

中高一貫校の中1・中2向け | 予想と実績を分ける（点数化・適性判定はしません）

記入方法：各マスに「予定／実際」の分数を記入。該当しない項目は「－」。

曜日	学校の課題	英語の復習	英検の学習	塾の課題	他教科	余白・休息	気づいたこと
月	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	余裕 あり / なし	
火	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	余裕 あり / なし	
水	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	余裕 あり / なし	
木	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	余裕 あり / なし	
金	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	余裕 あり / なし	
土	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	余裕 あり / なし	
日	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	予 / 実 分	余裕 あり / なし	

一番時間が足りなかった日は__曜。理由（例：提出物／部活／体調）：_____

本人の負担と優先順位を見直す | 家庭用確認欄

学校課題・塾の課題・英検対策の「量」を並べ、本人の希望と次の相談を整理

01 今週の状況を事実で記録

提出期限を守れなかった課題 (なければ「なし」)	時間をかけても終わらなかった課題 (何に手間取った?)	休息・睡眠・自由時間の変化 (本人の言葉で)
---	--	---

02 本人が大切にしたいこと (ひとつに決めなくてもよい)

☐ 学校の提出物を優先 ☐ 苦手英語の復習 ☐ 英検 ☐ 部活・休養 ☐ まだ決められない

理由:

03 塾・学校へ相談する具体的な変更案

学校の提出期限 (変更不可を優先):

塾へ相談: ☐ 宿題量 ☐ 課題の難しさ ☐ 学校教材への対応 ☐ 授業で扱う優先順位

相談したい具体例:

04 1週間後にもう一度確認すること

確認する日: 月 日 | 具体的に見ること: ☐ 提出完了 ☐ 誤答の解き直し ☐ 無理のない時間配分

記録して気づいたこと:
