

**TO DO リスト ( 月 日) ※前日夜に必ず記入する**

【起床予定時間】 : 【起床時間】 :

【午前やること】 : ~ : まで

	教材名	(範囲)	目標時間	実際
①				
②				
③				
④				
⑤				

【午後やること】 : ~ : まで

	教材名	(範囲)	目標時間	実際
①				
②				
③				
④				
⑤				
⑥				
⑦				
⑧				
<b>勉強時間合計⇒</b>				<b>時間</b>

【その他】 運動、休憩 (短い昼寝) など ※細かく書く必要はないです

	To Do	目標時間	実際
①			
②			
③			

**【一日の振り返り】より良い明日に向けての5分**

- ① 総勉強時間の50%以内に、やるべきことをやりきれたか?      Yes      or      NO
- ② 総勉強時間の30%を復習に使って「明日テストしても正解できる」  
程度まで定着させられたか?      Yes      or      NO
- ③ 総勉強時間の20%で、自分で必要だと思ったことをやれたか?      Yes      or      NO

④ もし上手くいってないことがあれば、何が原因で上手くいかなかったか? (思いつく限り書く)