

日付	日数	①初回	②復習 1 回目 (①の1時間後)	③復習 2 回目 (②の1日後)	④復習 3 回目 (③の1週間後)	⑤復習 4 回目 (④の2週間後)	⑥復習5回目 (⑤の4週間後)
/ /	1 日目	☐ 1～10	☐ 1～10				
/ /	2 日目	☐ 11～20	☐ 11～20	☐ 1～10			
/ /	3 日目	☐ 21～30	☐ 21～30	☐ 11～20			
/ /	4 日目	☐ 31～40	☐ 31～40	☐ 21～30			
/ /	5 日目	☐ 41～50	☐ 41～50	☐ 31～40			
/ /	6 日目	☐ 51～60	☐ 51～60	☐ 41～50			
/ /	7 日目	☐ 61～70	☐ 61～70	☐ 51～60			
/ /	8 日目	☐ 71～80	☐ 71～80	☐ 61～70			
/ /	9 日目	☐ 81～90	☐ 81～90	☐ 71～80	☐ 1～10		
/ /	10 日目	☐ 91～100	☐ 91～100	☐ 81～90	☐ 11～20		
/ /	11 日目	☐ 101～110	☐ 101～110	☐ 91～100	☐ 21～30		
/ /	12 日目	☐ 111～120	☐ 111～120	☐ 101～110	☐ 31～40		
/ /	13 日目	☐ 121～130	☐ 121～130	☐ 111～120	☐ 41～50		
/ /	14 日目	☐ 131～140	☐ 131～140	☐ 121～130	☐ 51～60		
/ /	15 日目	☐ 141～150	☐ 141～150	☐ 131～140	☐ 61～70		
/ /	16 日目	☐ 151～160	☐ 151～160	☐ 141～150	☐ 71～80		
/ /	17 日目	☐ 161～170	☐ 161～170	☐ 151～160	☐ 81～90		
/ /	18 日目	☐ 171～180	☐ 171～180	☐ 161～170	☐ 91～100		
/ /	19 日目	☐ 181～190	☐ 181～190	☐ 171～180	☐ 101～110		
/ /	20 日目	☐ 191～200	☐ 191～200	☐ 181～190	☐ 111～120		
/ /	21 日目	☐ 201～210	☐ 201～210	☐ 191～200	☐ 121～130		
/ /	22 日目	☐ 211～220	☐ 211～220	☐ 201～210	☐ 131～140		
/ /	23 日目	☐ 221～230	☐ 221～230	☐ 211～220	☐ 141～150	☐ 1～10	
/ /	24 日目	☐ 231～240	☐ 231～240	☐ 221～230	☐ 151～160	☐ 11～20	
/ /	25 日目	☐ 241～250	☐ 241～250	☐ 231～240	☐ 161～170	☐ 21～30	
/ /	26 日目	☐ 251～260	☐ 251～260	☐ 241～250	☐ 171～180	☐ 31～40	
/ /	27 日目	☐ 261～270	☐ 261～270	☐ 251～260	☐ 181～190	☐ 41～50	
/ /	28 日目	☐ 271～280	☐ 271～280	☐ 261～270	☐ 191～200	☐ 51～60	
/ /	29 日目	☐ 281～290	☐ 281～290	☐ 271～280	☐ 201～210	☐ 61～70	
/ /	30 日目	☐ 291～300	☐ 291～300	☐ 281～290	☐ 211～220	☐ 71～80	
/ /	31 日目	☐ 301～310	☐ 301～310	☐ 291～300	☐ 221～230	☐ 81～90	
/ /	32 日目	☐ 311～320	☐ 311～320	☐ 301～310	☐ 231～240	☐ 91～100	
/ /	33 日目	☐ 321～330	☐ 321～330	☐ 311～320	☐ 241～250	☐ 101～110	
/ /	34 日目	☐ 331～340	☐ 331～340	☐ 321～330	☐ 251～260	☐ 111～120	
/ /	35 日目	☐ 341～350	☐ 341～350	☐ 331～340	☐ 261～270	☐ 121～130	
/ /	36 日目	☐ 351～360	☐ 351～360	☐ 341～350	☐ 271～280	☐ 131～140	
/ /	37 日目	☐ 361～370	☐ 361～370	☐ 351～360	☐ 281～290	☐ 141～150	

日付	日数	①初回	②復習 1 回目 (①の1時間後)	③復習 2 回目 (②の1日後)	④復習 3 回目 (③の1週間後)	⑤復習 4 回目 (④の2週間後)	⑥復習5回目 (⑤の4週間後)
/ /	38 日目	☐ 371～380	☐ 371～380	☐ 361～370	☐ 291～300	☐ 151～160	
/ /	39 日目	☐ 381～390	☐ 381～390	☐ 371～380	☐ 301～310	☐ 161～170	
/ /	40 日目			☐ 381～390	☐ 311～320	☐ 171～180	
/ /	41 日目				☐ 321～330	☐ 181～190	
/ /	42 日目				☐ 331～340	☐ 191～200	
/ /	43 日目				☐ 341～350	☐ 201～210	
/ /	44 日目				☐ 351～360	☐ 211～220	
/ /	45 日目				☐ 361～370	☐ 221～230	
/ /	46 日目				☐ 371～380	☐ 231～240	
/ /	47 日目				☐ 381～390	☐ 241～250	
/ /	48 日目					☐ 251～260	
/ /	49 日目					☐ 261～270	
/ /	50 日目					☐ 271～280	
/ /	51 日目					☐ 281～290	☐ 1～10
/ /	52 日目					☐ 291～300	☐ 11～20
/ /	53 日目					☐ 301～310	☐ 21～30
/ /	54 日目					☐ 311～320	☐ 31～40
/ /	55 日目					☐ 321～330	☐ 41～50
/ /	56 日目					☐ 331～340	☐ 51～60
/ /	57 日目					☐ 341～350	☐ 61～70
/ /	58 日目					☐ 351～360	☐ 71～80
/ /	59 日目					☐ 361～370	☐ 81～90
/ /	60 日目					☐ 371～380	☐ 91～100
/ /	61 日目					☐ 381～390	☐ 101～110
/ /	62 日目						☐ 111～120
/ /	63 日目						☐ 121～130
/ /	64 日目						☐ 131～140
/ /	65 日目						☐ 141～150
/ /	66 日目						☐ 151～160
/ /	67 日目						☐ 161～170
/ /	68 日目						☐ 171～180
/ /	69 日目						☐ 181～190
/ /	70 日目						☐ 191～200
/ /	71 日目						☐ 201～210
/ /	72 日目						☐ 211～220
/ /	73 日目						☐ 221～230
/ /	74 日目						☐ 231～240

日付	日数	①初回	②復習 1 回目 (①の1時間後)	③復習 2 回目 (②の1日後)	④復習 3 回目 (③の1週間後)	⑤復習 4 回目 (④の2週間後)	⑥復習5回目 (⑤の4週間後)
/ /	75 日目						☐ 241～250
/ /	76 日目						☐ 251～260
/ /	77 日目						☐ 261～270
/ /	78 日目						☐ 271～280
/ /	79 日目						☐ 281～290
/ /	80 日目						☐ 291～300
/ /	81 日目						☐ 301～310
/ /	82 日目						☐ 311～320
/ /	83 日目						☐ 321～330
/ /	84 日目						☐ 331～340
/ /	85 日目						☐ 341～350
/ /	86 日目						☐ 351～360
/ /	87 日目						☐ 361～370
/ /	88 日目						☐ 371～380
/ /	89 日目						☐ 381～390