォー

洗車

読書 (全員)

家族で使う  
けいかく例

**POINT** 子どもだけでなく、大人もがんばることを書くと子どもがやる気になる!

ふりかえり

**POINT** 夏休みの思い出や楽しかったことを書いてもいいです◎

旅行までに、自由研究を終わらせることができた!

パパとママも旅行までに掃除がんばりました!



日	曜日	よてい	A子	B太	C子	ママ	パパ
7/19	土	START! 夏休み作戦会議	夏休みのドリル		おてつだい	片付け	そうじ
20	日	夏祭り					
21	月						
22	火		POINT 今日のがんばることをやったらシールなどを貼るとやる気UP!				
23	水					ウォーキング	
24	木	POINT イベントを散りばめて、それに向けてがんばることを少しずつ進める					
25	金	おばあちゃんの家へ					
26	土	海水浴					
27	日						
28	月	図書館に行く	絵日記				
29	火		読書感想文				
30	水		本を決める				
31	木		本を読む				
8/1	金		感想文下書き				
2	土	POINT 次の楽しみなことまでに読書感想文を終わらせよう!と伝えるとやる気もUPするはず!	清書				
3	日	おうちプール BBQ					買い物
4	月		自由研究				
5	火		内容を決める				
6	水		材料を集める				ウォーキング
7	木						
8	金	POINT 夏休みの前半に大変な宿題等を。後半の一番楽しみなことをめざしてやる気もUP!					歯医者
9	土		まとめ				そうじ、自由研究まとめ

家族で使う  
けいかく例

なつやすみ  
はんぶん!

ワクワク

# 〇〇家の なつやすみ けいかくひょう 2025

BALANCED FOOD  
CalorieMate

日	曜日		A子	B太	C子	ママ	パパ
8/10	日	POINT 一番のイベントまでに 自由研究を終わらせよう！と 伝えるとやる気もUPするはず！	自由研究完成！			旅行準備	
11	月	家族旅行 ☺					
12	火	↓ 🚗					
13	水						
14	木						
15	金		絵日記				
16	土						洗車
17	日	映画を見に行く					
18	月		夏休みのドリル				出張 ↓
19	火						
20	水						
21	木						
22	金	POINT 家族が盛り上がりそうな イベントを最終週に入れる！					
23	土	花火大会					
24	日	大きなプール					
25	月	POINT ここをゴールに、やらなきゃ いけないことを終わらせる つもりで予定を立てる	絵日記				
26	火						
27	水					ウォーキング	
28	木						
29	金	POINT 新学期に向けて、ゆっくり 生活リズムを整える時期	新学期の準備			ウォーキング	
30	土	おうちプール たこ焼き				片付け、そうじ	
31	日						

家族みんなで楽しもう!!

家族で使う  
けいかく例

のこり  
1週間は  
たのしみなこと  
だらけ!?

GOAL!

ワクワク

# なまえ の なつやすみ けいかくひょう 2025

BALANCED FOOD  
CalorieMate



たのしみなこと

おばあちゃんの家へ

花火

POINT

夏休みの最初に、  
楽しいイベントを  
考えて書き出そう！

プール



POINT

できたらチェック！

映画

川遊び

POINT

お家でできるような  
イベントも入れ込むと  
楽しいよ！

おうち実験

水でっぼう

POINT

凍らせメイトも  
つくってみてね！

フルーツポンチパーティー



スイカ割り



がんばること

夏休みのドリル

自由研究

読書感想文

絵日記

ピアノの練習

ラジオ体操

お手紙

読書

おうち学習ドリル

個人で使う  
けいかく例



ふりかえり

POINT

夏休みにできるようになった  
ことやイラストを描いても◎

おばあちゃんのお家に遊びに行ったのが楽しかった！  
映画館ごっこは、土日にまたやりたい。



ワクワク

# なまえの なつやすみ けいかくひょう 2025

BALANCED FOOD  
CalorieMate

日	曜日	よてい	宿題	ピアノ	読書	体操	手伝い
7/19	土	<b>START!</b> 夏休みの計画をする	ドリル				
20	日	水でっぼう					
21	月	図書館へ					
22	火						
23	水	ピアノ					
24	木						
25	金						
26	土	おうち実験	自由研究				
27	日	プール					
28	月		自由研究				
29	火						
30	水						
31	木						
8/1	金		完成!				
2	土	川遊び スイカ割り					
3	日	図書館へ	読書感想文				
4	月		本を読む				
5	火						
6	水	ピアノ	下書き				
7	木		下書き				
8	金		清書				
9	土	プール	絵日記				

**POINT** 今日のがんばることをやったらシールなどを貼るとやる気UP!

**POINT** イベントを散りばめて、それに向けてがんばることを少しずつ進める

次の楽しみなことまでに自由研究を終わらせよう!と伝えるとやる気もUPするはず!

**個人で使う  
けいかく例**

**POINT** 夏休みの前半に大変な宿題等を。後半の一番楽しみなことをめざしてやる気もUP!

なつやすみ  
はんぶん!

ワクワク

なまえ

の なつやすみ けいかくひょう 2025

BALANCED FOOD CalorieMate

日	曜日	よてい	宿題	ピアノ	読書	体操	手伝い
8/10	日	おばあちゃんの家へ					
11	月						
12	火						
13	水						
14	木						
15	金						
16	土	フルーツポンチパーティー	絵日記				
17	日	花火					
18	月		絵日記				
19	火		ドリル				
20	水	ピアノ					
21	木						
22	金						
23	土	映画館へ					
24	日		絵日記				
25	月						
26	火						
27	水						
28	木						
29	金	学校のじゅんび					
30	土	プール					
31	日						

**POINT** 一番のイベントまでに宿題を終わらせよう！と伝えるとやる気もUPするはず！

**POINT** 楽しみなことの後は、絵日記がかきやすい！

個人で使う  
けいかく例

**POINT** 楽しみなイベントを最終週に入れる！  
この1週間分のしみなことだらけ!?

**POINT** ここをゴールに、やらなきゃいけないことを終わらせるつもりで予定を立てる

**POINT** 新学期に向けて、ゆっくり生活リズムを整える時期

GOAL!