

# 中学〇年生 ◆◆◆◆さん専用 1日のスケジュール案

Time	Action	科目	やること
6:30	起床 朝食など朝のルーティーン	英語	<ul style="list-style-type: none"> <li>ここに使用テキストと学習範囲を書きます。</li> <li>単語テストなどはKGCで年間実施分をすでに配っているのでルーティーンとして毎週30個覚えます。</li> </ul>
7:30	家の掃除・洗濯	数学	
9:30	休憩		
10:00	1時間目	国語	
11:00	休憩		
11:30	2時間目	理科	
12:30	昼食		
13:30	3時間目	社会	
14:30	休憩		
15:00	4時間目		
16:00	休憩		
16:30	5時間目		



塾チャンネル  
<https://19ch.tv/>

教科書レベルの知識の導入であれば十分な動画になっています。ノートを作って受講しましょう。

17:30	運動	起床	目覚ましだけで起きられるように頑張りましょう。
18:30	夕食準備	ルーティーン	歯を磨いてから朝食とか、朝食後に歯磨きとかそれぞれの家庭のルーティーンを守ってください。
19:00	夕食・後片付け	家の掃除	たとえば掃除機をかける。雑巾がけをする。風呂掃除、トイレ掃除などを曜日によって決めてください。掃除をまじめにすればかなりの運動になります。
20:00	入浴・ストレッチ運動	休憩	基本的には1時間勉強して30分休憩です。ゲームをしたい場合、録画したドラマを見たい場合などは2時間ぶっ通しで勉強してから1時間ゲームするなど時間をまとめてくれても大丈夫です。
21:00	6時間目	勉強時間	1時間でどれほどの勉強をするか？の予定を決めてください。ただ時間が来たから座っているだけではもったいないです。1時間でできる勉強量の目安を正確に測れるようになります。
22:00	休憩と寝る前ルーティーン	運動	30分以上の有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせましょう。外に出られない人は、家の中で階段の上り下りを大股にするなどでも大丈夫です。 トレーニング例 25分のウォーキングまたはジョギング+（スクワット30回・ロープランク45秒～1分・バーピージャンプ15回・ロシアンツイスト20回）×3セット
23:00	就寝	夕食・入浴 ストレッチ	運動をすると汗をかくため、入浴やストレッチ、夕食準備の順番は好きなように入れ替えてください。