

タイプ別活用法⑦ 受験対策 記入例

目標設定

科目ごと、分野ごとに短期長期の視点で考えてみましょう。

例)
短期…来週の英単語テストで満点を取る
長期…英作文の対策を始める

短期…〇〇チャート 130p まで終わらせる
長期…IA のセンター問題を解いて弱点発見

短期…睡眠時間をきちんととれるようにする
長期…気になる大学の受験科目を確認する

目標やテーマ	4/6 MON	7 TUE	8 WED	9 THU	10 FRI	11 SAT	4/12 SUN
今週のやること	やること	やること	やること	やること	やること	やること	やること
1 長文レベル 5 参考書 P10 ~ 20	P10	P11	P12	P13	P14	P15, 16, 17	P18, 19, 20
2 英作文 ベーシックレベル P15 ~ 25	単語暗記テスト	単語暗記テスト	単語暗記テスト	単語暗記テスト	単語暗記テスト	単語暗記テスト	単語暗記テスト
3 熟語暗記テスト	熟語暗記テスト	熟語暗記テスト	熟語暗記テスト	熟語暗記テスト	熟語暗記テスト	熟語暗記テスト	熟語暗記テスト
4 プリント復習 2 問	プリント復習 2 問	プリント復習 2 問	プリント復習 2 問	プリント復習 2 問	プリント復習 2 問	プリント復習 2 問	プリント復習 2 問
5 自由英作文 × 10 個	自由英作文 × 10 個	自由英作文 × 10 個	自由英作文 × 10 個	自由英作文 × 10 個	自由英作文 × 10 個	自由英作文 × 10 個	自由英作文 × 10 個
振り返り							
★ほめ！ポイント							
★さらに！ポイント							
★来週にむけて							
メモ							
地理 先週の問題 復習							
単語 N100 ~ 300 復習							
化学 先週の問題 復習							
家							
今週の勉強計画 (1マス = 15分・30分・1時間)							

プロジェクト管理

「期限 (試験日) から逆算して考える力と「時間を見積もる」ことが大切です。テスト勉強の計画を 1 日分になるまで明確に計画することが出来ます。

ポイント!
「量」を書く
時間を「見積もる」

月	火	水	
英語長文 20 問	4 問	5 問	4 問
英語単語 100 語	30 語	30 語	30 語
数学問題 20P	4	4	4
最初に 1 週間のイメージを書き込む			

忘却曲線

- その日のうちに
 - 1 週間以内に
 - 2 週間以内に
 - 一ヶ月以内に
- を意識して復習の機会を設けることで忘れづらくなると言われています。

化学 復習

地理 復習

単語 復習