〈記入例〉国公立文系の浪人生の一週間

11/4 (月)	センターまで74日 第1志望校まで113日	11/5 (火)	センターまで73日 第1志望校まで112日	11/6 (水)	センターまで72日 第1志望校まで111日	11/7 (木)	センターまで71日 第1志望校まで110日	11/8 (金)	センターまで70日 第1志望校まで109日	11/9 (土)	センターまで69日 第1志望校まで108日	11/10 (日)	センターまで68日 第1志望校まで107日
目標	結果	目標	結果	目標	結果	目標	結果	目標	結果	目標	結果	目標	結果
6:00 起 早朝	→ OK	6:00 起 早朝	→ 6:30 起床	6:00 起 早朝	→ OK	6:00 起 早朝	→ OK	7:00 起 早朝		6:00 起 早朝	→ OK ねむい…	7:00 起 早朝	
(数)過去問	→ OK	数センター 40	→ ×	数センター 50	→ OK	現代文の勉強 30 古文上達 30	→ OK	(数)センター 40	→ OK	(数)センター 40		(数)センター 50	→ OK
8:00 実力UP1A 40 単語ターゲット	→ OK	8:00 実力UP1A 40 英単語	→ OK	8:00 実力UP1A 40 英単語	→ OK	8:00 英語長文 40 英単語	→ OK	8:00 英語長文 40 英単語	→ OK	8:00 英語長文 40 英単語	→ OK	8:00 実力UP1A 60 実力UP1B 40	→ OK
9:00 実力UP1B 40 熟語ターゲット	→ 60分 → ×	9:00 実力UP1B 40 熟語	→ OK	9:00 実力UP1B 40 熟語	→ OK	9:00 実力UP1A 40 実力UP1B 40	→ OK	9:00 実力UP1A 40 実力UP1B 40	→ OK	9:00 実力UP1A 40 実力UP1B 40	→ OK	9:00 単語・熟語 60	→ OK
10:00 整理ノート 20 (理)センター 40	→ OK	10:00 整理ノート 20 (理)センター 40	→ OK	10:00 整理ノート 20 (生)センター 40	→ OK	10:00 生センター 40	→ OK	10:00 (生)センター 40 / 整理ノート 20 (数)センター 40	図書館 OK	10:00 生センター 40	→ OK	10:00 整理ノート 20 (生)センター 40	→ OK
11:00 睡眠 音読 60	→ OK	11:00 散歩 リスニング 30	→ OK	11:00 散歩 リスニング 30	→ OK	11:00 散歩 リスニング 30	→ OK	11:00 散歩 リスニング 30	→ OK	11:00 散歩 リスニング 30	→ OK	11:00 お昼ごはん 60	
12:00 お昼ごはん 60		12:00 お昼ごはん 60 → (数)センター 60		12:00 お昼ごはん 60		12:00 整理ノート 20 数センター 40	→ OK	12:00 整理ノート 20 (数)センター 40	→ OK	12:00 整理ノート 20 (数)センター 40	→ OK	12:00 音読・文法(in)	→ OK
13:00 音読 30 文法 30	→ ねてしまった	13:00 英語 30 文法 20	→ × お昼ごはん	13:00 音読 30 文法 30	→ OK 公園でやった!	13:00 お昼ごはん 60		13:00 お昼ごはん 60		13:00 お昼ごはん 60		13:00 散歩・リスニング 50	→ OK
14:00 (英)センター 80	→ OK	14:00 (英)センター 80	→ OK	14:00 (英)センター 80	→ OK	14:00 (英)センター 80	→ OK	14:00 (英)センター 90	→ OK	14:00 (英)センター 80	→ ねむいので外で音読 (30min)	14:00 (英)センター 80	→ OK
15:00 下線部訳 40	→ OK	15:00 下線部 40	→ OK	15:00 世界史100題 40	→ OK	15:00 下線部 40	→ 1れかけた	15:00 下線部 40	→ OK	15:00 下線部 40	→ OK	15:00 下線部 40	→ OK
16:00 世界史練習帳 40	→ OK	16:00 世界史練習帳 40	→ OK	16:00 下線部 40	→ OK	16:00 世界史練習帳	→ OK	16:00 世界史練習帳 40	→ OK	16:00 世界史練習帳 40	→ OK	16:00 世界史練習帳 40 (世)センター 40	△ やってはみたが疲れてしまかどらなかった。
17:00 世界史過去問 40	→ OK	17:00 世界史センター 40	→ OK	17:00 世界史練習帳 40	→ OK	17:00 世界史センター 40	→ OK	17:00 世界史センター 40	→ OK	17:00 世界史センター 40	→ OK	17:00 世界100題 40	
18:00 地理100題 40	→ OK	18:00 地理100題 40	→ OK	18:00 世界史センター 40	→ OK	18:00 地理100題 40	→ OK	18:00 地理100題 40	→ OK	18:00 地理100題 40	→ OK	18:00 地理センター 40	→ OK
19:00 地理過去問 40	→ OK	19:00 地理センター 60	→ OK	19:00 夜ごはん 60		19:00 夜ごはん 60	→ OK デザート	19:00 夜ごはん 60		19:00 夜ごはん 60		19:00 夜ごはん 60	
20:00 夜ごはん 60		20:00 夜ごはん 60		20:00 地理センター 40	→ OK	20:00 音読 30 文法 30	→ OK	20:00 音読 30 文法 30	→ OK	20:00 音読 30 文法 30	→ OK	20:00 現代文のアクセス 30 古文上達 30	→ OK
21:00 現代文のアクセス 30 古文上達 30	→ OK	21:00 現代文のアクセス 30 古文上達 30	→ OK	21:00 現代文のアクセス 30 古文上達 30	→ OK	21:00 おふろ → 漢字・古文	→ OK	21:00 英語長文 40	→ OK	21:00 英語長文 40	→ OK	21:00 英語長文 40	→ OK
22:00 英語長文 40	→ OK	22:00 英語長文 40	→ OK	22:00 英語長文 40	→ OK	22:00 英語長文 40	→ OK	22:00 おふろ → 漢字 古文	→ OK	22:00 おふろ → 漢字 古文	→ OK	22:00 おふろ → 漢字・古文	→ OK
23:00 おふろ → 漢字・古文の復習	→ OK	23:00 おふろ → 漢字・古文	→ × おふろ (英)音読	23:00 おふろ → 漢字・古文	→ × 就寝	23:00 生物センター 分析	→ OK	23:00 生物センター 分析	→ OK	23:00 予備	→ 下線部	23:00 下線部	→ はかどった!
深夜 12時 就寝	→ OK	深夜 12時 就寝	→ OK	深夜 12時 就寝	→ OK	深夜 12時 就寝	→ OK	深夜 数学センター × 9.5:00就寝		深夜 24:00 就寝	→ OK	深夜 24:00 就寝	→ OK
発見	おふろで漢字・古文単語をやることにしたら はかどる!	発見	6時に起きるつもりが30分寝坊	発見	「公園さむいけど」はかどった!	発見	今日はかなりやりきった! ケーキもらったから食べた。	発見	初めてこの図書館使ってみた。集分転換!	発見	下線部訳がわからなくて大変… もっと時間をかけたい。	発見	最近、やる気がなくなってもけがパリーが早くなった。
改善	風ごはん 寝ねてしまった。歩いたりして目をさまそう。	改善	目がさめたらすぐ起き上がる!	改善	今日はすごくつかれたので、ゆっくりおふろ入って早くねます。明日がんばる!	改善	今日みたいな日を増やしたい!	改善	外で勉強すると結構はかどる。	改善	時間つくれるよう、詰められる所は詰めよう。	改善	もうあとりょうなので落ちこんだりせずにやり抜く!

今週の名言 「合格できるのか?」と考えるのではなく、「合格するためには…」とポジティブに発想すると、合格までにすべきことを潜在意識が教えてくれる。

〈記入例〉私立文系の高校３年生の一週間

4/1 (月)	センターまで293日 第1志望校まで320日	4/2 (火)	センターまで292日 第1志望校まで319日	4/3 (水)	センターまで291日 第1志望校まで318日	4/4 (木)	センターまで290日 第1志望校まで317日
目標	結果	目標	結果	目標	結果	目標	結果
早朝		早朝		早朝		早朝	
通学60	8:00 通学60	通学60	8:00 通学60	通学60	8:00 通学60	通学60	8:00 通学60
学	9:00 学	学	9:00 学	学	9:00 学	学	9:00 学
	10:00		10:00		10:00		10:00
	11:00		11:00		11:00		11:00
校	12:00 校	校	12:00 校	校	12:00 校	校	12:00 校
	13:00		13:00		13:00		13:00
	14:00		14:00		14:00		14:00
	15:00		15:00		15:00		15:00
	16:00		16:00		16:00		16:00
			英語の補習				
通学60	17:00 通学60	通学60	17:00 通学60	通学60	17:00 通学60	通学60	17:00 通学60
単語30 英熟語30 音読30	18:00 単語30 熟語30 音読30	日本史30 予習 復習60	18:00 予習 復習60	古文単語15 文法15 漢字20 日本史40	18:00 古文単語20 文法20 漢字20 日本史30	音読30 食事60	18:00 テレビ30 食事60
食事60	19:00 食事60	食事60	19:00 食事60	食事60	19:00 食事60	おふろ30	19:00 おふろ30
おふろ40	故単語・文法40	おふろ30	おふろ40	単語30 英熟語30 音読30	20:00	予習 復習60	20:00 仮眠30
日本史30	21:00 予習 復習60	故単語・文法30 漢字20 日本史20	21:00 漢字20 日本史50	予習 復習60	21:00 単語30 熟語30	日本史30	21:00 単語15 熟語15 音読30
古文単語・文法30				おふろ30	22:00 予習 復習60	英単語 熟語30	22:00 日本史30
予習 復習60	22:00 日本史30	単語30 英熟語30 音読30	22:00 単語20 英熟語20 音読20	予備30	23:00 音読30	故単語 文法、漢字50	マンガ30
おふろ30	漢字30				おふろ30	予備40	23:00 予習 復習60
漢字20	23:00 テレビ30	月ビ30	23:00 故単語・文法30				
予備40							
就寝	深夜 就寝	就寝	深夜 就寝	就寝	深夜 就寝	就寝	深夜 就寝
発見 だいたい思い通りに勉強できた。		発見 予習を早くすませると心に余裕が生まれた		発見 予定に忠実に勉強できた。		発見 サボりすぎた罪悪感で逆につかれた。	
改善 最後、気がゆるんでしまった。		改善 漢字を勉強できなかった		改善 その分、濃度にムラが出た。		改善 国語(特)に手をつけなかった。	

4/5 (金)	センターまで289日 第1志望校まで316日	4/6 (土)	センターまで288日 第1志望校まで315日	4/7 (日)	センターまで287日 第1志望校まで314日
目標	結果	目標	結果	目標	結果
早朝		早朝		早朝	
通学60	8:00 通学60	通学60	8:00 通学60		8:00
学	9:00 学	学	9:00 学	食事60 音読30	9:00 食事60
	10:00		10:00	日本史一問一答60 漢字30	10:00 英単語・熟語60
	11:00		11:00		11:00 音読30
校	12:00 校	校	12:00 校	食事60	12:00 食事60
	13:00	通学60	13:00 通学60	予備30	13:00 テレビ60
	14:00	単語45 英熟語45	14:00 現代文読解60	英 単語45 熟語45	14:00 古文単語 漢文法、漢字60
	15:00	音読30	15:00 日本史一問一答30 漢字30 文法20 故単語20	現代文読解60	15:00 仮眠30
	16:00	現代文読解60	16:00	予習、復習60	16:00 日本史60
通学60	17:00 通学60	日本史 全体像50	17:00 単語45 英熟語45	古文単語30 古典文法30	17:00 音読30
単語30 英熟語30 音読30	18:00 単語30 英熟語30 音読30	漢字30 文法20 古文単語20	18:00	英語長文60	18:00 散歩60
食事60	19:00 食事60		19:00 テレビ50		19:00 予習60
予習 復習60	20:00 予習 復習70	食事60	20:00 食事60	食事60	20:00 英文法30 食事60
おふろ30	漢字20	おふろ30	おふろ30	おふろ30	おふろ30
日本史30	22:00 おふろ30	英文法60	21:00 英文法30 音読30	日本史60	21:00 復習30
古文単語 文法、漢字50	日本史30	英語長文60	22:00 英語長文60	英文法60	22:00 英語長文60
予備40	23:00 古文単語45 漢文法45	日本史一問一答30 予習 復習30	23:00 日本史 全体像50	予備60	23:00 現代文読解30 マンガ30
	現代文読解30				
就寝	深夜 就寝	就寝	深夜 就寝	就寝	深夜 就寝
発見 古典文法がよく理解できた。		発見 日本史の全体像を毎日勉強するうちに一問一答の問題と全体がつながった。		発見 頭で訳を考えながら音読したら、より身になった気がした。	
改善 くり返しこれで大丈夫だった。 復習しようと根をつめすぎた。		改善 途中サボったせいで、後半ボロボロになった。		改善 あまり計画どおりに勉強できなかった。	

今週の名言　勉強時間は「あるもの」ではなく、自分自身で「作りだすもの」。

防衛医科大学 医学部 看護学科 中村さん

ちかこちゃんBirthday ◎◎

9/8 (月)
センター まで131日 / 第1志望校まで 日

目標
- 4:45起床

結果
- 早朝
- 村田先生相談 ~1:20
- 02:00 ZZZ

発見 先生こんなおそくまでありがとう。
改善 生物頑張ろう。

9/9 (火)
センター まで130日 / 第1志望校まで 日

目標
- 5:45起床

結果
- 早朝 マ1トラ(10) マ1トラ(15) 実力UP IA(20) IB(30) IIC(30)
- 8:00 テスト直し(35)
- 9:00 1990 ▶ センター 古文 漢文(55)
- 10:00 河合模試直し(100)
- 11:00 ちり(25) マ1トラ(25)
- 12:00
- 13:00 音読(30)
- 14:00 整理ノート(20)
- 15:00
- 16:00 顧客記入
- 17:00 ↓ 村田先生トーク
- 18:00 直しCHECK(15) 整理ノート
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00
- 深夜

発見 まずい。再び波が。
改善 私の優柔不断さなんとかしたい。こんなんで悩みたくない。

9/10 (水)
センター まで129日 / 第1志望校まで 日

目標
- 5:30起床 シャワー

結果
- 早朝 ~~実力UP IA(20) IB(30) IIC(30)~~ ~~ちり(10)~~ ~~ちり(15)~~ ~~テスト~~
- 8:00 仮眠(10)
- 9:00 2014 ▶ センター英語(100)
- 10:00
- 11:00 化学重問
- 12:00 L. カボチャチーズカレー ガムサ♡ ぎせい豆腐 なっとうみそ汁 マ1トラ(10)
- 13:00 音読(30) 先生相談
- 14:00 物理 with 村田(7)
- 15:00
- 16:00
- 17:00 小田さん♡ ▶ 限界突破の会(80)
- 18:00 ゆにわマート(40) 実力UP IB(15)
- 19:00 D. ビビンバ♡
- 20:00 IB(15) IA(30) ちり(15)
- 21:00 演習(15) IIC(30)
- 22:00 物理の説明
- 23:00 演習(20)
- 深夜 エアコン・電気のけっぱなし

発見 やっと心の雲がなくなった！私は物理を得意にする！
改善 絶対大丈夫。最後まで諦めずに自分を信じる。

9/11 (木)
センター まで128日 / 第1志望校まで 日

目標
- 5:30起床

結果
- 早朝 マ1トラ(10) マ1トラ(20) 復習(10) 文法(10)
- 8:00 実力UP IA(30) IB(30) IIC(30)
- 9:00 音読(35) FOR(15) TEL(10) 模試直し
- 10:00 英語ちょっと 物理(全)
- 11:00
- 12:00 L. ピザトースト アイスカフェオレ♡
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00 D. キーマカレー バナナ♡
- 19:00
- 20:00
- 21:00 クリーニングの会(相村(7) ゆうの夏)
- 22:00
- 23:00 演習(30)
- 深夜

発見
改善

9/12 (金)
センター まで127日 / 第1志望校まで 日

目標
- 4:35起床

結果
- 早朝 ~~実力UP IA(20)~~ ~~ちり(15)~~ ~~マ1トラ(15)~~ ~~ポイント(10)~~ 実力UP IA(30) 文法(30) IB(30) マ1トラ(10)
- 8:00 仮眠(10)
- 9:00 ~~ちくマス~~
- 10:00
- 11:00
- 12:00 生訳(30) 下線部(40)
- 13:00 マ1トラ(15) ゆにわ
- 14:00 音読(30) ゴロゴ(15) 一問一答(15)
- 15:00 化ちくマス(30) 復習(10) 数学勉強会(65)
- 16:00 化エエ(15) センター(10)
- 17:00 1991 古文 センター(60)
- 18:00 2011 追 センター(60)
- 19:00 D. なっとうそばうどん♡ 昆布つくだに
- 20:00 ~~ちのさんいちもの(10)~~ ~~PCS~~ ~~FOR(15)~~
- 21:00 センター(50) クリーニング
- 22:00 ~~会話手帳(5)~~ ~~実力UP IIC(30)~~ ~~ちいさん(15)~~
- 23:00
- 深夜

発見 うどんおいしかった♡ 午前のちくマス少しだけだら
改善 やらなかった。久ぶりに全訳やった！wow!!

9/13 (土)
センター まで126日 / 第1志望校まで 日

目標
- 4:50起床

結果
- 早朝 リス(20) マ1トラ(5) マ1トラ(20) テスト(30) PC(15)
- 8:00 化重問(45)
- 9:00 ちり(20) 当て(10) 文法4(20)
- 10:00 hair cut ♪ 写真撮ご
- 11:00 リス(20) 下線部(50)
- 12:00 広大 ▶
- 13:00 化学 予習(45) ちくマス(35) マ1トラ(5)
- 14:00 L. ミートパスタ♡ かぼちゃポターージュ いのぶに、サラダ(ツナ、シラス) ゆにわ 化学勉強会(75)
- 15:00
- 16:00 音読(30) マ1トラ(35)
- 17:00 限界突破の会(50) コップ洗い(5)
- 18:00 リス(20) 実力UP IA(30)
- 19:00 〃 IB(30) 為近マ1トラ(20)
- 20:00 D. 夏やさい チゲスープ鍋♡ マ1トラ(15) ゆにわ 実力UP IIC(15)
- 21:00 クリーニングの会(35) IIC(15) 為近マ1トラ(20) テスト(10)
- 22:00 しつもん、チェック(20) 会話手帳
- 23:00 リス(15)
- 深夜 女神本(30) ZZZ

電気つけっぱなしなんか疲れた…

発見 今日早速 女神本買ったよー♡ なんと直筆サイン入り!! 運いいこ
改善 髪きって、写真とって、ちゃんと気分すっきりしたー。Bobさんよかった。なんか今すごいエネルギーに満ちあふれてる!!

9/14 (日)
センター まで125日 / 第1志望校まで 日

目標
- 6:00起床

結果
- 早朝 リス(20) PC(10) 一問一答(15) ブレインダンプ
- 8:00 テスト(30) 女神本(20)
- 9:00 仮眠(5) 為近マ1トラ(15) ちくマス(05)
- 10:00
- 11:00 エエ(30) マ1トラ(20)
- 12:00 L. つけめん べじわ 音読(30)
- 13:00 スパレク予習(40) 漢文・百の・ゴロゴ(40)
- 14:00 文法(20) じゅんび(10) スーパーレクチャー(10)
- 15:00
- 16:00 マ1トラ(20)
- 17:00 仮眠(5) 限界突破の会(50)
- 18:00 実力UP IA(30) 〃 IB(30)
- 19:00 〃 IIC(30) 為近マ1トラ(20) マ1トラ(10)
- 20:00 D. うどんぎょーざ くるとんサラダ みそすす ゆにわ
- 21:00 しつもん(40) クリーニングの会
- 22:00 テスト・(25) 下線部(75) しつもん(5) 当て(15)
- 23:00
- 深夜 そうじ◎◎ 動かい 01:40 ZZZ…

発見
改善

今週の名言 "限界を超える"とは、"自分の（低いレベルでの）ナットクを超える"ということ。

日々挑戦!!

宮城

なりふり かまわず やる！ 私なら 出来る。 っしゃあ！！

防衛医科大学 医学部 看護学科 中村さん

8/25 (月)
センターまで 145 日 / 第1志望校まで 日

目標
- 4:30 起床
- 仮眠⑩
- 8:00 テスト㉟
- 9:00 コピー⑩
- 10:00 東カルPテスト㉚
- 11:00 センター'11古文㊹
- 12:00 予習(物)㊿
- 13:00 マントラ⑳ やにわ
- 14:00 音読㉚ ろくマス㉚
- 15:00 勉強会㉚
- 16:00 予習㉚ マドンナ⑩
- 17:00 勉強会㊺
- 18:00 当てカード作り㉚
- 19:00 マントラ⑮ 長文⑤ べじわ
- 20:00 長文㊵ ⅢC㉚ ろくマス⑩
- 21:00 クリーニング
- 22:00 出し合い㉚ 重㉚ ろくま…
- 23:00 合格手帳 マントラ⑤ 村田先生㊵
- 深夜 01:10 就寝

結果
- 早朝 リス⑳ ⅢC㉚ リス⑳ マントラ⑤ 弓直し⑳ 東カルPIA㉚ IIB㉔
- 8:00 テスト㉟
- 9:00 東カルPテスト㉚
- 11:00 マントラ⑩ 古文㊹ 東カルP⑮
- 12:00 予習(物)㊿
- 13:00 マントラ⑳ やにわ
- 14:00 音読㉚ ろくマス㉚
- 15:00 勉強会㉚
- 16:00 予習㉚ マドンナ⑩
- 17:00 勉強会㊺
- 18:00 当てカード作り㉚
- 19:00 マントラ⑮ 長文⑤ べじわ
- 20:00 長文㊵ ⅢC㉚ ろくマス⑩
- 21:00 クリーニング
- 22:00 出し合い㉚ 重㉚ ろくま…
- 23:00 合格手帳 マントラ⑤ 村田先生㊵
- 深夜 01:10 就寝

L. モリ煮、キャンディ♡ ドイチ

岐阜大 物理 ▶

センター'11古文 ▶

日. お弁当 (チキンリゼン)

◎第2自習室

鼻うがい

発見 朝早く来てから東カルPのセルフレクチャーしないのにしてみよう！ 最近眠くなるな 今日夜先生と話した～。毎日充実してるなあ。もっと限界突破したい!! やったるぞ!! あー、幸せだ～♡

改善 ちょっと日もかかるよね！ 最近だいぶこなしを求 先生に相談できるようになってきた!!

8/26 (火)
センターまで 144 日 / 第1志望校まで 日

目標
- 7:10 起床
- 朝は自習室で やったらガッテンした！
- Walking. おんぶ
- 仮眠⑤
- L. つけめん
- PC⑤
- 1時は寝た…
- 大学 ▶
- 日. ケーキ(m かまぼこ コロッケ♡ サラダ オクラと豆腐のみそず 豆腐とあめしらすのサラダ
- 鼻うがい アファーメーション

結果
- 早朝 復習⑳ リス㉒
- 8:00 ろくマス㉚ ⅢC⑩ ったっちんさん㉚
- 9:00 テスト㉟ 東カルPテスト㊾ ちり⑮
- 10:00 初めの当て㊵
- 11:00 マントラ⑩ 古文㊹ 内容㉚ 文法㉕
- 12:00 べじわ
- 13:00 音読㉚ FOR⑲ 下線部
- 14:00
- 15:00 化 重㉚
- 16:00
- 17:00 マントラ⑳ 敬語㉚ 新体系㉕
- 18:00
- 19:00 マントラ⑤ やにわ
- 20:00 マントラ⑮ 当て問㊿
- 21:00
- 22:00 東カルPⅢC㉕ 〃 IIB㉔ 村田先生⑩
- 23:00
- 深夜 00:15 ZZZ…

発見 今日午後からめっちゃ寝ちゃった…。先ってなーい！ でも、こっから日もかかるよね！ 最近だいぶこなしを求 先生に相談できるようになってきた!!

改善

8/27 (水)
センターまで 143 日 / 第1志望校まで 日

目標
- 4:15 起床 せんたく
- ゴミ捨て
- せんたく⑤
- PC(ヨドバシ通販) →
- 2.5分
- L. なすのラザニア♡ さけい豆腐 おそば いのおに
- 2.5分
- ①トイレ ▶
- こがさん(おじ茶コレクター♡
- 土曜
- 鼻うがい アファーメーション

結果
- 早朝 ベルル⑩ リス㉒ マントラ⑮ ちり㉒
- 8:00 東カルPテスト㊿
- 9:00 テスト㉚ 初見問題㉜
- 10:00 リス㉒ 化 重㉚ 50
- 11:00 化マントラ㉘ 古文㊹ 10
- 12:00 数学㉕ 化 重㉚ ㊿
- 13:00 マントラ㉚
- 14:00 やにわ 音読㉚ 学校⑤
- 15:00 新聞⑮ 化 重㉚ ㉚
- 16:00 文法テスト㉚ 英 勉強会㉕
- 17:00 出し合い⑲ 柏村先生㉚ マントラ㉚ 前座
- 18:00 限界突破の会㊿
- 19:00 TOK⑩ 化 重㉚ ㉚
- 20:00 ろくマス⑩ やにわ
- 21:00 出し合い㉚ クリーニングの会 たいへんの話⑩
- 22:00 化 重㉚ ㊿
- 23:00
- 深夜 00:40 就寝

発見 今日はフル活動してた!! でも重向のんま進まなかったな～ 一定時間考えても分かんなかったら落え見るようにしよう!! 明日も重向!! 終わらせるぞ～ク

改善

8/28 (木)
センターまで 142 日 / 第1志望校まで 日

目標
- 4:20 起床
- 支度⑤
- D. キーマカレー ドイチ ⑩

結果
- 早朝 ブログ⑮ 弓直し㊵ リス⑮ 東カルPIA㉚ ~ⅢC㉚
- 8:00 音読㉚ 化学重問
- 9:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00 やにわ
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00 べじわ
- 19:00
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- :50 ちかり
- 23:00 リス⑩
- 深夜 00:05 ZZZ…

L. にとり サンド ミートめん かぼちゃサラダ あんかけ いせ ミルク アイスカフェオレ♡ ㉚

クリーニングの会 ㉒

鼻うがい アファーメーション 明日の準備

発見 半分分かった！ 結構集中できた。たまにムダムダしたの感じに飽きたけど、乗っ来たって 待ちかまえた感じに思ったら 乗り越えるアルナ。明日もやったる!!

改善

8/29 (金)
センターまで 140 日 / 第1志望校まで 日

目標
- 6:50 起床
- 支度⑩ 7:00に出た！
- L. 野菜のマーボー♡ なすとしいたけの揚げびたし アイスティー
- D. つけめん(ケン) ごはん ⑮
- そうじ 鼻うがい アファーメーション

結果
- 早朝 リス㉒ ⅢC⑩
- 8:00 化学重問 7:30～
- 9:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00 マントラ⑳ やにわ 音読㉚
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00 化 ろくマス㉚
- 19:00 重問
- 20:00
- 21:00 クリーニング㉚ いろもん⑩ 東カルP㉚
- 22:00 一天㊵ 合格手帳
- 23:00
- 深夜

発見 重問、あと有機リフレ!! 明日勉強会ないかな 半日で分わらせよう！

改善 何かセンター化学満点取れそうな感覚。久したことない感じこと

8/30 (土)
センターまで 139 日 / 第1志望校まで 日

目標
- 4:40 起床
- 仮眠⑤
- L. なっとうかじき サラダうどん♡ 大葉ケチャ
- 日. 夏やさい ナゲ
- そうじ 鼻うがい アファーメーション

結果
- 早朝 ブログ⑮ 弓直し㊵ リス⑮ マントラ⑮ ろくマス⑮
- 8:00 化学重問 7:15～
- 9:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00 マントラ⑳ やにわ
- 14:00 音読㉚ センター'14㊿
- 15:00 化学勉強会㊽
- 16:00
- 17:00 東カルP IIB㉔ センター試験 IIB ㊿
- 18:00 いろもん㉚ テスト㉔
- 19:00 文法テスト⑤ やにわ
- 20:00 てんさく知識㉟ マントラ⑨ 当て問㊹
- 21:00 クリーニング会
- 22:00 体系 物理㉑ 合格手帳 リス⑩ しまりませんtalk
- 23:00
- 深夜 0:15 ZZZ…

5分→ 5分→

発見 構造決定 おわらんかった。でも慌てて やるより、そこは丁寧にやったほうがいいだろう かな。まあいっか！ ちょっとムダなスマ時間が多かったかな！ 明日はラスト8月！ 有終の美を飾ろう！ おやすみー

8/31 (日)
センターまで 138 日 / 第1志望校まで 日

目標
- 5:00 起床 二度寝…
- Eのれん. おんぶ♡
- 眠かったー
- L. モリ煮♡ 納豆かじき ミートトースト♡ アイスカフェオレ♡
- センター'14 ▶
- 模試について 2014 ▶
- 日. とりだんごみそ汁 スペシャルごはん♡ のり つけもの 梅
- 安部くん B.D. 今西くん 佐藤くん talk ▶
- そうじ 鼻うがい アファーメーション

結果
- 早朝 テスト直し⑳ 内容 ⑲ 東カルP㊺ IIB㉔ リス⑲ 一問一答㊵ しまりのトル⑮
- 8:00 じゅず㉚
- 9:00 化学重問 構造決定 メモ㉚
- 10:00
- 11:00
- 12:00
- 13:00 マントラ⑮ やにわ
- 14:00 音読㉚ 物理 勉強会㊿
- 15:00 ぶんぴつTIME♡
- 16:00 長文㉚ ちり⑮ テストマスト⑩
- 17:00 限界突破の会㊵
- 18:00 漢文⑩ いろもん⑩ いろもん PC㉕ センター古文㉚
- 19:00 合格手帳⑤ センター化㉚ マントラ⑯ やにわ
- 20:00 FOR⑲ あいさん⑦ 当て問㉟ テスト⑱
- 21:00 マントラ⑲ クリーニングの会
- 22:00 PC. 電車しらべ⑮ 体系 物理㉚
- 23:00 リス㉚
- 深夜 演習㉚ 日記⑮ 01:20 ZZZ…

発見 バイブル本のテスト直しが中途半端にたまってきてるから 明日の午前は それをやろう。

改善 ついに8月おわった―。でも今日の夜では9月まで夏休みなんだって。だからって 安心？しちゃいかん!! 明日からまた全力投球!!

今週の名言 音読をする際は、恥ずかしがらずに、小さくてもいいから、言葉を必ず声に出そう。

村田

野村

坂口

一日一生 一日を大切にして、自分も毎日生まれかわる。

村田先生 B.D a.m.

まちがえたこと

河合模試（記述）

9/1 (月) センター まで138日 第1志望校まで 日	9/2 (火) センター まで137日 第1志望校まで 日	9/3 (水) センター まで136日 第1志望校まで 日	9/4 (木) センター まで135日 第1志望校まで 日	9/6 (土) センター まで133日 第1志望校まで 日	9/5 (金) センター まで134日 第1志望校まで 日	9/7 (日) センター まで132日 第1志望校まで 日
目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果
4:50起床	5:10起床	4:50起床	4:50起床	4:40起床	4:50起床	4:30起床
早朝 ギター(10) 英単(20) レベル別(15) リスニング(15) マントラ(15) マントラ(15)	早朝 元気B(20) マントラ(15) 東ハUP IA(35) IIB(30) IIIC(35)	早朝 リスニング(20) 東ハUP IA~IIIC(40)	早朝 リスニング(10) マントラ(15) 反復(15) 東ハUP IA, IIB(60) IIIC(30)	早朝 ルーティン(15) マントラ(10) マントラ(20) 東ハUP IA~IIIC(40)	早朝 リスニング(15) 何か(40)← らくマス(15) マントラ(15) 東ハUP IA(35) IIB(35) IIIC(35)	
8:00 テスト直し(45)	8:00 walking。 ぼっちりめも	8:00 walking 辻褄合こ♡	8:00 L. ごはんの日♡	8:00 ちり(20) マントラ(20)	8:00	8:00
9:00 ルイエエ らくマス 重問 物化体系(らくマス).	9:00 ちり(30) テスト(2日分)(60)	9:00 っちんtalk(20) せんたくもの(10) テスト(30)	9:00	9:00 テスト(50)(*直し) 居活手帳(10)	9:00	9:00
10:00 コピー、整理(15) 一問一答(20) FOR(20) 計画(10) ルイエエ(35)	10:00 ルIIIエ(30) らくマスIIIC(30)	10:00 ΣI(20) らくマスIIIC(40)	10:00	10:00 ー元化(40)	10:00	10:00
11:00 らくマスIIC(30) 化重問(45)	11:00 化重問(70) うとうと…	11:00 化重問(75) マントラ(15)	11:00	11:00 化.プリント まとめ(100)	11:00	11:00
12:00 らくマス中間(30) 体系(40)	12:00 ZZZ(30) 知識(30) 全訳(20)	12:00 L. トマトラーめん おにぎり ベリカ 音読(30) 長文(20) 面談	12:00 L. ピザトースト♡ 苺ムース	12:00 割と読めた! 数から東大の問題だったことに気づいた! 知らなくてよかった~	12:00 L. 中華料♡	12:00 (高菜を使うチャーハン ミートローフ、玉子やき、和えもの、ひじき♡)
13:00 L. マッシュポテト ハニードレッシングサラダ バナナ、いのかに	13:00 L. パンライス♡ アイスティー マントラ(20) ゆにわ	13:00 木村先生	13:00	13:00 L. 中華ガユ トッピング.	13:00	13:00 L. 特製お弁当
14:00 マントラ(10) ゆにわ 音読(30)	14:00 ゆにわ 音読(30) マントラ(20) 文法(20)	14:00 マントラ(30) 勉強会(65) らくマス中間(15)	14:00	14:00 ゆにわ 音読(30) ゴロゴ(15) 体系切り取り(60) 相対先生 しつもん(5)	14:00	14:00 & ガレットブルーン♡
15:00 センター'10'14 切り抜き まとめ	15:00 PC(10) 東ハUP IIIC(20) 演習	15:00 限界突破の会(45) 洗いもの(15) 体系切り取り(65)	15:00	15:00	15:00 Coffee ☕ 目覚めた	15:00
16:00	16:00 維分 数IIIC 勉強会	16:00 マントラ(10) ゆにわ	16:00	16:00 漢字(10) 東ハUP IIIC(20) 数IIIC 勉強会(20) マントラ(20)	16:00	16:00
17:00 センター(30) 勉強会(80)	17:00 直し 3人ぐらいmin	17:00 PC(10) ゴロゴ(15)	17:00	17:00 限界突破の会(40)	17:00	17:00
18:00 文法(30)	18:00 テスト反復(25) ベリカ	18:00 知識(30) ブレインダンプ(10) 漢字(10) クリーニング	18:00 D. キマロレーバナナ	18:00 もの文法(20) PC(明日の)(20)	18:00 D. お弁当 手羽、サラダ(ゆかめ) ひじき、なるみそ、ゆかめ 玉子やき、いなりつけもの	18:00
19:00 D. うどんぎょーでものんびりする計 しんぶん(10) 4択(20) 知識(10) マントラ(5)	19:00 D. お弁当 さけの西京焼き♡ 大根おろしサラダ ひじき、いなりずし 玉子やき	19:00 D. 中華料♡	19:00 クリーニング(25) talk(10)	19:00 化ΣI(20) 下線部(30)	19:00 テンション High!!	19:00
20:00 ゆにわ ゴロゴ(15) 漢字(10) 知識(10)	20:00 コピー、居活手帳(20) 時間資料	20:00 PC(10) ゴロゴ(15)	20:00	20:00 D. 清風ミートローフ♡ パスタサラダ 冷製かぼちゃポタージュ♡. マントラ(10) ゆにわ マントラ(15) FOR(15)	20:00	20:00 D. サラダめん & アイス♡
21:00 クリーニングの会	21:00 当て線(10) 地図帳(20) マントラ(5)	21:00 知識(30) クリーニング	21:00	21:00	21:00 ラーナーズトハイな状態 おはなしはー	21:00
22:00 東ハUP IIIC(20) IIB(20)	22:00 クリーニングの会 体系(40) 居活手帳.	22:00 相対先生相談	22:00	22:00 テスト・話(40) ひらく(10) ゆくマス(5)	22:00	22:00
23:00 盛り上がった♡ 先生おめでとう~ 村田先生 お祝い多	23:00 村田先生(17)	23:00	23:00 -30	23:00	23:00 帰宅 プリント(30)	23:00
深夜 アクアーション 乗員(30) 深夜 居活手帳. 日記(20) 00:50 ZZZ…	深夜 01:10 ZZZ… ↓指が痛くて PC 操作ムリだった	深夜 0:40 ZZZ…	深夜 0:30 ZZZ…	深夜	深夜 0:30 ZZZ…	深夜
発見 最近数学できない。。 変数に力入れよう!!	発見 数IIIの勉強会の直しをもの日中に出来た。スマに地理を	発見 今日は面談がありました。色々雑談がわいてきて	発見 17kはできんかったけど 16kムズい? わっちゃ集してやれた!	発見 今日はあんま眠くなかったっ。昨日の疲れがき	発見 楽しかったー。頭大分よくなった気がする(笑). 元気。2日間やりきった!!	発見 疲れたー
改善 今日は村田先生32歳誕生日。感謝したいなあ。 さあ、明日から新たなファイトだ!!	改善 やったら地図帳たのしいこと でも、ハマりないように。	改善 しゃべった…。でも最終的には、相談村先生、村田先生のおかげで気がラクになりました。	改善 計算より構造決定の方が大変なパズルだと思って楽しもう! 明日もガンバルぞー	改善 たのしかった。明日はいつも通り 実力発揮!! がんばろー	改善 自信につながる日々を過ごした!! 今日もぐっすり寝れる~。おやすみ。	改善 寝よう。おやすみなさーい

今週の名言 「なぜだろう?」と疑問が煮詰まって（考えが凝縮されて）いるほど、吸収力は高くなる。

どんどん入ピードを速めていこう! 問題集を活くしよう!!

Very good!! ナナセ

防衛医科大学 医学部 看護学科 中村さん

防衛医科大学 医学部 看護学科 中村さん

12/1 (月)

センターまで117日 / 第1志望校まで 日

目標	結果
6:55起床	
リス(15) 英作(15)	早朝 1~100
実力UP IA(20)	29向
リス.テスト(20)	8:00 Walking. ほっちこ
ゆにわ	アクセント(7)(14) パン.ユ.グ.コ.ヒ.ラスク
マントラ(10)	9:00 面倒のことがフフ~と
古文単語(10) 今作(5)	とけがえてきた…
物(センター)復(15)	解法 写したらアッ!と
センター国語(90)	10:00 思い浮かんだ所がある。
2001	ギリギリ80分
	漢文で時間がかかった。
	11:00 測に、とれなかった。
物 勉強会 予習(45)	三重大学2009
	12:00
化 内一答(30)	冷機・II
化 重問(30)	
文法(10)	13:00 べじわ さっぱりカレー.エビのサラダ♡
音読(30)	12:×2
らくマス(15)	14:00
物 勉強会	トイレ(どピーB)
雑談(10)	15:00 三重大 2009
(70)	お腹イタイ
	少し眠くなった
実力UP IB(10)	16:00
小論勉強会	やさしさ かじん本
	17:00 奥さんの話に
	感動。
マドンナ(10)	
センター文法	18:00
テル(30)	作るのをゴールに
模試カードII(25)	しないように!!
実力UP IB(20)	19:00
べじわ	うどんポッポ ちゃ白
古英 音読 切り貼り(25)	8 蒸し牡蠣♡
和訳(20)	20:00
模試直し(45)	
	21:00
クリーニングの会	1.ちゃ白 2.自分に
まいさんトーク(5)	3.アドバイスをしなければならない
化 勉強会	22:00
	数学(センター)方程式
でんさん(20)	主観読みしない!!
日記(法)(20)	
合格手帳	23:00 洗濯をわけ!!
もうじ.せんたく	
アファメーション	深夜
1:30 ZZZ	

発見 朝 寝ぼけたけど、一日充実してたご 夜のサキ美味しかった-!! 遂に12月入ったのか。こっから私の成績はグングン上昇 ダ 今日もぐっすり眠れそう ZZZ

改善

12/2 (火)

センターまで46日 / 第1志望校まで 日

目標	結果
7:00起床	5:00に起きたのに
模試カード(35) リス(20)	早朝 2度寝してしまった。
リス.マントラ(20)	8:00 Walking. Earth. ほっちこ
生成熱について	
ゆにわ	9:00 パン.牛乳.ラスク
化II I(20)	有機
物(センター)復(10)	
センター物理(30)	10:00 2000年度無解けんエ
(15)	男がーって 日焼けガコン。
ちり直し(45)	11:00 眠かった…。
	国語 貴文 れば ダ
プロパ(15)	12:00
物直し(60)	
マントラ(10)	13:00
べじわ	ひさと白菜のシチュー♡
音読(30)	主菜のっけサラダ
マントラ(10)	14:00 ゆずシーロン
古文単語(10)	紅茶
漢字(15) 今作(5)	麦茶
化 模試 直し(45)	15:00
ZZZ(10)	
小論(20)	16:00 課題.トイレ.ラジ.具
通ほん(20)	
大学(20)	
実力UP IA(30)	17:00 No. 1~63
数IA.IIB 勉強会	18:00 確率
カード(10) ゆにわ	
マントラ(10)	19:00 ラ麦の飯
英作文(20)	
ウィンダンプ(25)	
文法ち(20)	20:00
限界突破の会	アロエス 愛祝
	漢方茶
コップ洗い	21:00
クリーニングの会	考行
勉強 反省まとめ(25)	22:00
今作(5)	
日記(法)	23:00 解イターイ
片づけ	
カード(5)	
センター物(45)	深夜
村田せんせい	
1:50 ZZZ	アファメーション

発見 苦行がある。最近してないなあ。もっと第1弾をと!とあえず朝起きな。夜ちゃっと勉強してから朝6時におきてすぐ行くってやってけよう。っしゃあ!!

改善

12/3 (水)

センターまで45日 / 第1志望校まで 日

目標	結果
6:50起床	早朝
リス(19)	
センター文法カード(15)	
リス.マントラ(25)	8:00
Walking. Earth. ほっちこ	
アクセント(10)	ゆにわ 9:00 パン.ミルク.ラスク
今作(5)	
IA カード(10)	
センターIA	10:00 2009
	足あったらラッキー
ZZZ	
センター物	11:00
直し	眠いまるでルンルンとしてしまった…
ちり直し(10)	12:00
IIC(15) カード	眠い
	13:00
ゆにわ	
ちり直し(10) トイレ(5)	14:00
音読(30)	15:00
古文音読(15)	
作文物理(30)	16:00 4分間
	17:00 たっぷりシンフォニーティー
センター化 復習(17)	小田さん
内一答(10)	人間の時代
限界突破の会(60)	愛情と絶縁の方法
コップ洗い(15)	18:00
マントラ(15)	
古文単語(10)	
アクセント(5)	19:00
IIC(15) カード	ゆにわ
英作(15) いちん(5)	20:00
漢文(15)	
実力UP IB(30)	
物 いちん(15)	21:00 オラクル.バイブル本と
実力UP IIC(20)	つながる
熱マン(5)	
クリーニングの会	22:00 考行
マントラ(25)	殺生禁
日記(法)(20)	JA
今作	
コップ洗い	23:00
相対性	
家モノ(20)	深夜
物理(5) 数学(15)	
おふろ 2:00 ZZZ	アファメーション

発見 午前中の睡魔が。負けてられねえ!! 私は眠気に負けるような女じゃない。←

改善 最近 センターのペース落ちた。知り解いたから、まだ安定しない数学を中心に、ドラ.ZEROとりフフやっていこう!!

12/4 (木)

センターまで44日 / 第1志望校まで 日

目標	結果
6:20起床 文法(10)	早朝
リス(19) マントラ(5)	水(5)
マントラ(20)	
実力UP IA(15)	
実力UP IB(25)	8:00
文法ち(10)	ゆにわ ごはんDAY. ラスク
実力UP IIC(30)	9:00
マン.ヤントラ(25)	瞑想(5)
センター物 直し(170)	10:00
	少ない時間が多かったけど
	いっぱい吸収できた。
	11:00
	2000年は組合わせでできん
	問題が多かった。
	12:00 難しそう に見えただけや ﾒﾀﾒﾀ
ラくマス(25)	
ゆにわ	13:00 L にじリサイド♡ サラダ
音読(20)	あんこクリーム.ごまドン
漢文(15)	トッピ カフェラテ
カード(10) トイレ(5)	14:00
マントラ(15)	
一問一答(20)	
古文音読(10)	15:00
古文単語(10)	
ちり直し(45)	16:00
ZZZ(10)	
センター総(100)	17:00 第1回 95分
	129
	時間ないのに 分かる気がする
	フフる!!
センター化 復習(10)	18:00
ゆにわ	力 ギリシャ.カ♡ アフタティー
実践直し(70)	19:00
	厳寒 調和と強調構成の
数学 焼 まとめ(20)	組合わせ 分かる気がする!!
理論化学	20:00
日記(法)(45)	一気にやりすぎたけど
	もうひと踏ん張っていこう!!
熱マン	21:00
クリーニングの会	合格を作ろう
数学(15)	
化 学 勉強会(30)	22:00 電気 分解
	判断
物(センター)(5) 今作(5)	
データ.ファイル(15)	23:00
文法	
物理 論(15) @おふろ	
地理(20)	深夜
FOR(10)	せんたく
おふろ	
アファメーション	1:30 ZZZ

発見 眠くなってきたら顔洗うとかして乗り越えるんだ。あ一回寝てしまったが。朝起きたらすぐ行く方式良いかも! 夜ちゃっとやって寝る時間ズラして。しばらく続ければ一! 今日も勉強できたこと!感謝。

改善

今週の名言 模試を受けるのは、結果（判定や偏差値）を知るためではなく、弱点を知り、試験に慣れ、自分を鍛えるため。

12/5 (金)

センターまで43日 / 第1志望校まで 日

目標	結果
6:05起床 リス(19)	早朝 文振(10) → C10=3
マントラ(15) マントラ(10)	水など(10)
実力UP IA(20)	
〃 IB(30)	8:00
リス.マントラ(25)	Walking. Earth. ほっちこ
アクセント(10)	ゆにわ 9:00 M. パン.ミルク.ラスク
英作(20)	
センターIA(175)	コピー(10)
	10:00 2009年
直し	確率 まちがえた
	多くを出した…
センター国語(95)	11:00
	2004
	12:00 初見じゃないのに…
アクセント(5)	
センター物 復習(20)	
ゆにわ	13:00 ハッピ♡いの方に
センター直し(40)	14:00 時間が足りなかった?
今作(5)	
音読(30)	21
古文音読(15) 漢文(15)	15:00
リス(15) Key	名付け すぐ出来た!!
単語(10) 瞑想(5)	16:00
実力UP IIC(20)	37向 もっと速く!!
大学調べ(45)	17:00
相談	
化 II I(20) 今作(5)	
化 内一答	18:00 不明絶対
いちん(30)	時間がなくなりはじめ
	数量で勝負
小論文(45)	
カード.マントラ	19:00
ゆにわ	ビビンド♡
	名前のたんけんを作る
瞑想(3)	20:00
作文物理(20)	力学
	1~進まん。
熱マン(5)	21:00
クリーニングの会	男力!!!
化 学 勉強会(40)	22:00 熱化学方程式
	何や楽しい!!
勉強時間	23:00
マントラ 村田(7)	
背泳 洗濯のたたみなおし	アクセント
おふろ 評論 盗(15) 深夜	
	2ZZZ(20)?
アファメーション	1:30 ZZZ

発見 夜の化学勉強会 毎日やってると反復できるから自然と定着してきた!! 自分でも苦手なところないか確認してみよう! 今日久ぶりのクッパとビビンド♡ わ!最強Koreanださ!! るため。

改善

12/6 (土)

センターまで42日 / 第1志望校まで 日

目標	結果
6:00起床 リス(19)	早朝
マントラ(19) 化 復習(20)	昨日の熱化学方程式プリント
実力UP IA(20)	眠かった→頑張ってのいだ
〃 IB(30)	8:00
リス.マントラ(30)	Walking. Earth. ほっちこ♡
アクセント(10)	ゆにわ 9:00 M. パン.ミルク.ラスク
英作(20)	
センター化 学(25)	10:00 1998年 89点
	まとめが 紙 間あった
	化IIの範囲が ﾀﾗ
丸つけ	
センター物 復(15)	11:00
センターIB(70) 2009	わ一、本番じゃなくてよかった ﾀﾗ
	12:00
しらべもの(15)	確認 面積公式
英文(15) 文法(5)	
全訳.構造(25)	13:00
マントラ(10) ちり直し(5)	
アクセント(5) ラくマス(15)	
べじわ	14:00 L つけめん
音読(30)	24こ
センター直し(20)	
まちがえ プロパ(5)	15:00
ちり直し(45)	16:00 第4回
	ヒーズ
トイレ.社会動(10)	
マントラ(30)	17:00
限界突破の会	勝利の女神に愛される生き方
	18:00
コップ(20)	
古文音読(20)	
構文分析	
下線部訳(30)	19:00
大学プリント(25)	センター利用決定
弁当調理 らくマス(15)	20:00 D 大根 ゴボ 先 煮
	サムゲ やきそば
洗いもの	
作系物理(45)	21:00 大学
熱マン	
クリーニングの会	
日記(法)(30)	22:00 JA
ZZZ(20)?	
合格手帳(10)	23:00
村田せんせい	
おふろ 評論 盗(20)	深夜
マドンナ(5) FOR(10)	カモミール ドンソルト♡
アファメーション	1:40 ZZZ
目 ひまじ由	

発見 明日 IIC をやる!! 過去問の点数悪くて、一瞬うれーってなるけど、そっから改善思考に

改善 切り替えるためのようになった。にしても地理がひどい。。。 勝利の女神に愛されるよう、日々せのため、人のために、もっともっと生きます。

12/7 (日)

センターまで41日 / 第1志望校まで 日

目標	結果
6:05起床 リス(15) マントラ(25)	今日はもきちさんとたたかう
復習(15) マントラ(10)	
実力UP IIC(30)	
リス.マントラ(30)	8:00 Walking. Earth. ほっちこ♡
アクセント(7)	ゆにわ 9:00 M. パン.ミュ.ブル.ヨーグルト
英作(20)	ミルク.ラスク
らくマス(15)	
センター物(15)	10:00 1999年 60点
	直しが大事!!
丸つけ	
マントラ(5)	11:00
実践 第2回(110)	第2回 172点 (95%ile)
	12:00 これ 数学 復習で
丸つけ	苦戦のとき 解いた覚えが!
実力UP IA(20)	13:00
アクセント(5) 一問一答(15)	
ゆにわ	14:00 L パングラタン♡ フツもの
実践直し(45)	おかあさんれきそ
	いつの方に (ほんちゃんが 半分にしてくれた! 優しい ﾆｺﾆｺ)
音読(20)	15:00 トイレ(10) ピーピー ﾀﾗﾀﾗ
	16:00
物直し(45)	
ZZZ(15)	17:00
今作(5)	ゆにマ(20) 水素水.グラノーラ(カカオ)
英文(5) 古文音読(15)	おいしい!!
漢文(15)	18:00
古文単語(10)	パスタビ(20)
	19:00
センター化 復習(7)	べじわ D 東.井♡ おいしー!! ♡♡
音読(12)	実力UP IIB(30)
ちり直し(40)	20:00
小論文(20)	合格する 愛 解 生 の すごし方
限界突破の会	ほうじ茶ラテ♡
コップ洗い	
作系物理(10)	21:00
熱マン(3)	
クリーニングの会	22:00 TEA 医療にたかうな。
日記(法)(30)	
合格手帳	23:00
でんしょしながら リス♪	ドンソルト♡
おふろ 評論 盗(20)	深夜 目 ひまじ由
マントラ(10) パピ(5)	
数月(15) 古文 IIC(5)	アファメーション
	1:35 ZZZ

発見 最近 作系物理が楽い。 まだ力学だが、毎日前から方式だと段々分かってる!!

改善 あ一、小論文 得意になりたい。まず出されれば。でもペンが重まんのだ。でも出されれば。。。 潜在意識にお願いしよう。南極先人になりきろう。

自治医科大学 医学部 合格 日高くん

3/24 (月) センターまで301日 第1志望校まで 日	3/25 (火) センターまで300日 第1志望校まで 日	3/26 (水) センターまで299日 第1志望校まで 日	3/27 (木) センターまで298日 第1志望校まで 日
目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果
7:00 早朝	7:00 早朝	7:00 早朝	7:00 早朝
8:00 自チャート	8:00 化学	8:00 化学 → 自チャート	8:00 物理 ユスタル
9:00 物理	9:00 物理	9:00 物理	9:00
10:00 化学	10:00 自チャート	10:00 自チャート → 化学	10:00 物理
11:00 セルフレクチャー	11:00 セルフレクチャー (30)	11:00 (30) セルフレクチャー	11:00 化学
12:00 下線部	12:00 下線部 (30)	12:00 (30) 下線部 / (30) 古典文法	12:00 昼食
13:00 昼食	13:00 昼食	13:00 昼食 / (30) 英文法	13:00 物理
14:00 英語 → 昼食にうつる30分	14:00 英語	14:00	14:00 化学
15:00 化学	15:00 化学	15:00 諸用	15:00
16:00 物理	16:00 物理	16:00	16:00
17:00 自チャート	17:00 自チャート	17:00 FOR 長文 単語 熟語	17:00 音読
18:00	18:00	18:00 自チャート → 夕食にうつる ×	18:00
19:00 夕食	19:00 夕食	19:00 化学 → 国語	19:00 物理
20:00 世界史 (30)	20:00 世界史 (30)	20:00 国語	20:00 化学
21:00 漢字 / 単語 / 古文 / 漢文 → 不逆転のもんだいで中断	21:00 国語	21:00 国語 → 不逆転の復習	21:00
22:00 復習	22:00 復習 → FOR アントラ	22:00 復習 → 長文	22:00 復習
23:00 就寝 深夜	23:00 就寝 深夜	23:00 就寝 深夜	23:00 就寝 深夜
発見 …流れで勉強できる。	発見	発見	発見
改善 古典文法のアントラを始めていきたい。	改善	改善	改善

今週の名言 英語の極意　その三、音読して、分析して、書いて、聴いて、解く。　その四、薄い本でもいいから、

3/28 (金) センターまで297日 第1志望校まで 日	3/29 (土) センターまで296日 第1志望校まで 日	3/30 (日) センターまで295日 第1志望校まで 日
目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果
7:00 早朝	7:00 早朝	7:00 早朝
8:00 洗濯 物理	8:00 物理	8:00 物理
9:00	9:00 化学	9:00 化学
10:00	10:00 自チャート	10:00 自チャート
11:00 → 化学	11:00 自チャート → 化学	11:00 文法 (30) 読解 (30)
12:00 昼食	12:00 昼食	12:00 昼食
13:00 音読等々…	13:00 英・国 音読	13:00 音読
14:00	14:00	14:00
15:00 物理	15:00 世界史 30分 / 下線部 30分 / 読解 30分 / 長文 30分	15:00 世界史 (30) / 下線部 (30) / 長文 (30) / 古典文法 (30)
16:00	16:00	16:00
17:00	17:00 自チャート → 不逆転の回でX	17:00 物理
18:00	18:00 物理 → ~~夕食にうつる30分~~	18:00 夕食
19:00	19:00 化学 → 夕食でメ	19:00 自チャート
20:00	20:00 古典文法30	20:00 化学
21:00	21:00 (夕食)	21:00 自チャート
22:00 復習	22:00 復習 → 30分化学	22:00 復習 → 古典文法 ~~が~~ 漢字 ~~めい~~ 古語単 ~~めい~~ FOR ~~15~~
23:00 就寝 深夜	23:00 就寝 深夜	23:00 就寝 深夜
発見 具体的な進め方が分かって良かった。	発見 非常に参考になる話を大量に聞けたので本当に良かった。	発見 ~~7145~~ 7154567324 291
改善 慣れるまではバランスよく	改善 バランスの取り方を身につけよう。	改善

完ぺきにできる教材を1冊作る。

自治医科大学 医学部 合格 日高くん

3/31 (月)	4/1 (火)	4/2 (水)	4/3 (木)
センターまで219日	センターまで218日	センターまで217日	センターまで216日
第1志望校まで　日	第1志望校まで　日	第1志望校まで　日	第1志望校まで　日
目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果
起床	起床	起床	
物理	音読(60)	音読	音
化学	物理	物理	物
白チャート	化学	化学	化
文法 読解	白チャート	白チャート	白
昼食	昼食	昼食	昼食
音読	音読	音読	音
世界史 下線部 長文	物理	午睡(15) 古文法(14) 世界史(37) 読解(17) 英文法(20) 下線部(30) 長文(30) 古語 漢字(15)	午睡 古文法 世界史 読解 英文法 下線部 長文 漢字
古典文法	世界史 古文法 古語 英文法		
物理	化学		
夕食	夕食	夕食	夕食
白チャート	音読 長文	化学(14)	化学
化学	白チャート	白チャート	白
白チャート		物理	物
ヨゴ		音読	音
就寝			
発見 音読は教科に分けてやりましょう。	発見	発見	発見
改善	改善	改善	改善

4/4 (金)	4/5 (土)	4/6 (日)
センターまで215日	センターまで214日	センターまで213日
第1志望校まで　日	第1志望校まで　日	第1志望校まで　日
目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果
起床	起床	起床
音読	音読	音読(60)
英語長文	物理	物理(60)
物理	化学	化学(60)
化学	白チャート	白チャート(60)
白チャート	昼食	昼食
昼食	音読	音読(60)
音読	午睡(15) 世界史(45)	午睡(15) 世界史(45)
漢字(15)	英語	英語 文法 下線部(90)
白チャート	国語	国語 漢字 古文 長文 漢字(45)
英文法 読解 下線部	白チャート	
夕食	夕食	夕食
世界史(20) 古典文法(20)	物理	物理
物理	白チャート	白チャート
化学(14)	化学	化学
就寝	英・国(70)	白チャート
	就寝	音読
		就寝
発見	発見 雑用を減らすことが成績アップへのヤギ	発見
改善 一つ一つを確実にしていこう！	改善 白チャートはもっとしていこう！	改善

今週の名言　英語の極意　その五、早めに英語構文を仕上げる。　その六、英作文をするときは、英文法や英単語に凝らない。中3レベルのシンプルで正確な英文を目指す。

自治医科大学 医学部 合格 日高くん

4/21 (月) センターまで272日 第1志望校まで 日	4/22 (火) センターまで271日 第1志望校まで 日	4/23 (水) センターまで270日 第1志望校まで 日	4/24 (木) センターまで269日 第1志望校まで 日
目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果
起床	FOR	起床	起床
音読 → ○	音読	国語音読 → ○	国語音読
白チャート → ○	白チャート	白チャート数ⅠA → ○	でルフタイマー
化学 → ○	物理	(マントラ レベル別) → ○	手で解く
物理 → ○	化学	物理 → ○	↓
昼食		昼食	昼食
音読 → ○		音読(30) → ○	(音読)
世界史 → ○		読解 → ○	手でとく
英語		世界史(30) → ○	↓
国語		(文法 長文 下線部) → 勉強会 → FOR	
英語		白チャートⅡ・B → ○	(数学・文外 化学)
大英博		物理	夕食
夕食		夕食	(物理 英語・英熟)
物理		(化学でトラ 一問一答)	
化学		物理(30)	数学
音読		(マントラ英語 熟語)	
白チャート		白チャート数Ⅲ	
就寝	就寝	就寝	
発見	発見	発見	発見
改善	改善	改善	改善

今週の名言 秀才だから偏差値が高いわけではない。1冊の本を完ぺきにマスターすれば偏差値が高くなる。

4/25 (土) センターまで267日 第1志望校まで 日	4/26 (日) センターまで266日 第1志望校まで 日
目標 / 結果	目標 / 結果
起床	起床
国語音読 → パ○○ルスピードイイ	国語音読 → ○
白チャート数ⅠA → 数Ⅰ・Aを手でした。	白チャート → ○
(マントラ レベル別) → マントラ ズ スピードアップ!	レベル別 → ○
物理でルフタイマー → 手で解いた	物理 → ○
昼食	昼食
音読・読解 → 読解やり過ぎ。	音読・読解 → 読解
世界史(30)	世界史(30)
(文法 長文 下線部) → ○	(文法 長文 下線部) → 方 → 化学音読
白チャートⅡ・B → ○	白チャート
物理手で → ○	物理 → 英語
夕食	夕食 → ルフタイマー・ノート → 化学音読
(化学でトラ 一問一答) →	(化学でトラ 一問一答)
物理(30) → 下線部	物理(30) 大英博 → (−20)
(マントラ英語 熟語) → ○	(マントラ英語 熟語)
白チャート数Ⅲ → △	白チャート
就寝	就寝
発見 去年は黒版の数字を見てあせってましたね。今年で終わらせることができるかどうかはあなた次第です。	発見
改善	改善

4/25 (土)	4/26 (日)
発見	発見 やりきれ!
改善	改善

自治医科大学 医学部 合格 日高くん

7/7 (月)	7/8 (火)	7/9 (水)	7/10 (木)
目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果
物理 → Almost!	音読 → Good!	音読 → So so	センター英語
テスト → Good job!	物理 → very good!	物理 → yes	
化学 → yes!	化学 → Almost!	化学 → yes!	
数学 → Good!	数学 → yes!	数学 → from now!	
昼食	昼食	昼食	
数学 → very good!	数学 → from now!	数学 → ok	
英語	数学 → So so	勉強会	
限界突破の会	限界突破の会	限界突破の会	
夕食	英語 → So so	数学 → ok	
国語 → Perfect	夕食	夕食	
世界史	英語 → 夕食!	英語	
音読	国語	国語	
	音読	音読	
発見: ヤレといわれたらヤレ!	発見:	発見:	発見:
改善:	改善:	改善:	改善:

今週の名言 数学の計算問題は身体で覚えて、見た瞬間にスラスラ手が動くようになってこそ本物。

7/11 (金)	7/12 (土)	7/13 (日)
目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果
勉強	物理 → ok!	物理
	音読 I → Good!	数学
	数学 I 音読	実力up
	昼食	数C I
	化学 → Good!	昼食
	英語 → 国語	化学
	限界突破の会	英語
	英語	限界突破の会
	夕食	英語
	国語	夕食
	音読	英語
		国語
		音読
発見:	発見: 課題は単語やでな….	発見:
改善:	改善:	改善:

自治医科大学 医学部 合格 日高くん

1/11 (月)	1/12 (火)	1/13 (水)	1/14 (木)	1/15 (金)	1/16 (土)	1/17 (日)
センターまで 9日	センターまで 8日	センターまで 7日	センターまで 6日	センターまで 5日	センターまで 4日	センターまで 3日
第1志望校まで 日	第1志望校まで 日	第1志望校まで 日	第1志望校まで 日	第1志望校まで 日	第1志望校まで 日	第1志望校まで 日
目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果	目標 / 結果
早朝	早朝	早朝	早朝	早朝	早朝	早朝
音読 → ok	音読 → ok	音読 → ok	過去問	過去問	音読 → ok	音読
物理 → ok	物理 → very good	物理 → ok.	昼食		物理 → ok	物理
数学 → ok	数学 → Perfect	数学 → ok			数学 → ok	数学
化学 → ok	昼食	昼食 数学 → ok			化学 → Bad	昼食 数学
昼食	化学	化学 → Too bad!			昼食	数学
化学 → ok	英語勉強会 化学	英語勉強会 → 行ッ!			化学 → So so	化学
国語勉強会 → from now!	英語	英語 文法 or 長文			英語 → Good	限界突破の会 化学
化学	夕食	夕食			夕食 → Perfect	英語
夕食	世界史	世界史 → Perfect			国語	夕食
英語	音読	国語 → ok			数学(5)	国語
世界史	国語	数学 → Thank God			過去問	過去問
国語 → 英語						
深夜	深夜	深夜	深夜	深夜	深夜	深夜
発見	発見 最高	発見 文法ばっかりだ	発見	発見	発見	発見
改善	改善	改善 視野がせまくなると	改善	改善	改善	改善

今週の名言 単位を制するものは物理を制す。単位をあなどるなかれ。物理スピードはやるけど正確さは半分だから。入試ではX