

# 勉強法チェックリスト（印刷用）

時間割テンプレ・集中環境チェック・科目別優先順位・週次レビュー（10分）

## 1日の時間割テンプレ（朝型・おすすめ）

時間	やること（教材・単元・量）
07:00 - 08:00	昨日の復習（間違い直し・暗記確認）
08:00 - 10:00	数学：演習（典型問題を反復）
10:15 - 12:00	英語：長文 + 音読 / 文法の弱点
13:00 - 15:00	理科：理解 例題 演習
15:15 - 16:30	暗記：単語・理科・公式
17:30 - 19:00	復習：当日の間違い直し
19:30 - 20:30	軽いアウトプット（白紙再現）

## 1日の時間割テンプレ（夜型・改善前提）

時間	やること（教材・単元・量）
10:00 - 11:00	前日の復習（脳を起こす）
11:00 - 13:00	数学：演習中心
14:00 - 16:00	理科：問題 解説 再演習
16:15 - 18:00	英語：長文 + 音読
19:30 - 21:00	暗記：短時間 × 反復
21:00 - 22:30	復習 + 翌日の計画

夜型は午前が溶けるリスクが大きいため、可能なら2~3週間で30分ずつ前倒しして朝型へ寄せるのがおすすめです。

## 集中環境チェック（ を付ける ）

机の上は教材1冊 + 筆記具だけ	スマホは別室 / 機内モード + タイマー
開始の合図：25分タイマー	休憩を先に決める（25分 5分）
音は環境音程度（歌詞なし）	睡眠時間を固定する

## 科目別：優先順位（上から先に）

数学（最優先）	英語（毎日）	理科（理解 演習）
---------	--------	-----------

<ul style="list-style-type: none"><li>・典型問題の解法を固定（手順を再現）</li><li>・ミス分類：計算／理解／発想／読み違い</li><li>・同型を反復（1回で終わらない）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・単語・熟語：短時間×毎日</li><li>・長文：解く 音読（原因分解）</li><li>・文法：弱点だけ（全部やらない）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・頻出単元から固める（均等禁止）</li><li>・典型問題を回す（解けるを増やす）</li><li>・暗記：短時間×反復＋演習で確認</li></ul>
---	--	---

## 週次レビュー（10分）

---

未消化を全部取り戻そうとしない。最重要3タスクを守るだけで流れが戻ります。

1) 今週できたこと（教材・単元・量）

---

---

---

2) できなかったこと（未消化を明確化）

---

---

---

3) 原因（時間不足／優先順位ミス／難しすぎた／環境／体調）

---

---

---

4) 修正（来週は何を削る？何を増やす？）

---

---

---

5) 来週の最重要3タスク（絶対に落とさない3つ）

---

---

---