２０●●年度　冬休みの計画表＆記録表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 前日寝た  時刻 | 今日起きた  時刻 | 睡眠時間  合計 | 予定学習内容  できたらチェック | 勉強時間  合計 | 部活動や  その他の予定 |
| １２月１９日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １２月２０日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １２月２１日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １２月２２日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １２月２３日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １２月２４日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １２月２５日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １２月２６日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １２月２７日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １２月２８日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １２月２９日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １２月３０日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １２月３１日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １月１日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １月２日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １月３日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １月４日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １月５日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １月６日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １月７日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １月８日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |

（　　　）組（　　　）番　名前（　　　　　　　　　　　　）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 前日寝た  時刻 | 今日起きた  時刻 | 勉強時間合計 | 予定学習内容  できたらチェック | 勉強時間  合計 | 部活動や  その他の予定 |
| １月９日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １月１０日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |
| １月１１日（●） | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 |  |

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

|  |
| --- |
| その他の目標 |