２０１６年　春休みの計画表＆記録表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 前日寝た時刻 | 今日起きた時刻 | 睡眠時間合計 | 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 |
| ３月２４日 | (木) | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ３月２５日 | (金) | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ３月２６日 | (土) | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ３月２７日 | (日) | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ３月２８日 | (月) | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ３月２９日 | (火) | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ３月３０日 | (水) | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ３月３１日 | (木) | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月１日 | (金) | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月２日 | (土) | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月３日 | (日) | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月４日 | (月) | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月５日 | (火) | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月６日 | (水) | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月７日 | (木) | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月８日 | (金) | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月９日 | (土) | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| ４月１０日 | (日) | 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 |

（　　　）組（　　　）番　名前（　　　　　　　　　　　　）