

## 学習週間計画表

\_\_\_\_\_ H \_\_\_\_\_ 番 氏名 \_\_\_\_\_

今週の目標（学習面、生活面の双方から記入すること）

毎日のタイムスケジュール

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

		学習計画（教科、内容）、運動	学習時間	振り返りコメント
例	起床時間 7:30	〈国語〉プリントNo.3-5、古文の音読(p.34-41) 〈数学〉教科書の復習問題、応用問題(p.5-12) 〈理科〉学習動画視聴(第2、3回) 〈体育〉ストレッチ、ジョギング(5km)	5 時間 30 分	ストレッチをした後、平坦なコースを5km走った。坂ダッシュを取り入れ、瞬発力をアップしたい。
	体温 36.5℃			
月 日 (月)	起床時間		時間 分	
	体温			
月 日 (火)	起床時間		時間 分	
	体温			
月 日 (水)	起床時間		時間 分	
	体温			
月 日 (木)	起床時間		時間 分	
	体温			
月 日 (金)	起床時間		時間 分	
	体温			

「今週の目標」の振り返り

今週の反省を踏まえた来週への課題

