

= J ノート =

○月○日 (○)

～

○月○日 (○)

= 達成したい目標 =			5段階評価
1	学習		
2	自主的な活動		
3	運動健康		

= 学習と生活の記録 =

月 / 日		HIUドリル					その他
		英語	数学	国語	理科	社会 (地公)	
月 /	起床 :						
	就寝 :						
	家庭学習時間						
	時間						
火 /	起床 :						
	就寝 :						
	家庭学習時間						
	時間						
水 /	起床 :						
	就寝 :						
	家庭学習時間						
	時間						
木 /	起床 :						
	就寝 :						
	家庭学習時間						
	時間						
金 /	起床 :						
	就寝 :						
	家庭学習時間						
	時間						
土 /	起床 :						
	就寝 :						
	家庭学習時間						
	時間						
日 /	起床 :						
	就寝 :						
	家庭学習時間						
	時間						

合計 時間 (そのうち読書時間 時間)