

生活スケジュール表（記入例）

年 組 番 氏名()



目標 毎日2時間自主勉強をする。(塾がある日は、1時間)
自分に負けない!

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		日曜日	
午後3時						7:00 起床・朝食	4:00	7:00 起床・朝食	4:00
午後4時	帰宅					8:00	5:00	8:00	5:00
午後5時	勉強	部活	部活	部活	部活				
午後6時	勉強	部活	部活	部活	部活	9:00 部活	6:00	9:00 勉強	6:00
午後7時	夕食	帰宅 夕食	帰宅 夕食	帰宅 夕食	帰宅 夕食	10:00 部活	7:00 夕食	10:00 勉強	7:00 夕食
午後8時	勉強	塾	勉強	塾	勉強	11:00 部活	8:00 読書	11:00 勉強	8:00 読書
午後9時	リラックス タイム	塾	勉強	塾	勉強	12:00 昼食	9:00 テレビ	12:00 昼食	9:00 テレビ
午後10時	テレビ	勉強	テレビ	勉強	テレビ	1:00 勉強	10:00	1:00	10:00
午後11時	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴	2:00 勉強	11:00 就寝	2:00	11:00 就寝
午前0時	読書	読書	読書	読書	読書	3:00 勉強	12:00	3:00	12:00



★励ましの言葉

1週間の学習時間

15 時間 分