

ダイアリーノート(スケジュール帳)の使い方

□作成例

6 / 5 Mon	6 / 6 Tue	6 / 7 Wed	6 / 8 Thu	6 / 9 Fri	6 / 10 Sat	6 / 11 Sun
□英単語 15 個 □漢字 10 個 □数ワーク P10 □社ワーク P15	□理ワーク P12 □国ワーク P14 □英単語、漢字 □（再テスト）	週の初めに毎日の学習計画を具体的に書きこむ。1 日の課題は 7 つ程度までが目安。終わったものにはチェック印を入れる。遅れは、予備日（日曜日など）にリカバリー。			■英単語 15 個 ■漢字 10 個 □英ワーク 2P ■国ワーク 2P □ □	□英テキスト □P25～27 □数テキスト □P20～24 □理社ワーク □各 2P
学習スケジュールと学習課題とは分けて考える。						
6 食事	6 食事	6	5	5	5	5
7 通学	7 通学	7	6	6	6	6
8 学校	8 学校	8	一日のスケジュールを立てる。学校や部活動、塾、遊びなど動かせない予定も入れ、優先順位を考えて組み立てる。			7 食事
9	9	9			8 部活	8 テキスト英
10	10	10			9	9 テキスト英
11	11	11			10	10 マンガ
12	12	12	12	12	11	11 テキスト数
13	13	13	13	13	12 食事	12 テキスト数
14	14	14	14	14	13 休憩	13 食事
15	15	15	15	15	14 単語、漢字	14 出かける
16	16	16	16	16	15 ワーク英国	15
17	17	17	17	17	16	16
18	18	18	18	18	17 食事	17
19 食事、入浴	19 食事	19	19	19	18 塾	18 食事
20 テレビ	20 塾	20	20	20	19	19 入浴
21 宿題	21 入浴	21	21	21	20	20 ワーク理社
22 単語、漢字	22 宿題	22	22	22	21	21
23 ワーク数社	23 ワーク理国	23	23	23	22	22
24	24	24	24	24	23 入浴、宿題	23
計画通り勉強できた。 定期テスト 6 月 19 日(月)					明日までに、学校ワーク 1 周目終了！！	
毎日必ず「振り返り」を行う。コメントを残すことで、今後の課題が明確になる。 また、定期テストの日程や課題の提出日などを書くことも効果的。						

※定期テスト 2 週間前からは日々の学習内容が多くなりますが、基本は 1 週間に 1～2 日は余裕をもった学習スケジュールにしましょう。「やり残し」をその週のうちに終わらせるためです。

※家庭学習時にはタイマーなどを利用し、時間を意識して取り組みましょう。ただし、ノートの使い方などの基本ルールは徹底して守りましょう。

ここがポイント！！

1 週間分を 1 日単位に配分。細かく決めず柔軟に対応する

週単位の計画を立てられたら、それをもとに 1 日単位の計画を立てる。週の計画や予定が変更になる可能性もあるので、立てるのは直近の 1 週間分だけにしよう。これには目で見て確認できるようノートやスケジュール帳を用いるが、タイムスケジュールと学習課題とは分けて考えるのがポイントだ。

まずは、動かせない予定や食事・睡眠などの時間をタイムスケジュール部分に書き込んでいく。何も予定が入っていない部分が、自分の課題に取り組める時間だ。次に、1 週間分の課題を 1 日ごとに振り分けていくが、日曜日は課題実行の遅れを取り戻す調整日・予備日とし、課題は少なめに割り振るのがおすすめだ。1 日の課題は、7 つ程度までが目安。各課題の所要時間や分量を加味し、盛り込みすぎには注意したい。また、計画段階で各課題をやる順番・時間割までは決めず、柔軟性をもたせよう。

「やりたいものから」で O.K！時間活用の効率性も考える

一日単位の計画ができれば、いざ実行。前夜のうちに翌日の流れを頭に入れておき、朝起きてすぐに計画を再確認。その日の課題の中からやりたいものを選び、勉強を始めよう。朝はとにかく始めることが大事なので、「これ！」という直感で選んでいい。勉強へのハードルが下がり、朝から集中できる。とはいえ、使える時間と課題のボリュームを比較し、どのタイミングでやると効率がいいかを考えることも大切。例えば、まとまった時間がとれる時間帯は手間のかかる読解演習などに充て、スキマ時間は暗記物に充てるなど、段取りを工夫しよう。じっくり集中できる時間は貴重なので、そこに課題のボリュームゾーンを合わせるのがコツだ。

また、やり終えた課題はチェックを入れたり線で消したりして明確にすること。ただし、その日の課題が全部できなくても気にしすぎず、その週のうちに終わられたら良しとしよう。

【時間管理の3つのポイント】

ポイント1

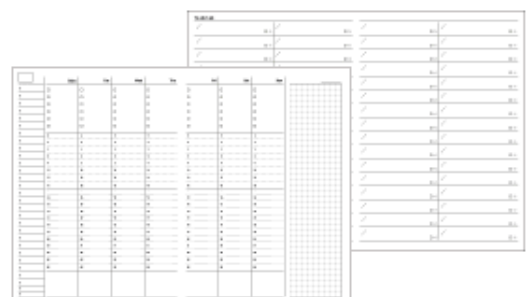
期限日ではなく、**実行日**を決める。

ポイント2

計画は**仮**でたて、完璧を求めない。

ポイント3

計画・課題は**書く**、そして何度も**見る**。



スケジュール・To-doリスト

【塾生のダイアリーノート紹介】こんなに上手になりました！！

郡山一中3年

7	16 Mon	17 Tue	18 Wed	19 Thu	20 Fri	21 Sat	22 Sun
1	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
2	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備
3	山	学	学	学	学	学	学
4	形	校	校	校	校	校	校
5							
6							
7							
8							
9	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
10	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備
11	山	学	学	学	学	学	学
12	形	校	校	校	校	校	校
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
20	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴
21	風呂	風呂	風呂	風呂	風呂	風呂	風呂
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28	日曜日の予定	日曜日の予定	日曜日の予定	日曜日の予定	日曜日の予定	日曜日の予定	日曜日の予定
29							
30							
31							

郡山二中3年

6.7	25 Mon	26 Tue	27 Wed	28 Thu	29 Fri	30 Sat	7/1 Sun
1	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
2	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備
3	学校	学校	学校	学校	学校	学校	学校
4							
5							
6							
7							
8	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
9	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備
10	学校	学校	学校	学校	学校	学校	学校
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
22	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴
23	風呂	風呂	風呂	風呂	風呂	風呂	風呂
24							
25							
26							
27							
28	日曜日の予定	日曜日の予定	日曜日の予定	日曜日の予定	日曜日の予定	日曜日の予定	日曜日の予定
29							
30							
31							

郡山四中3年

	20 Mon	21 Tue	22 Wed	23 Thu	24 Fri	25 Sat	26 Sun
1	✓ 7970D 理	✓ 社	✓ 国	✓ 数	✓ 英	✓ 理	✓ 社
2	✓ ④セ=2P	✓ ④セ=2P	✓ ④セ=2P	✓ ④セ=2P	✓ ④セ=2P	✓ ④セ=2P	✓ ④ H30 P10.11
3	✓ ⑤セ=4P	✓ ⑤セ=2P	✓ ⑤セ=2P	✓ ⑤セ=2P	✓ ⑤CS 2P	✓ 英単語 20	□
4	✓ ⑥セ=3P	✓ ⑥H-174P	✓ 英単語 20	✓ ⑥H-174P	✓ ⑥CS 3P	✓ 漢字 20	□
5	✓ ⑦H-172P	✓ 漢字 20	✓ ⑦H-172P	✓ ⑦セ=2P	✓ ⑦CS 3P	✓ ⑦CS 4P	□
6	✓ 英単語 20	✓ 理 H-172P	□	□	✓ ⑧H-172P	✓ ⑧CS 3P	□
7							
8							
9							
10	1 朝食	7 朝食	6 朝食	7 朝食	7 朝食	7 朝食	7 朝食
11	8 7970D	8 7970D	8 7970D	8 7970D	8 7970D	8 7970D	8 7970D
12	9 ④セ=	9 ④セ=	9 ④セ=	9 ④セ=	9 ④セ=	9 ④セ=	9 塾
13	10 ⑤セ=	10 ⑤セ=	10 ⑤セ=	10 ⑤セ=	10 CS	10 英単語	10 ↓
14							
15	12 風呂	12 風呂	12 風呂	12 風呂	12 風呂	12 風呂	12 ↓
16	13 ④H-17	13 ④H-17	13 ④H-17	13 ④H-17	13 理 CS	13 理 CS	13 ↓
17							
18	15 ④H-17	15 漢字	15 英単語	15 ④H-17	15 ④CS	15 ④CS	15 ↓
19	16 英単語	16 理 H-17	16 ④H-17	16 ④H-17	16 ④H-17	16 ④CS	16 ↓
20							
21							
22	19 夕食	19 夕食	19 夕食	19 夕食	19 夕食	19 塾 夕食	19 夕食
23		塾 ↓		塾 ↓	塾 ↓	塾 ↓	20 ④H30
24							
25	風呂	風呂	風呂	風呂	風呂	風呂	風呂
26	サンデーナイト						
27							
28	ゆしたのた"に	タレミソノ	奥カサリに	ちさとちんの	集中して勉強	新敵研の	塾で集中
29	やってしまった。	塾だった。	向けて勉強	よくにもって	てきた。	練習をい	して勉強
30			したい。	自主的に勉強	した。	かりした。	てきた。
31							

郡山一中3年

	7/9 Mon	7/10 Tue	7/11 Wed	7/12 Thu	7/13 Fri	7/14 Sat	7/15 Sun
1	key 7-7	Sunday (国)	Sunday (英)	Sunday (数)	Sunday (理)	key 7-18時	key 単語
2	key test	TU-7	key 単語	(理) key 7-7	(理) key 7-7	key test	key test
3	key 単語	✓ key 7-7 (英)	TU-7	TU-7	公民 7-7	公民 7-7	英単語
4		✓ key 単語	公民 7-7	Daily game			TU-7
5		✓ key test		お昼ごはん			公民 7-7
6							
7							
8							
9	おさる	おさる	おさる	おさる	おさる	おさる	おさる
10	学校	学校	学校	学校	学校	学校	学校
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20	出かける	自習室	べんごう	手帳	べんごう	べんごう	食事
21	=	=	=	=	=	=	試合する
22	Volleyball	塾	べんごう	塾	べんごう	塾	べんごう
23	お風呂	お風呂	TV	お風呂	お風呂	食事	お風呂
24	べんごう	べんごう	お風呂	お風呂	お風呂	お風呂	お風呂
25							
26							
27							
28	昨日の時間を有効に 使った。明日はもう少し 頑張ろう。	教材が前に進められ た。明日はもう少し 頑張ろう。	私の公民がリポート で終わった。明日は もう少し頑張ろう。	今日は授業で 終わった。明日は もう少し頑張ろう。	今日は授業で 終わった。明日は もう少し頑張ろう。	友達と遊んだ。 明日はもう少し 頑張ろう。	友達と遊んだ。 明日はもう少し 頑張ろう。

郡山一中3年

6月	6/11 Mon	6/12 Tue	6/13 Wed	6/14 Thu	6/15 Fri	6/16 Sat	6/17 Sun	
1	□ key7-7(他)	□ key7-7(他)	□ key7-7(他)	□ 社7-73	□ 国7-73	□ 英1-7	□ 英1-7	学校7-7
2	□ 17-7(数)	□ 理7-7	□ 数17-7	□ 英7-73	□ 理7-73	□ 理7-73	□ 17-7(国)	2周する!!
3	□ 理7-7	□	□ 社7-73	□ 数7-73	□ 17-7(数)	□ key7-7(理)	□ 社key7-7	間違えたc=3のみ
4	□	□	□	□ 理7-73	□	□ 17-7(数)	□ 理key7-7	理解することが大事
5	□	□	□	□	□	□	□	
6	□	□	□	□	□	□	□	
7	□	□	□	□	□	□	□	
8	5	5	5	5	5	5	5	
9	6 食事	6 食事	6 食事	6 食事	6 食事	6	6	
10	7 朝練・学校	7 朝練・学校	7 朝練・学校	7 朝練・学校	7 朝練・学校	7	7 食事	
11	8	8	8	8	8	8	8	
12	9	9	9	9	9	9	9	
13	10	10	10	10	10	10	10	
14	11	11	11	11	11	11	11	
15	12	12	12	12	12	12	12	
16	13	13	13	13	13	13	13	
17	14	14	14	14	14	14	14	
18	15 定期テスト	15	15	15	15	15	15	
19	16	16	16	16	16	16	16	
20	17 病院	17	17	17	17	17	17	
21	18	18	18	18	18	18	18	
22	19 県南総合	19	19	19	19	19	19	
23	20 食事	20 病院・食事	20 塾	20 食事	20 塾	20	20 食事	
24	21	21 勉強	21 塾	21 勉強	21 勉強	21	21 勉強	
25	22	22 勉強	22 塾	22 勉強	22 勉強	22	22 勉強	
26	23	23 勉強	23 塾	23 勉強	23 勉強	23	23 勉強	
27	24	24	24	24	24	24	24	
28	25 実力テスト	25 数学の単元	25 勉強	25 7-73	25 17-7(数)	25 自習	25 明日	
29	26	26	26	26	26	26	26	
30	27	27	27	27	27	27	27	
31	28	28	28	28	28	28	28	

郡山一中2年

	1/8 Mon	1/9 Tue	1/10 Wed	1/11 Thu	1/12 Fri	1/13 Sat	1/14 Sun	HW
1	□ 理7-72日目	□ 数7-72日目	□ 数7-72日目	□ 数7-72日目	□ 7-72日目	□ 単元テスト	□ 7-73日目	1/8 社会
2	□ 1/4 単語	□ 国7-72日目	□ key単語	□ key単語	□ keyテスト	□ 単語テスト	□ keyテスト	英語 国
3	□ key単語	□ key単語	□ keyテスト	□ 社会2日目	□ 単語テスト	□ 7-72日目	□ key単語	keyテスト
4	□	□	□	□	□	□	□	key7-7
5	□	□	□	□	□	□	□	勉強が大切!!
6	□	□	□	□	□	□	□	
7	□	□	□	□	□	□	□	
8	5 身体	5 身体	5 身体	5 身体	5 身体	5	5	1/9 金
9	6 学校	6 学校	6 学校	6 学校	6 学校	6	6	理科 key7-7
10	7 朝練・学校	7 学校	7	7	7	7	7	P.73
11	8 学校	8 学校	8	8	8	8	8	
12	9	9	9	9	9	9	9	
13	10	10	10	10	10	10	10	
14	11	11	11	11	11	11	11	
15	12	12	12	12	12	12	12	
16	13	13	13	13	13	13	13	
17	14	14	14	14	14	14	14	
18	15	15	15	15	15	15	15	
19	16	16	16	16	16	16	16	
20	17 部活	17 部活	17 部活	17 部活	17 部活	17	17	
21	18 勉強	18 自習	18 塾	18 自習	18 塾	18	18	
22	19 食事	19 食事	19 塾	19 食事	19 塾	19	19	
23	20 学習	20 学習	20 塾	20 学習	20 塾	20	20	
24	21 入浴	21 入浴	21 塾	21 入浴	21 塾	21	21	
25	22	22	22	22	22	22	22	
26	23	23	23	23	23	23	23	
27	24	24	24	24	24	24	24	
28	25 1/11 学習	25 1/11 学習	25 1/11 学習	25 1/11 学習	25 1/11 学習	25	25	
29	26 1/12 理科	26 1/12 理科	26 1/12 理科	26 1/12 理科	26 1/12 理科	26	26	
30	27 7-72日目	27 7-72日目	27 7-72日目	27 7-72日目	27 7-72日目	27	27	
31	28	28	28	28	28	28	28	