

カウントダウンカレンダー

COUNTDOWN CALENDAR

1月の目標

QB 7周

毎日3時間以上

移動時間 1-1見る (スマホ見ない!)

模試 140点

カレンダーの
記入例はこちら



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
12/28	29	30 COUNT DOWN 60 34回 国試 →	31	1/1	2	3 今週分の 振り返り (1-1まで)
4 3バイト 11:00~	5 模 10:00~	6	7 QB 1章 →	8 11:00~	9 COUNT DOWN 50 QB 6章 →	10
11	12 10:00~	13 模試	14 QB 2章 →	15 11:00~	16 QB 4章 →	17
18	19 COUNT DOWN 40 10:00~	20	21 QB 3章 →	22 11:00~	23 QB 5章 →	24
25	26 10:00~	27 模試	28 QB 7章 →	29 COUNT DOWN 30 11:00~	30 QB 8章 →	31 ↓

- To-Do List
- QB 34回 国試
 - QB 1章
 - QB 6章
 -

- To-Do List
- QB 2章
 - QB 4章
 - 模試の振り返り
 -

- To-Do List
- QB 3章
 - QB 5章
 -
 -

- To-Do List
- QB 7章
 - QB 8章
 - 模試の振り返り
 -

カウントダウンカレンダー

COUNTDOWN CALENDAR

2月の目標

国試5年分

毎日4時間以上

国試の時間に合わせて勉強

早寝(0時)早起(8時)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
To-Do List 2/1 7:00~ 1 11:00~ <input type="checkbox"/> QB 前回ミスした <input type="checkbox"/> とくろをせる <input type="checkbox"/> 模試 振り返り <input type="checkbox"/>	2	2 授 10:00~	3 11:00~	4	5 模試	6	7 今週分の振り返り
To-Do List <input type="checkbox"/> 国試 30回 <input type="checkbox"/> " 31回 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8 COUNT DOWN 20 11:00~	9 直前講座	10 国試 30回 →	11	12	13 国試 31回 →	14
To-Do List <input type="checkbox"/> 国試 32回 <input type="checkbox"/> " 33回 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 11:00~	16	17 国試 32回 →	18 COUNT DOWN 10	19	20 国試 33回 →	21
To-Do List <input type="checkbox"/> 7時1には起きる <input type="checkbox"/> 国試 34回 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	22	23 授 10:00~	24 ガイダンス 国試 34回 →	25 COUNT DOWN 3 ← 当日の準備	26 COUNT DOWN 2 ← 1日の振り返り	27 COUNT DOWN 1	28 第35回 管理栄養士 国家試験

センバイが教える!
ラスト10日間の
過ごし方

センバイたちの直前期インタビューを
p2~5でも紹介しています!



新しい模試や解いていない過去問に手を出すと不安になるかも、これまで勉強した知識を過去問で確認することが大事です!



試験が午前にある科目は午前に、午後にある科目は午後
に勉強して本番に備えていました!



本番では朝から問題を解くので、夜型から脱出できるよ
うに勉強量よりも生活リズムに気を配りました!



もし直前に心が折れそうになったら、これまでどれだけ勉強
してきたか振り返ってみたり、試験が終わったら何がしたい
のかを思い出してみても、きっとやる気が湧いてくるはずです。