

		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	学習 総時間
4月 6日 (月)	計画	生活				昼食					塾	塾	夕食	風呂			就寝	時間
	教科																	時間
	実行	生活																時間
	教科																	時間
7日 (火)	計画	生活				昼食									風呂		就寝	時間
	教科																	時間
	実行	生活																時間
	教科																	時間
8日 (水)	計画	2 次に週のうち学習以外に取り 組む内容で学習に充てられない時間 を記入します。														時間		
	教科													夕食	風呂		就寝	時間
	実行	生活																時間
	教科																	時間
9日 (木)	計画	生活				昼食								夕食	風呂		就寝	時間
	教科																	時間
	実行	生活																時間
	教科																	時間
10日 (金)	計画	生活				昼食					ピアノ	練習	夕食	風呂			就寝	時間
	教科																	時間
	実行	生活																時間
	教科																	時間
11日 (土)	計画	生活	ピアノ	練習		昼食								夕食	風呂		就寝	時間
	教科																	時間
	実行	生活																時間
	教科																	時間
12日 (日)	計画	生活	ピアノ	練習		昼食								夕食	風呂		就寝	時間
	教科																	時間
	実行	生活																時間
	教科																	時間

1 まず一日のうちの学習に充てられない時間を把握します。具体的には「ご飯・お風呂・就寝」を記入し塗りつぶしましょう。

2 次に週のうち学習以外に取り組む内容で学習に充てられない時間を記入します。

一週間の振り返りや次週の目標

		8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11											学習 総時間						
13日 (月)	計画	生活					昼食							夕食	風呂			就寝	7 時間
	教科	国	数	数	理		体	体	社								塾 宿題		
14日 (火)	計画	生活					昼食												時間
	教科	国	数	英	英		体	体	社										
15日 (水)	計画	生活					風呂							夕食	風呂			就寝	時間
	教科																		
16日 (木)	計画	生活					昼食							夕食	風呂			就寝	7 時間
	教科	国	数	数	理		体	体	社										
17日 (金)	計画	生活					風呂							夕食	風呂			就寝	時間
	教科																		
18日 (土)	計画	生活	ピアノ	練習			昼食							夕食	風呂			就寝	時間
	教科																		
19日 (日)	計画	生活	ピアノ	練習			昼食							夕食	風呂			就寝	時間
	教科																		
一週間の振り返りや次週の目標																			

3 「生活」の予定が無いところが学習可能な時間です。学校から示されている課題とも照らし合わせて、バランスよく各教科を配置しましょう。

4 ストレッチや体幹トレーニングなど、一日のうち身体を適度に動かす時間をとりましょう。

5 一日を振り返り、実際に行った学習や活動を「実行」の欄に記入します。

6  
時間