

月

/(月)	/(火)	/(水)	/(木)	/(金)	/(土)	/(日)	例1(平日塾)	例2(テスト前休日)
6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7 朝の準備	7
8	8	8	8	8	8	8	8 学校	8 朝食とか
9	9	9	9	9	9	9	9	9 図書館いく
10	10	10	10	10	10	10	10	10 【数学】ワーク p.135~
11	11	11	11	11	11	11	11	11 【英語】プリント 過去分詞自分テスト
12	12	12	12	12	12	12	12	12 【社会】白ブリ 10~12 覚える
13	13	13	13	13	13	13	13	13 マックで風食 マックで勉強
14	14	14	14	14	14	14	14	14 【英語】ワーク p.98~
15	15	15	15	15	15	15	15	15 【国語】漢字ドリル 22~25
16	16	16	16	16	16	16	16	16 休憩 アメトーク見る
17	17	17	17	17	17	17	17	17 クラブ 【理科】ワーク p.113~ with父
18	18	18	18	18	18	18	18	18 休憩 塾の準備
19	19	19	19	19	19	19	19	19 ランニング 夕食とか
20	20	20	20	20	20	20	20	20 塾(数学)
21	21	21	21	21	21	21	21	21 【国語】ワーク p.45~
22	22	22	22	22	22	22	22	22 【数学】ワーク p.135~まぢ直し
23	23	23	23	23	23	23	23	23 【社会】白ブリ 10~12 解く
24	24	24	24	24	24	24	24	24 夕食 風呂 テレビ 寝る
○	○	○	○	○	○	○	○	○
△	△	△	△	△	△	△	△	△

【使い方】

1. 学校・クラブ・塾・習い事・生活の時間を、先に書きだします。
2. 勉強に使う時間を決めます。
3. どの教科のどの単元を学習するか決めます。その際、「教材・どのように勉強するか」も決めておきます（例：ワークp.135~まぢがい直し、過去分詞プリント 自分でテストして暗記、など）
4. 休憩時間も取ります。
5. 計画がうまくいかなかった場合には修正して、次に活かします。
6. ○の欄：うまくいったこと、△の欄：次に活かすこと、など書きます。この欄は使わなくても構いませんし、家族からのアドバイスを書いたり、「やることリスト」を書いたりしてもいいでしょう。
7. 自分だけでなく、家族も見られるよう、コピーしたり、リビングや冷蔵庫に貼ったりしておきましょう。