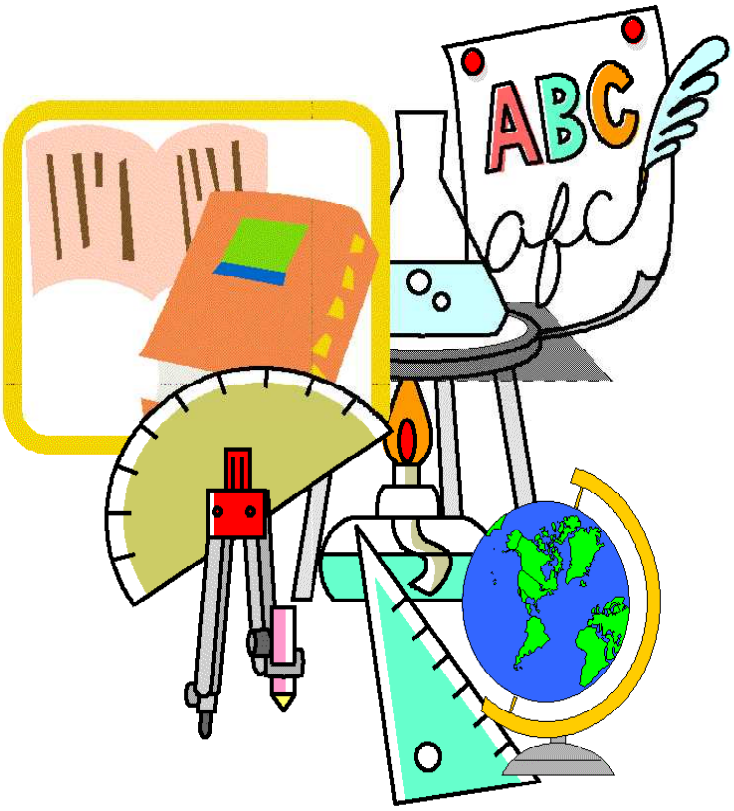
学年末テスト
学習計画表



1年　　組　　番　氏名

定期テストの目標点

	目標点	具体的目標
国語	点	
数学	点	
社会	点	
理科	点	
英語	点	

◎自分に対する厳しい決まりを作りましょう。

第1条＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

第2条＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

第3条＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

掟（おきて）

1　毎日、最低［　　］時間は勉強します。

2　［　　］時から［　　］時までは、必ず勉強時間にします。

日課表

	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
平日																					
休日																					

勉強時間（赤）　睡眠時間（黒）　　時間（　）　　時間（　）

時間（　）　　時間（　）　　時間（　）　　時間（　）

やることリストと☑

国語	数学	社会	理科	英語
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

学習計画と記録

1　計画は具体的に教科書のページやワークのページを記入します。

2　時間は学習予定時間を記入します。

3　評価は、◎計画通り・〇半分以上・△計画の半分程度・×半分以下の４段階で評価します。

日 （曜）	学習計画					
		国	数	社	理	英
1 / 31 （月）	計画					
	時間					
	評価					
2 / 1 （火）	計画					
	時間					
	評価					
2 （水）	計画					
	時間					
	評価					
3 （木）	計画					
	時間					
	評価					

日 （曜）	学習計画					
		国	数	社	理	英
4 （金）	計画					
	時間					
	評価					
5 （土）	計画					
	時間					
	評価					
6 （日）	計画					
	時間					
	評価					
7 （月）	計画					
	時間					
	評価					
8 （火）	計画					
	時間					
	評価					

日 （曜）	学習計画					
		国	数	社	理	英
９ （水）	計画					
	時間					
	評価					
１０ （木）	計画					
	時間					
	評価					
１１ （金）	計画					
	時間					
	評価					
１２ （土）	計画					
	時間					
	評価					
１３ （日）	計画					
	時間					
	評価					
１４ （月）	計画					
	時間					
	評価					

反省

1　目標は達成しましたか。

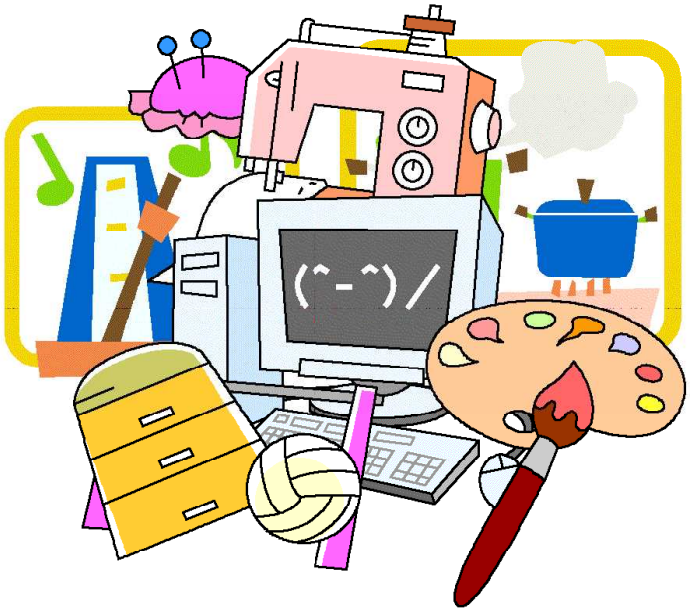
達成できた・達成できなかった	できなかった理由や原因

2　テスト勉強中は、しっかり集中していましたか。

集中した・集中できなかった	できなかった理由や原因

3　テスト計画は、今回の勉強に活かされましたか。

4　次回のテスト勉強に向けて一言



７年生、最後の定期テスト、

本気で取り組んでみよう！

何か違う景色が見えるかもしれない…。