

浪人生 理想の一日例



時間	タスク	ポイント
7:00	起床、日光浴、朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・2度寝はしない。眠いなら昼寝をとればよい ・起きたら、極力早く日光を浴びる（最低10分）
8:00～ 10:00	ポモドーロ 1セット目	<ul style="list-style-type: none"> ・週間計画表を見て、その日のタスクを進めていく ☆25分間は1つのタスクに集中する。いろいろやらない ☆5分休憩では立ち上がって体操する【休憩は絶対とる】 ☆25分ごとに勉強内容を必ず変える ☆「スマホチェック」など絶対に他のことをしない ☆…ポモドーロ勉強での共通ルール
10:00～ 11:00	散歩・軽く外で勉強	<ul style="list-style-type: none"> ・散歩など運動習慣を取り入れる。運動は合格に必須 ・公園など、外での暗記物（英単語など）の勉強を推奨
11:00～ 13:00	ポモドーロ 2セット目	<ul style="list-style-type: none"> ・週間計画表を見て、その日のタスクを進めていく ・運動後は集中しやすい。お腹が空いても2時間やり切る
13:00～ 14:00	昼食、休憩（昼寝）	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ過ぎ注意、どうしても眠い時は昼寝を【机の上で】する。ベッドで横にならないように
14:00～ 16:00	ポモドーロ 3セット目	<ul style="list-style-type: none"> ・週間計画表を見て、その日のタスクを進めていく
16:00～ 16:30	休憩	<ul style="list-style-type: none"> ・休憩を挟みたくない人は、水を一杯飲んでから再開する ・休む人は、この時間に散歩に行くのが理想的
16:30～ 18:30	ポモドーロ 4セット目	<ul style="list-style-type: none"> ・この2時間は徹底的に復習に充てる ・「ライトナーシステム」の勉強や「今日の復習」をする
18:30～ 19:00	休憩	<ul style="list-style-type: none"> ・この休憩はとってとらなくてもいいです
19:00～ 20:00	ポモドーロ 5セット目 （1時間のみ）	<ul style="list-style-type: none"> ・この時間帯はやりたいこと、必要だと思うことをやる ・（大学受験と関係ない）興味ある事を勉強したり、大学調べなどでもよい。何でも良いが、やりたいことをやる
20:00～	自由時間	<ul style="list-style-type: none"> ・勉強してもよし、休んでもよし、漫画も映画もよし ・勉強を継続できるように自分をコントロールする