

# 週間学習スケジュールを書こう

あなたの生活の時間割を作ろう!

週間学習スケジュールを使って1週間の基本的な学習パターンを曜日ごとに作成します。

## 記入例

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday
計画	計画	計画	計画	計画	計画
朝→古・英	朝→古・英	朝→古・英	朝→古・英	朝→古・英	朝→古・英
朝礼	朝礼	朝礼	朝礼	朝礼	朝礼
夜→古・英	夜→古・英	夜→古・英	夜→古・英	夜→古・英	夜→古・英
数Ⅰ・英語	数Ⅰ・英語	数Ⅰ・英語	数Ⅰ・英語	数Ⅰ・英語	数Ⅰ・英語
起床	起床	起床	起床	起床	起床
古文・英単語の確認	古文・英単語の確認	古文・英単語の確認	古文・英単語の確認	古文・英単語の確認	古文・英単語の確認
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
現代文演習	現代文演習	現代文演習	現代文演習	現代文演習	現代文演習
学校	学校	学校	学校	学校	学校
部活	部活	部活	部活	部活	部活
英語	英語	英語	英語	英語	英語
化学	化学	化学	化学	化学	化学
物理	物理	物理	物理	物理	物理
現代文	現代文	現代文	現代文	現代文	現代文
古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記
夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
数学ⅠA	数学ⅠA	数学ⅠA	数学ⅠA	数学ⅠA	数学ⅠA
英語長文・文法・語法	英語長文・文法・語法	英語長文・文法・語法	英語長文・文法・語法	英語長文・文法・語法	英語長文・文法・語法
古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記
就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
早起できたので、朝の勉強はOK!	早起できたので、朝の勉強はOK!	早起できたので、朝の勉強はOK!	早起できたので、朝の勉強はOK!	早起できたので、朝の勉強はOK!	早起できたので、朝の勉強はOK!
数ⅠAの勉強に時間を多めに使ってしまった。	数ⅠAの勉強に時間を多めに使ってしまった。	数ⅠAの勉強に時間を多めに使ってしまった。	数ⅠAの勉強に時間を多めに使ってしまった。	数ⅠAの勉強に時間を多めに使ってしまった。	数ⅠAの勉強に時間を多めに使ってしまった。
予定 4.5	予定 4.5	予定 4.5	予定 4.5	予定 4.5	予定 4.5

脳科学アドバイス  
寝ている間に記憶は整理されるよ!

電車の時間や学校に早く着いた時間(ちょっとした"スキマ"の時間)を活用しよう

### 週間学習スケジュールとは...

週間学習スケジュールは1週間の基本的な学習パターンを曜日ごとに作成するシートです。

決まった曜日の決まった時間に、決まった学習をすることで、学習の習慣化を促進します。このリズムが重要で、毎日のリズムを壊すと記憶を司る海馬の動きに悪影響を及ぼします。

なんだか書くのが難しそうだな...  
という人は京進のスタッフや先生がサポートします!

その日に学習したい時間を記入しよう!

脳科学アドバイス  
復習中心で学習時間を確保しよう!

やる気を引き起こし、  
記憶を効果的に増強!

脳科学アドバイス  
予習・学習・復習の比率は...  
**1/4:1:4**  
復習中心で学習をしよう!



木	Thursday	金	Friday	土	Saturday	日	Sunday
計画	計画	計画	計画	計画	計画	計画	計画
朝→古・英	朝→古・英	朝→古・英	朝→古・英	朝→古・英	朝→古・英	朝→古・英	朝→古・英
朝礼	朝礼	朝礼	朝礼	朝礼	朝礼	朝礼	朝礼
夜→古・英	夜→古・英	夜→古・英	夜→古・英	夜→古・英	夜→古・英	夜→古・英	夜→古・英
数Ⅰ・英語	数Ⅰ・英語	数Ⅰ・英語	数Ⅰ・英語	数Ⅰ・英語	数Ⅰ・英語	数Ⅰ・英語	数Ⅰ・英語
起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
古文・英単語の確認	古文・英単語の確認	古文・英単語の確認	古文・英単語の確認	古文・英単語の確認	古文・英単語の確認	古文・英単語の確認	古文・英単語の確認
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
現代文演習	現代文演習	現代文演習	現代文演習	現代文演習	現代文演習	現代文演習	現代文演習
学校	学校	学校	学校	学校	学校	学校	学校
部活	部活	部活	部活	部活	部活	部活	部活
英語	英語	英語	英語	英語	英語	英語	英語
化学	化学	化学	化学	化学	化学	化学	化学
物理	物理	物理	物理	物理	物理	物理	物理
現代文	現代文	現代文	現代文	現代文	現代文	現代文	現代文
古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記
夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
数学ⅠA	数学ⅠA	数学ⅠA	数学ⅠA	数学ⅠA	数学ⅠA	数学ⅠA	数学ⅠA
英語長文・文法・語法	英語長文・文法・語法	英語長文・文法・語法	英語長文・文法・語法	英語長文・文法・語法	英語長文・文法・語法	英語長文・文法・語法	英語長文・文法・語法
古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記	古文・英単語の暗記
就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
早起できたので、朝の勉強はOK!	早起できたので、朝の勉強はOK!	早起できたので、朝の勉強はOK!	早起できたので、朝の勉強はOK!	早起できたので、朝の勉強はOK!	早起できたので、朝の勉強はOK!	早起できたので、朝の勉強はOK!	早起できたので、朝の勉強はOK!
数ⅠAの勉強に時間を多めに使ってしまった。	数ⅠAの勉強に時間を多めに使ってしまった。	数ⅠAの勉強に時間を多めに使ってしまった。	数ⅠAの勉強に時間を多めに使ってしまった。	数ⅠAの勉強に時間を多めに使ってしまった。	数ⅠAの勉強に時間を多めに使ってしまった。	数ⅠAの勉強に時間を多めに使ってしまった。	数ⅠAの勉強に時間を多めに使ってしまった。
予定 4.5	予定 4.5	予定 4.5	予定 4.5	予定 4.5	予定 4.5	予定 4.5	予定 4.5

アウトプットの練習は必ず実行!

脳科学アドバイス  
脳は出力を重視するよ!

"スキマ"の時間を活用しよう。

普段午前中に学習できないので、  
論理系に集中して取り組もう!

1週間で勉強不足なものを  
中心に学習しよう!

今日では部活がオフ!

前日できなかったものを  
ここで強化。前日までの  
「できたチェック」をもとに  
柔軟に計画を修正しよう。

1週間のまとめに  
取り組もう!

脳科学アドバイス  
復習中心に時間を取ろう!

明日の小テストに向けて暗記

息抜きも忘れずにね。  
メリハリのある学習を!