２０２１ 夏休みの計画表＆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 |
| 7/19 | Mo | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 7/20 | Tu | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 7/21 | We | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 7/22 | Th | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 7/23 | Fr | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 7/24 | Sa | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 7/25 | Su | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 7/26 | Mo | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 7/27 | Tu | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 7/28 | We | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 7/29 | Th | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 7/30 | Fr | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 7/31 | Sa | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/1 | Su | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/2 | Mo | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/3 | Tu | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/4 | We | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/5 | Th | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/6 | Fr | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/7 | Sa | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/8 | Su | 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 |
| 8/9 | Mo | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/10 | Tu | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/11 | We | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/12 | Th | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/13 | Fr | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/14 | Sa | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/15 | Su | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/16 | Mo | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/17 | Tu | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/18 | We | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/19 | Th | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/20 | Fr | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/21 | Sa | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/22 | Su | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/23 | Mo | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/24 | Tu | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/25 | We | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/26 | Th | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/27 | Fr | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/28 | Sa | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/29 | Su | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/30 | Mo | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |
| 8/31 | Tu | 時 分 | 時 分 | 時間 分 | □□ | 時間 分 | 時間 分 |  |  |