

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 【古文】ワーク p.135~
11	11	11	11	11	11	11	11	11 【英語】プリント 独立不定詞暗記
12	12	12	12	12	12	12	12	12 【日本史】問題集 p.40~
13	13	13	13	13	13	13	13	13 マックで昼食 マックで勉強
14	14	14	14	14	14	14	14	14 【英語】問題集 p.98~
15	15	15	15	15	15	15	15	15 【古文】古語 p.22~25暗記
16	16	16	16	16	16	16	16	16 休憩
17	17	17	17	17	17	17	17	17 休憩
18	18	18	18	18	18	18	18 塾の準備	18 風呂 夕食とか
19	19	19	19	19	19	19	19 塾(数学)	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20 【日本史】問題集 最終チェック
21	21	21	21	21	21	21	21	21 【古文】ワーク 最終チェック
22	22	22	22	22	22	22	22	22 夕食 風呂 最終チェック
23	23	23	23	23	23	23	23 テレビ 寝る	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24
○	○	○	○	○	○	○	○	○
△	△	△	△	△	△	△	△	△

【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~まちがい直し、自分でテストして暗記、最終チェックなど）
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。