

恐れずに前へ

～昨日までの自分(達)を越えて～

発行者 姫野 倫理

氏名：

生活面の目標：自分の体調を考え生活する

学習面の目標：テストで 定期,350以上 実力,300点取る



テスト計画表の内容を具体的に充実させて書く	寝る前にその日の復習を少しでも行う	自学ノートの内容、復習の質を上げる	6時起床 11時30分前に就寝することを定着させる	意識するので、はなから行動にうつす	調子が悪い時は必ずあるため、悪い時の生活の仕方を工夫する
分からない時は、分からないままにせず、先生や友達に聞く	テストで定期,350点以上 実力,300点を取る	授業中の反応などを活発的に行い、授業が楽しめるようにする	朝食を必ずとる	自分の体調を考え生活する	先いっかいいを毎日
時間を有効に使う	自学ノート 毎日2ページ以上行う	それぞれの教科で自分の強み弱みが所を明確にする	体調が悪い時は無理をしない	毎日、ストレッチなどをして体を動かす	周リを見て行動する

氏名：

生活面の目標：第1志望校に合格する

学習面の目標：実力テストで合計300点以上をキープする



過去問をといいたあと、かいせつもかくこと	成績をあげる 5を1つ以上 4を2つ以上	第1志望校の過去問をたくさんとく	毎日、1時間30分以上は勉強する	テスト勉強は、早めに始め、テストの間には、ワークをおぼせる	分からないことは積極的にきき、分からないところがないようにする
分からないところは、しらべるとか、おぼえておかない	第1志望校に合格する	第1志望校の情報をたくさん得る	毎日、その日にならなことを復習してノートにまとめる	実力テストで合計300点以上をキープする	分かっていない人がいたら積極的に教えて、自分のためにする
言定ものをふやす	1年分だけじゃなく、何年分もとく	面接の練習をたくさんする	前回のテストをときなおした時、ポータルサイトにあるリンク集を使って勉強する	ワークをたくさんときなおす	少しでもいいから予習をしておく

氏名：

生活面の目標：体調をくずさず 毎日、元気に登校する

学習面の目標：実力テストでは400点以上、定期テストでは430点以上をとれるようになる



長期休み(夏休み)でも生活リズムをかえたい(起床6:30 就寝22:30)	夜ふかししすぎない ※メテアの使用は1日2時間 30分まで	手洗い、うがいを徹底して行う。	自分の部屋で勉強する。	実力テスト 国理英数社 85 85 85 75 75 (合計405)	期末テスト 国理英数社 90 90 90 80 80 (合計430)
夏の練習ではタオルを着がえをもってくるなどして汗をそのままとしはけい。	体調をくずさず 毎日、元気に登校する	1日の中でたくさん笑う。	休けいもする。 ※60分の場合 15分休けい。 ※休けい時間は、YouTubeやスマホをいじる。	実力テストでは400点以上、定期テストでは430点以上をとれるようになる。	習った部分は、その日のうちに復習する。 ※時間がある場合は、前回は、教科書をよく読んでみる。
室内だけでなく、外でもおにごっこをして遊ぶ。	栄養バランスを考える (かき氷、アイス、お菓子、ジュース、野菜を食べる)	おる30分前にはスマホをいじる。	夜は、暗記などで主に勉強する。 (5:30くらいに起床 朝の勉強時間)	教科書を読むことや間違えに問題をとめるにしたりしはけい。 ※自分の納得できるまで	授業前に予習をする。 ※わからないところは、疑問を解消することや目的