

◆スケジュール〔悪い例〕

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
予定								テスト①	テスト②	テスト③	テスト④	
6時												
7時												
8時	学 校							学 校				
9時												
10時							テスト勉強					
11時												
12時												
13時												
14時												
15時												
16時												
17時												
18時												
19時												
20時												
21時	テ ス ト 勉 強											
22時												
23時												
24時												

◆スケジュール〔良い例〕

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
予定								テスト①	テスト②	テスト③	テスト④	
6時	朝食 ↑	朝食 ↑	朝食 ↑	朝食 ↑	朝食 ↑			朝食	朝食	朝食	朝食	
7時						朝食	朝食					
8時						家基教復習	数I問 15-20					
9時			A			数I教復習	日英教復習	現代社会	生物基礎	日英I	国語総合	
10時								保健	家庭基礎	数学A		
11時								数学I				
12時	学校	学校	学校	学校	学校	昼食	昼食					
13時												部活動 ↑
14時								日英ブ復習	家基ブ復習	日英ブ復習	国総教復習	
15時								生基ワ 26-31	漢字復習	数A問 1-5		
16時								数I問 21-23				
17時												
18時												
19時	夕食 ↓	夕食 ↓	夕食 ↓	夕食 ↓	夕食 ↓	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食 ↓
20時	現社教ノ復習		日英教復習	現社ワ 35-39	生物教復習	日英教復習	現社ワ 40-44	生基ワ 32-36	日英ブ復習	国総ブ復習		
21時	保健ノ 1-5	塾	数A教復習	健ノ 6-10	国総ブ復習	家基ブ復習	保健ノ復習	生物教復習	数A問 5-9	漢字復習		
22時	数I教復習											
23時	入浴・就寝	入浴・就寝	入浴・就寝	入浴・就寝	入浴・就寝	入浴・就寝	入浴・就寝	入浴・就寝	入浴・就寝	入浴・就寝	入浴・就寝	入浴・就寝
24時												

A 決まっている予定を記入（灰色部分）
 B 計画をくわしく（科目，量など）記入
 C 余裕のある計画を立てる（空欄部分）

◆スケジュール〔修正例〕

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日				
予定								テスト①	テスト②	テスト③	テスト④
6時	朝食 ↑	朝食 ↑	朝食 ↑	朝食 ↑	朝食 ↑			朝食	朝食	朝食	朝食
7時						朝食	朝食				
8時						家基教復習	数I問 15-20				
9時						数I教復習	英I教復習	現代社会	生物基礎	英I	国語総合
10時								保健	家庭基礎	数学A	
11時								数学I			
12時	学校	学校	学校	学校	学校	昼食	昼食				
13時											部活動 ↑
14時								英Iブ復習	家基ブ復習	英Iブ復習	国総教復習
15時								生基ワ 26-31	漢字復習	数A問 1-5	
16時								数I問 21-23			
17時											
18時											
19時	夕食 ↓	夕食 ↓	夕食 ↓	夕食 ↓	夕食 ↓	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食 ↓
20時	現社教ノ復習		英I教復習	保健ノ6-10	生物教復習	英I教復習	保健ノ復習	生基ワ 32-36	英Iブ復習	国総ブ復習	
21時	保健ノ1-5	塾	数A教復習	現社ワ35-39	国総ブ復習	家基ブ復習	現社ワ40-44	生物教復習	数A問5-9	漢字復習	
22時	数I教復習			35-37			38-44				
23時	入浴・就寝	入浴・就寝	入浴・就寝	入浴・就寝	入浴・就寝	就寝	入浴・就寝	入浴・就寝	入浴・就寝	入浴・就寝	入浴・就寝
24時											

ⓓ 数学A教科書の復習ができなかったため、土曜日の空き時間に変更

ⓔ 現代社会ワークが目標まで達さなかったため、木曜日と日曜日の予定を変更