

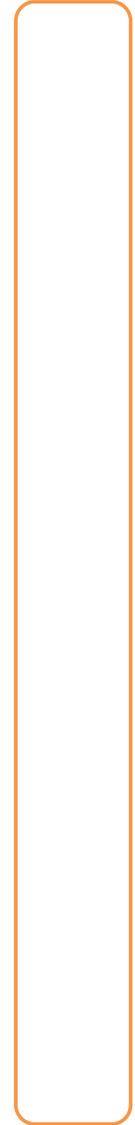
M2A 生活記録 (木~土)

() 番 名前 ()

「満点を目指す」を実現できるかどうかは自分の心がけ次第です。 スマホや娯楽などの誘惑に打ち勝ち、最大限の学習を！

＜記入例＞		期末考査まで 6	5月15日	5	5月16日	4	5月17日
○月 △日	□ 曜日		木 曜日		金 曜日		土 曜日
0:00			6限まで		6限まで		4限まで
1:00							
2:00		①起床 ②食事&家庭学習 ③就寝					
3:00		上の 3点の時間を固定！ 1日3食食べる！！					
4:00							
5:00							
6:00		※ 起床時間と 就寝時間に 赤線を引くこと					
7:00	⑤						
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00		※ 優先順位が 予定したものと 変わってもOK！ 取り組んだ時間帯に 番号を記入すること					
14:00							
15:00							
16:00	帰宅 スマホ	TO DO リスト<優先順位>	TO DO リスト<優先順位>		TO DO リスト<優先順位>	TO DO リスト<優先順位>	TO DO リスト<優先順位>
17:00							
18:00	② 帰宅	① 代数プリント 60	① ()	① ()	① ()	① ()	① ()
19:00	① 夕食	② 幾何ノート 40	② ()	② ()	② ()	② ()	② ()
20:00	③ スマホ	③ 英Iプリント 15	③ ()	③ ()	③ ()	③ ()	③ ()
21:00	④⑤ 読書	④ ユメタン 15	④ ()	④ ()	④ ()	④ ()	④ ()
22:00	⑤ 風呂	⑤ 理科プリント 20	⑤ ()	⑤ ()	⑤ ()	⑤ ()	⑤ ()
23:00		⑥	⑥ ()	⑥ ()	⑥ ()	⑥ ()	⑥ ()
		⑦	⑦ ()	⑦ ()	⑦ ()	⑦ ()	⑦ ()
		⑧	⑧ ()	⑧ ()	⑧ ()	⑧ ()	⑧ ()
		⑨	⑨ ()	⑨ ()	⑨ ()	⑨ ()	⑨ ()
		↑ 目安時間を記入して、必要な学習時間を考える。					
		12時までに就寝を！					
学習時間	2時間 30分	3時間はできる。	学習時間 時間 分	3時間はできる。	学習時間 時間 分	3時間はできる。	学習時間 時間 分
自己評価	1 ②・3・4	いずれかに○を。	自己評価 自己評価	1・2・3・4	自己評価 自己評価	1・2・3・4	自己評価 自己評価
ひとこと	スマホ使用を30分以内にして、もっと勉強します！	「～したい」ではなく、「～する」というコメントの言葉を変えるだけで実行率が上がる！	ひとこと		ひとこと		ひとこと

テストに向けての
決意表明！！



↑ 目安時間を記入

↑ 目安時間を記入

↑ 目安時間を記入