

# 簡単！テスト計画 3Step

さぼってるわけじゃない…頑張ってるんだけど、なぜか結果につながらない… そんなこと、ありませんか？



前回のテスト  
英語の点数が悪かったより  
低かったなー

まあでも次のテストで  
また頑張ろう

部活とか習い事も  
頑張ってるし！

宿題も留めてないし  
毎日頑張ってるし！

あれ？結構頑張ったのに  
前回とあんまり点数が  
変わらない（涙）

そんなあなたでもできる  
努力を結果に結びつける  
テスト計画を紹介します！



## Step1.書き出す

科目毎に①目標点やること・学習予定時間を  
2023年度試験計画・振り返りシートに書き出してみましょう。

### 中学生向けの書き方

やることリスト（学習予定時間）			目標点
教科名	<input type="checkbox"/> 苦手範囲確認 ( 2 h)		80 点
英語	<input type="checkbox"/> ノートに練習問題解く ( 2 h)		
学習予定時間	<input type="checkbox"/> できなかったところ繰り返し復習 ( 1 h)		結果
5 h	<input type="checkbox"/> ( h)		

まずは、大雑把に書き出しても大丈夫！  
何をすべきか整理することが大切だふぁ！



### 高校生向けの書き方

やることリスト（学習予定時間）			目標点
教科名	<input type="checkbox"/> 授業プリントで単元復習 ( 3 h)		80 点
数学Ⅱ	<input type="checkbox"/> 問題集 (P.10～P.40) ( 4 h)		
学習予定時間	<input type="checkbox"/> 苦手問題復習 ( 4 h)		結果
15 h	<input type="checkbox"/> 教科書問題復習 ( 4 h)		

具体的に書き出すと、より実行しやすくなるふぁ！



## Step2.分ける

Step1]でやるべきことを書き出したら、週間ページの「今週のやること」に  
自分が1週間で重点的に勉強したい内容を書き出してみましょう！

中学 向け	目標点	中間テストで全教科平均80点！
	今週のやること	<input type="checkbox"/> 苦手範囲確認
		<input type="checkbox"/> ノートに練習問題解く
		<input type="checkbox"/> できなかったところ繰り返し復習

→ 今週は苦手な数学と理科からやってみよう！

余裕があったら、  
どのくらい進めるかも書いてみよう！  
どのくらい？は下を参照してみてね！



高校 向け	目標点	中間テストで全教科平均80点！
	今週のやること	<input type="checkbox"/> 数学Ⅱ単元復習 (P.76～P.94)
		<input type="checkbox"/> 英語問題集 (P.20～P.50)
		<input type="checkbox"/> 古典用語集 (P.10～P.40)
		<input type="checkbox"/> 現代文教科書復習 (p.13～46)

→ 毎日やってみる！

→ 毎日4～5ページ頑張ろう！

→ 少ないから2日間あればできそう！

→ 時間がかかるから毎日1時間やる！

## Step3.決める

「今週のやること」を書き出したらそれを1週間のうちいつやるか決めてみましょう！  
「(毎日の)やること」欄にその日のやるべきことを書き出しておくことで期限内に  
終わらせやすくなります！

中学 向け	目標点	中間テストで全教科平均80点！	9/25 MON	26 TUE	27 WED
	今週のやること		やること	やること	やること
		<input type="checkbox"/> 苦手範囲確認	<input type="checkbox"/> 英 苦手確認	<input type="checkbox"/> 数 苦手確認	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

高校 向け	目標点	中間テストで全教科平均80点！	9/25 MON	26 TUE	27 WED
	今週のやること		やること	やること	やること
		<input type="checkbox"/> 数学Ⅱ単元復習 (P.76～P.94)	<input type="checkbox"/> 76～80	<input type="checkbox"/> 80～86	<input type="checkbox"/> 86～88
		<input type="checkbox"/> 英語問題集 (P.20～P.50)	<input type="checkbox"/> 20～25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> 古典用語集 (P.10～P.40)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 26～30	<input type="checkbox"/>

「数字」などを使って  
「量」「時間」「レベル」を  
具体的に書いてみるふぁ！

