

月

↓曜日を記入

日付	曜日	予定
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

↓日付や予定を記入。予定通りにできた日をマークする 等

月	火	水	木	金	土	日

■やること

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MEMO

今月の目標

/ ~ /

今週の目標

	X/XX 記入例	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日
0:00								
0:30								
1:00								
1:30								
2:00	就							
2:30	寝							
3:00								
3:30								
4:00								
4:30								
5:00								
5:30	▼							
6:00	6:00起床							
6:30	6:30朝勉強							
7:00	▼ ~7:30							
7:30	朝食・準備							
8:00	通学							
8:30	8:30登校							
9:00								
9:30								
10:00								
10:30								
11:00	学							
11:30	校							
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30								
15:00								
15:30	▼							
16:00	16:00部活							
16:30	▼							
17:00	▼							
17:30	下校							
18:00	18:00塾							
18:30	▼							
19:00	▼							
19:30	▼							
20:00	帰宅・夕食							
20:30	20:30勉強							
21:00								
21:30								
22:00	▼ ~22:00							
22:30	就寝準備							
23:00	23:00就寝							
23:30	▼							
0:00	▼							
勉強時間	2.5時間 (150分)							

【予定表の使い方】 ①一週間の予定を立てる → ②勉強に使える時間を算出する → ③その時間で何の勉強をするか、学習計画を立てる

今週の目標

曜日	日付	予定 (勉強時間・内容など)	結果	メモ
月	/	<予定> <__日からの持ち越し>	<input type="checkbox"/> 予定どおり <input type="checkbox"/> 予定どおりできなかった ◆できなかったこと (__日へ)	
火	/	<予定> <__日からの持ち越し>	<input type="checkbox"/> 予定どおり <input type="checkbox"/> 予定どおりできなかった ◆できなかったこと (__日へ)	
水	/	<予定> <__日からの持ち越し>	<input type="checkbox"/> 予定どおり <input type="checkbox"/> 予定どおりできなかった ◆できなかったこと (__日へ)	
木	/	<予定> <__日からの持ち越し>	<input type="checkbox"/> 予定どおり <input type="checkbox"/> 予定どおりできなかった ◆できなかったこと (__日へ)	
金	/	<予定> <__日からの持ち越し>	<input type="checkbox"/> 予定どおり <input type="checkbox"/> 予定どおりできなかった ◆できなかったこと (__日へ)	
土	/	<予定> <__日からの持ち越し>	<input type="checkbox"/> 予定どおり <input type="checkbox"/> 予定どおりできなかった ◆できなかったこと (__日へ)	
日	/	<予定> <__日からの持ち越し>	<input type="checkbox"/> 予定どおり <input type="checkbox"/> 予定どおりできなかった ◆できなかったこと (__日へ)	

●今週の良かった点

●来週に向けた強化・改善点