<今週の目標> ※達成したかどうかわかるように、できる限り定量化(数値化)しよう!

- ① 英単語は1日3回に分けて覚える!
- ② 毎日決まった時間に起床・就寝!

時間	月曜日(コーティング日)		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		今週のよかつた点
	予定	実績	予定	実績	予定	実績	予定	実績	予定	実績	予定	実績	予定	実績	
5:00~6:00															・毎朝定時に起床できた! ・英単語に触れる回数を増やしたら定着度UP!
6:00~7:00	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床	
7:00~8:00	英単語 通学	英単語 通学	英単語 通学	英単語 通学	英単語 通学	英単語 通学	英単語 通学	英単語 通学	英単語 通学	英単語 通学	英単語 通学	英単語 通学	英単語 通学	英単語 通学	
8:00~9:00															問題発見
9:00~10:00													英語	英語	
10:00~11:00													学校		つい動画を観たりSNSを開いて時間通りに勉強できない時がある。
11:00~12:00	学校		学校		学校		学校		学校				現代文	現代文	
12:00~13:00													英単語 帰宅	英単語 帰宅	原因分析
13:00~14:00													英語	SNS 昼寝	
14:00~15:00														英語	勉強に詰るの込みくま、余日のないスケジュールになっている。 気分転換の時間がないため、集中が切れると中々再開できない。
15:00~16:00													現代文	現代文	
16:00~17:00	英単語 帰宅	英単語 帰宅	英単語 帰宅	英単語 帰宅	帰宅	帰宅	英単語 帰宅	英単語 帰宅	英単語 帰宅	英単語 帰宅			古文	古文	
17:00~18:00	英語	英語	英語	英語	英語	お茶	英語	英語	英語	英語			日本史	日本史	解決策
18:00~19:00	現論会		日本史	日本史	日本史	日本史	日本史	日本史	日本史	日本史	日本史	日本史	TV	TV	
19:00~20:00	帰宅	帰宅	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	予定に少しだけバッファをつくるようにする。 30分のランニングを予定に組み込もうかな?
20:00~21:00	食事	食事	現代文	現代文	現代文	現代文	現代文	現代文	現代文	現代文			英語	英語	
21:00~22:00	古文	TV	古文	古文	古文	古文	古文	古文	古文	古文			ランニング	日本史	
22:00~23:00	英単語 熟読	入浴	英単語 熟読	英単語 熟読	英単語 熟読	英単語 熟読	英単語 熟読	英単語 熟読	英単語 熟読	英単語 熟読	英単語 熟読	英単語 熟読	入浴	入浴	1日の計画達成率
23:00~24:00	漢字	英単語 熟読	漢字	漢字	漢字	漢字	漢字	漢字	漢字	漢字	漢字	漢字	漢字	漢字	
24:00~25:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	
24:00~25:00															1日の振り返り・気づき
24:00~25:00															
1日の計画達成率	勉強時間	達成率	勉強時間	達成率	勉強時間	達成率	勉強時間	達成率	勉強時間	達成率	勉強時間	達成率	勉強時間	達成率	コーチからのコメント
	3H	60	5.5H	100%	4.5H	80%	5.5H	100%	5.5H	100%	7H	80%	10.5H	90%	
1日の振り返り・気づき	食事のあと、ついテレビをだらだらと見てしまった...。20時にアラームをセットしてみる。		今日は予定通りやりきれた!夕食のあとのアラームで上手くスイッチを入れられた。		A子と下校中にカフェに寄ったため英語ができず。下校中の奇り道を減らそう。		コーチのアドバイス通り英単語に1日3回触れるようにしたら、前よりも覚えられている気がする。		勉強は予定通りできたけれど、寝る前に動画を観始めたら寝るのが遅くなってしまった。		夜更かししにせいか昼寝で1時間近く眠ってしまった...。土曜帰宅後上手く勉強に入れるようにする。		土日は気分転換でランニングをしてみた。体を動かすことで頭もすっきりした!		先週と比較して、規則正しい生活になってきたね! 適切な運動を取り入れることで気分転換するのはとてもおススメです!