

## 私の時間割

|                | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------|---|---|---|---|---|
| — : ~<br>— : — |   |   |   |   |   |
| — : ~<br>— : — |   |   |   |   |   |
| — : ~<br>— : — |   |   |   |   |   |
| — : ~<br>— : — |   |   |   |   |   |
| — : ~<br>— : — |   |   |   |   |   |
| — : ~<br>— : — |   |   |   |   |   |

下は一つの例ですが、1コマを45分にする、午前中を4時間にする、じっくり問題に取り組みたい教科は2コマ続きにする、毎日同じ時間割でペースを作るなど、自分に合った方法を考えてみましょう。

<例>

|                    | 月                                  | 火             | 水             | 木             | 金             |
|--------------------|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ① 9:00 ~<br>9:50   | 国語                                 | 社会            | 数学            | 英語            | 理科            |
| ② 10:00 ~<br>10:50 | 数学                                 | 理科            | 社会            | 国語            | 英語            |
| ③ 11:00 ~<br>11:50 | 実技教科<br>運動や課題                      | 実技教科<br>運動や課題 | 実技教科<br>運動や課題 | 実技教科<br>運動や課題 | 実技教科<br>運動や課題 |
| 昼食                 | 昼食の準備、後片付け、手伝いなど、できることを考えて自分から動こう！ |               |               |               |               |
| ④ 13:00 ~<br>13:50 | 社会                                 | 英語            | 国語            | 理科            | 数学            |
| ⑤ 14:00 ~<br>14:50 | 英語                                 | 数学            | 理科            | 社会            | 国語            |