



平日

平日のスケジュールを確認しよう！

時間帯ごとに／（斜線）を入れてみよう。（勉強…学習にあてる時間 学校…学校にいる時間 休（他）…テレビや食事などの娯楽時間と睡眠時間）

時間	5 : 00 ~ 6 : 00	6 : 00 ~ 7 : 00	7 : 00 ~ 8 : 00	8 : 00 ~ 9 : 00	9 : 00 ~ 16 : 00	16 : 00 ~ 17 : 00	17 : 00 ~ 18 : 00	18 : 00 ~ 19 : 00
勉強								
学校								
休(他)								

時間	19 : 00 ~ 19 : 30	19 : 30 ~ 20 : 00	20 : 00 ~ 20 : 30	20 : 30 ~ 21 : 00	21 : 00 ~ 21 : 30	21 : 30 ~ 22 : 00	22 : 00 ~ 22 : 30	22 : 30 ~ 23 : 00	23 : 00 ~ 23 : 30	23 : 30 ~ 24 : 00
勉強										
休(他)										

- ・ 勉強は長時間したら成果が出るものではありません。その時間の中で①どれだけ集中し、②内容を濃く理解できたか、が重要です。
- ・ 部活や他の習いごとで家庭学習の時間が確保できない場合は、スケジュールを再度見直してみてください。隙間時間を有効に活用する方法を考えましょう。
- ・ 5時間以上は睡眠時間を確保してください。
- ・ スケジュールを確認する意味は次の2つ
 - ①時間の使い方を客観的に確認すること
 - ②スケジュール通りに行動できるように意識すること

