

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）			
教科名		目標点	
英語	<input type="checkbox"/> 苦手範囲確認 (2 h)	80 点	
	<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）			
教科名		目標点	
数学Ⅱ	<input type="checkbox"/> 授業プリントで単元復習 (3 h)	80 点	
	<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！

目標や テーマ	中間テストで全教科平均80点！
今週のやること	
1	苦手範囲確認 <input type="checkbox"/>
2	ノートに練習問題解く <input type="checkbox"/>
3	できなかったところ繰り返し復習 <input type="checkbox"/>
4	

→ 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！



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

→ 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)やること」欄にその日のやるべきことを書き出しておくとも期限内に
終わらせやすくなります！

目標や テーマ	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
1	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"/>
2				
3				
4				

目標や テーマ	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
1	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"/>
2	英語問題集 (P.20～P.50) <input type="checkbox"/>	20～25 <input type="checkbox"/>		
3	古典用語集 (P.10～P.40) <input type="checkbox"/>		26～30 <input type="checkbox"/>	
4	現代文教科書復習 (p.13～46) <input type="checkbox"/>	10～15 <input type="checkbox"/>	13～20 <input type="checkbox"/>	15～20 <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！

