

「数年後の時間割を考える」

理系用ワークシート

～東京大学オープンキャンパス FairWind ワークショップ～

STEP：1 週間の見通しを立てよう

基本情報

1. 科類：理科 類
2. 第二外国語： 語

説明

1. 総合科目は A ～ D 系列と E, F 系列から 1 つずつ含む形で 3 つ選択します。詳細は当日に説明します！
2. 理科一類の方は木曜4限「数理科学基礎演習」・金曜1限「熱力学」、理科二・三類の方は火曜3限「化学熱力学」・金曜1限「生命科学」をそれぞれ時間割に追加してください！

	月	火	水	木	金
1 限 8:30 ~ 10:00		語二列	語一列		
2 限 10:25 ~ 11:55					
3 限 13:15 ~ 14:45	ALESS		初年次 ゼミ ナール (理科)	数理科学基 礎	身体運動 健康科学 実習
4 限 15:10 ~ 16:40	数理科学基 礎	英語一列			力学
5 限 17:05 ~ 18:35		情報			

Note

STEP2：この1日、どう過ごす？

ここから先は、大学がある1日、休日の1日の過ごし方を具体的に考えていきましょう！

1. 「やるべきこと」のリストアップ

例

1. 料理
2. 洗濯
3. 掃除（平日でも出来る軽めのもの、休日に長時間かけて行うもの）
4. 買い物 などなど

--

Q.何にどのくらい時間を使う？

内容	時間
（例）料理	30分×2回/平日

2. 「やりたいこと」のリストアップ

平日に「やりたいこと」の例

1. 勉強（クラスの皆で集まって・図書館で一人で）
2. 趣味（家でゲーム・銭湯・カードゲーム・楽器演奏 など）
3. サークル（運動系・文化系）
4. 散歩
5. アルバイト（教育系 [塾講師・家庭教師・採点など]・飲食系など）
6. 友達と過ごす（大学内でおしゃべりなど）
7. 授業の合間に一旦帰宅
8. 昼寝

休日に「やりたいこと」の例

1. 趣味（ゲーム・カラオケ・登山・美術館巡り・映画鑑賞）
2. 友達と過ごす（カフェ・ショッピングなど）
3. 観光
4. 運動（ジム・テニスなど）

--

Q.何にどのくらい時間を使う？

内容	時間
例) サークル（運動系）	1回2時間×週2回

3.平日の過ごし方を決めよう

今回は以下のような1日をサンプルとして考えます

~8:35	起床・朝食・準備・登校など
8:30~10:15	授業（1限）
10:25~12:00	授業（2限）
12:00~13:00	昼休み
13:00~14:45	空きコマ（3限）
14:55~16:40	空きコマ（4限）
16:50~18:35	授業（5限）
18:35~	帰宅・夕食・余暇・就寝など

1日のスケジュールを組んでみましょう！（今回は3、4限が空きコマの日を例にします）

先ほど挙げた「やるべきこと」「やりたいこと」をもとに考えてみましょう！

	やること
~8:30	
1限	授業
2限	
昼休み	
3限	
4限	
5限	授業
18:35	
24:00	

4.休日の過ごし方を決めよう

こちらで1日のスケジュールを組んでみましょう！

まとまった時間がとりやすい**休日だからこそ出来ること**、時間的な制約から**平日にやるのは難しいこと**を挙げてみると考えやすいと思います！

「だいたいこの時間帯に〇〇をやる」くらいのざっくりとした見通しでもOKです

	やること
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	
24:00	