

日課表

きゅうじつ
Holiday ver.

番 名前

時刻	予定
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	
24:00	

じぶんログに記入した予定を
実行するために、1日の大まか
な流れを決めてみましょう。

1日の勉強時間は何時間？

_____ 時間



1日の運動時間は何時間？

_____ 時間



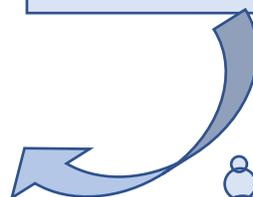
1日の睡眠時間は何時間？

_____ 時間



1日の自由時間は何時間？

_____ 時間



「食事の時間」や「読書の時間」
など必要な項目を加えて、時間
配分してみましょう！

日課表

へいじつ
Weekday ver.

番 名前

時刻	予定
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	
24:00	

じぶんログに記入した予定を実行するために、1日の大まかな流れを決めてみましょう。

1日の勉強時間は何時間？

_____ 時間



1日の運動時間は何時間？

_____ 時間



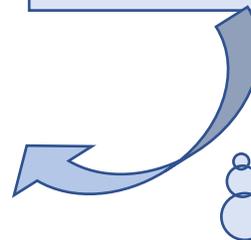
1日の睡眠時間は何時間？

_____ 時間



1日の自由時間は何時間？

_____ 時間



「食事の時間」や「読書の時間」
など必要な項目を加えて、時間
配分してみましょう！