

(記入例) 3月1日の夜に記入することを想定

...3月1日に記入

...3月2日に記入

TO DO リスト (3月2日) ※前日夜に必ず記入する

【起床予定時間】 7 : 00

【起床時間】 7 : 10

【午前やること】 9 : 00 ~ 12 : 00 まで

	教材名	(範囲)	目標時間	実際
①	ターゲット1900	1 - 100	30分	35分
②	青チャートIA	例題1 - 10	40分	50分
③				
④				
⑤				

【午後やること】 13 : 00 ~ 18 : 00 まで

	教材名	(範囲)	目標時間	実際
①	青チャートIA	例題11 - 15	20分	17分
②				
③				
④				
⑤				
⑥				
⑦				
⑧				

勉強時間合計⇒

時間

【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)

ノルマの達成に時間がかかり、復習までで手いっぱいだった午前中で集中力が低い時間帯があった (散歩を取り入れる)

実際欄は終わり次第、記入していく

振り返りは一日の終わりに書く