

# 巡回だより

令和 6年 11月 29日  
中野区立中野東中学校  
特別支援教室 イーストルーム

特別支援教室では校外学習などの行事や入試の際の前に行う活動で、集合時間に遅れないための取り組みを行っています。今号の「巡回だより」では、「逆算して計画を立てる方法」をご紹介します。

## 逆算して計画を立てる方法

時間に遅れないためには、その日の予定にあわせて家を出る時刻を決め、その時間から身支度などにかかる時間を逆算して準備を始める必要があります。時間の逆算を考える習慣が身につくと、時間を管理する能力のアップが期待できます。

### 逆算して計画を立てる手順

①～④の手順で下の表のように最終の目的の時間(ゴール)からさかのぼり、それぞれの開始時刻を決めます。

- ① **最終の目的の時間(ゴール)**をきめる。
- ② 起床してから学校に着くまでにやることを書き出す。
- ③ やることにかかる時間を見積もる。
- ④ 事前にトラブルを予想して、対策や対応する時間を考える。



時刻	やること	見積時間	見積時間 + トラブル 対応時間	予想トラブルと対応時間
8:05	学校に着く (ゴール)			
7:45	学校まで歩く	15分	20分	5分 忘れ物を取りに帰った
7:45	家を出る			
7:25	朝食	20分	20分	
7:00	身支度	20分	25分	5分 寝ぐせ直しに時間がかかった
7:00	起きる			
23:05	寝る	8時間		

ここから逆算

8時05分に学校に着くためには、家を7時45分に出る。  
朝の身支度や朝食に45分かかるから、7時に起きる。  
8時間睡眠をとるためには、23時5分までに就寝すればよいね!



# Let's Try!

逆算して考えてみましょう

## ワーク

行事のために朝 8 時に中野駅に着きたい場合。



## 計画を立てる時のポイント

予想されるトラブルの対処法や予想していなかったトラブルが起こった時のために余裕をもって計画を立てよう。

時刻	やること	見積時間	見積時間 + トラブル 対応時間	予想トラブルと対応時間
8:00	中野駅に着く			
:				
:				
:				
:				
:	家を出る			
:	朝食			
:	身支度			
:	起きる			
:	寝る			

## 予想されるトラブル例

- ・中野駅までに迷ってしまった ⇒ 交通経路や地図、所要時間を確認しておく
- ・持っていく行事のしおりが見つからない ⇒ 前日に荷物の確認をしておく
- ・友達と一緒に中野駅に行くことになっていたが、待ち合わせ場所に約束の時間になっても友達が来ない ⇒ 約束の時間に来なかった時にどうするか前もって友達と確認しておく
- ・雨が降ってきて傘を取りに戻った ⇒ 前日に天気の確認をしておく・折り畳み傘を持っていく