

◆スケジュール (悪い例)

	火	水	木	金	土	日	月	火 (テスト1日目)	水 (テスト2日目)	
6時										
7時										
8時										
9時										
10時										
11時										
12時										
13時										
14時										
15時										
16時										
17時										
18時										
19時										
20時	テスト勉強									
21時										
22時										
23時										
24時										

◆スケジュール (よい例)

	火	水	木	金	土	日	月	火 (テスト1日目)	水 (テスト2日目)
6時									
7時	朝食	朝食	朝食	朝食			朝食	朝食	朝食
8時	↑	↑	⊙A	↑	朝食	朝食	↑	↑	↑
9時					英(教)28~30	理(教)29,30			
10時					英(教)34~37	理(フ)35,36			
11時	学校	学校	学校	学校			学校	学校	学校
12時					昼食				
13時					↑	英(ワ)25~27			
14時						英(ワ)28~30		↓	↓
15時	↓	↓	↓	↓	遊び		↓		↑
16時	数(教)37~42	理(教)16~25	数(教)43~45	英(教)24~27		英(ワ)31,32	国(漢)復習	英(ワ)復習	部活
17時			数(ワ)31~33	英(ワ)20~24		国(教)51~55	理(教・ワ)復習	社(教)復習	↓
18時	宿題	宿題	宿題	宿題	国(漢)23			社(資)15~23	
19時	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
20時	数(ワ)28~30	国(教)46~50	テレビ	理(教)26~28	数(教)46~50	社(教)36~40	国(ワ)33~37	英(教)復習	
21時	社(教)27~30	⊙B 国(ワ)28~32	社(教)31~35	理(フ)34	数(ワ)34~37	社(教)41~47	数(教・ワ)復習		
22時	国(漢)20	理(フ)33	国(漢)21	国(漢)22					
23時					⊙C				
24時	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠

Ⓐ決まっている予定を書く(灰色部分)。Ⓑ計画を詳しく書く(ページ数を書く, その日の目標を明記する)。Ⓒ余裕のある計画を立てる(空欄部分)。

◆スケジュール（修正例）

	火	水	木	金	土	日	月	火 (テスト1日目)	水 (テスト2日目)
6時									
7時	朝食	朝食	朝食	朝食			朝食	朝食	朝食
8時					朝食	朝食 28~30			
9時					英(教)28~30	理(教) 29,30			
10時					英(教)34~37	理(プ)35,36			
11時	学校	学校	学校	学校	国(ワ)28~32		学校	学校	学校
12時					昼食				
13時						英(ワ)25~27			
14時						英(ワ)28~30			
15時		a			遊び				
16時	数(教)37~42	理(教)16~ 25 24	数(教)43~45	英(教)24~27		英(ワ)31,32	国(漢)復習	英(ワ)復習	部活
17時			数(ワ)31~33	英(ワ)20~24		国(教)51~55	理(教・ワ)復習	社(教)復習	
18時	宿題	宿題	宿題	宿題	国(漢)23			社(資)15~23	
19時	夕食	夕食	夕食	夕食 25~27	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
20時	数(ワ)28~30	国(教)46~ 50	テレビ	理(教) 26,28	数(教)46~50	社(教)36~40	国(ワ)33~37	英(教)復習	
21時	社(教)27~30	理(ワ)28~32	社(教)31~35	理(プ)34	数(ワ)34~37	社(教)41~47	数(教・ワ)復習		
22時	国(漢)20	理(プ)33	国(漢)21	国(漢)22					
23時									
24時	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠

①理科の教科書が目標まで達さなかったため、金曜と日曜の予定を変更。②国語のワークができなかったため、土曜の空き時間に変更。