

◆所高生 1 日のタイムテーブル◆

部活と勉強の両立が大変！という方、是非見てください！これは、ある所高生の 1 日の過ごし方です。ここでは「部活と勉強の両立」パターン、「毎日しっかり勉強」パターンの 2 つを紹介します。百聞は一見に如かず、です。さっそく見ていきましょう！

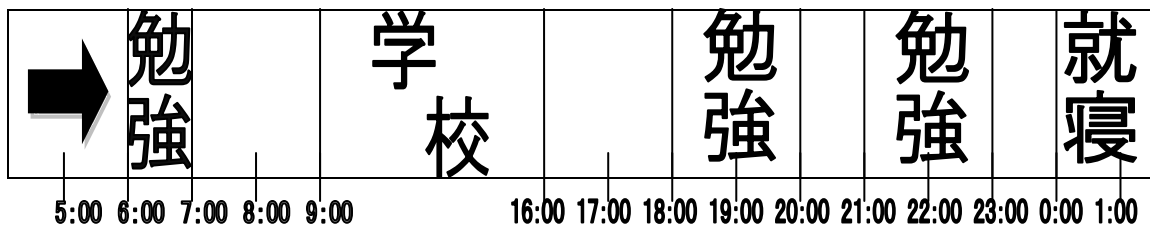
★部活と勉強を両立している所高生のタイムテーブル



- ・ 部活と勉強のバランスがとれている
- ・ スキマ時間をフル活用！
- ・ 睡眠時間が確保できている
- ・ 1 日のリズムがとれている

これぞ所高生！1 日の生活のリズムが完成されているというのは素晴らしいことです。これを書いてくれた方はスキマ時間（通学、風呂、食事など）をしっかりと使っていました。「部活やってたらそんな時間ねえよ〜」と嘆きたくなくとも思いますが、同じ所高生としてできないことはありません！ぜひ、参考にしてみてください！

★毎日しっかり勉強を欠かさない所高生のタイムテーブル



- ・ 1 日の勉強時間が素晴らしい！
- ・ 朝起きて勉強している
- ・ 睡眠時間が確保できている
- ・ 自分が何をすべきなのかが明確

この勉強時間、どうですか？この方の回答では、自分の目標やそれに向かって自分が今、何をすべきなのかがとても明確に書かれていました。志望校が決まっている、自分の苦手科目を直すなど、自分なりの目標がある人は自然と勉強をしています。今伸び悩んでいるそこのあなた！

まずは自分なりの目標設定をしてみましょう！