

日課表

Weekday ver.

番 名前

時刻	予定
7:00	起
8:00	動 食朝
9:00	勉 50分
10:00	勉
11:00	勉
12:00	食昼
13:00	自
14:00	勉
15:00	勉
16:00	勉
17:00	
18:00	自
19:00	食夕
20:00	湯
21:00	動 21:00 本
22:00	
23:00	寝
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？

5 時間



1日の運動時間は何時間？

1 時間



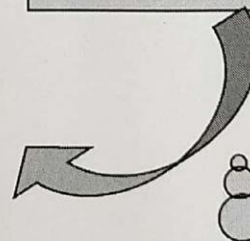
1日の睡眠時間は何時間？

9 時間



1日の自由時間は何時間？

4 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！

時刻	予定
7:00	睡眠
8:00	
9:00	朝食
10:00	運動
11:00	自由
12:00	昼食
13:00	
14:00	勉強
15:00	自由
16:00	運動
17:00	
18:00	自由
19:00	
20:00	夕食
21:00	自由
22:00	
23:00	読書
24:00	睡眠

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？

2 時間



1日の運動時間は何時間？

2 時間



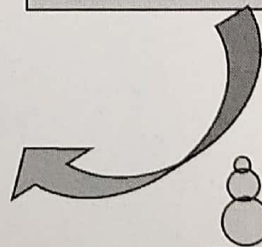
1日の睡眠時間は何時間？

9 時間



1日の自由時間は何時間？

6~7 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！