

1週間勉強計画シート

■ この計画シートについて

1週間という適度な期間で計画→実行→振り返りを繰り返し、着実に成績を向上させます。

■ 勉強計画表

- 具体的な内容を記入（例：「数学：チャート式p50-70」）
- 復習時間も必ず確保（新規：復習 = 7：3）
- 科目ごとに色分けすると見やすい

■ 科目別目標時間

- 科目ごとの時間を把握することが目的
- 得意科目：苦手科目 = 3：7の比率で配分（目安）

■ 達成度チェック

- 計画に対して実際の勉強時間がどうだったかを%で記入
- 70%達成できればOK！完璧を求めすぎない

■ 振り返りのポイント

【よくできたこと】

- 具体的な成功を記録（例：「英単語を毎日継続できた」）

【改善が必要なこと】

- 客観的に分析（例：「スマホを見る時間が多すぎた」）

【来週に向けて】

- 実行可能な改善策（例：「勉強中はスマホを別室に置く」）

■ 成功のコツ

- 計画は80%の余裕を持って立てる
- 毎日同じ時間に勉強開始
- 小さな達成も自分を褒める

1週間勉強計画表

時間	/	/	/	/	/	/	/
	月	火	水	木	金	土	日
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							

科目別目標時間

<input type="checkbox"/> _____ : _____ 時間	<input type="checkbox"/> _____ : _____ 時間	<input type="checkbox"/> _____ : _____ 時間
<input type="checkbox"/> _____ : _____ 時間	<input type="checkbox"/> _____ : _____ 時間	<input type="checkbox"/> _____ : _____ 時間
<input type="checkbox"/> _____ : _____ 時間	<input type="checkbox"/> _____ : _____ 時間	<input type="checkbox"/> _____ : _____ 時間

達成度チェック

<input type="checkbox"/> 月 _____ %	<input type="checkbox"/> 火 _____ %	<input type="checkbox"/> 水 _____ %	<input type="checkbox"/> 木 _____ %	<input type="checkbox"/> 金 _____ %
<input type="checkbox"/> 土 _____ %	<input type="checkbox"/> 日 _____ %			

振り返り

【よくできたこと】

1. _____
2. _____
3. _____

【改善が必要なこと】

1. _____
2. _____
3. _____

【来週に向けて】

1. _____
2. _____
3. _____