

20●●年度 冬休みの計画表&記録表

	目標時刻 までに起きた	目標時刻 までに寝た	勉強時間合計
12月19日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
12月20日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
12月21日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
12月22日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
12月23日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
12月24日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
12月25日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
12月26日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
12月27日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
12月28日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
12月29日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
12月30日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
12月31日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
1月1日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
1月2日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
1月3日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
1月4日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
1月5日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
1月6日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
1月7日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
1月8日(●)	○ ×	○ ×	時間 分

	目標時刻 までに起きた	目標時刻 までに寝た	勉強時間合計
1月9日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
1月10日(●)	○ ×	○ ×	時間 分
1月11日(●)	○ ×	○ ×	時間 分

	起床時刻	就寝時刻	勉強時間
目	()時	()時	()時間
標	()分	()分	()分

その他の目標

()組 ()番 名前 ()