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 | 目標  勉強時間 | 勉強時間  結果 | 部活動や  その他予定 | 自己評価  ５点満点 |
| **12/19**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/20**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/21**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/22**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/23**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/24**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/25**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/26**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/27**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/28**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/29**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/30**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **12/31**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/1**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/2**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/3**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/4**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/5**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/6**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/7**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/8**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |

（　　　）組（　　　）番　名前（　　　　　　　　　　）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | 目標  勉強時間 | 勉強時間  結果 | 部活動や  その他予定 | 自己評価  ５点満点 |
| **1/9**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/10**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □  □ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| **1/11**  ● | 時 分 | 時 分 | 時間 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 |