

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	☐ 1～5	☐ 1～5				
/ /	2 日目	☐ 6～10	☐ 6～10	☐ 1～5			
/ /	3 日目	☐ 11～15	☐ 11～15	☐ 6～10			
/ /	4 日目	☐ 16～20	☐ 16～20	☐ 11～15			
/ /	5 日目	☐ 21～25	☐ 21～25	☐ 16～20			
/ /	6 日目	☐ 26～30	☐ 26～30	☐ 21～25			
/ /	7 日目	☐ 31～35	☐ 31～35	☐ 26～30			
/ /	8 日目	☐ 36～40	☐ 36～40	☐ 31～35			
/ /	9 日目	☐ 41～45	☐ 41～45	☐ 36～40	☐ 1～5		
/ /	10 日目	☐ 46～50	☐ 46～50	☐ 41～45	☐ 6～10		
/ /	11 日目	☐ 51～55	☐ 51～55	☐ 46～50	☐ 11～15		
/ /	12 日目	☐ 56～60	☐ 56～60	☐ 51～55	☐ 16～20		
/ /	13 日目	☐ 61～65	☐ 61～65	☐ 56～60	☐ 21～25		
/ /	14 日目	☐ 66～70	☐ 66～70	☐ 61～65	☐ 26～30		
/ /	15 日目	☐ 71～75	☐ 71～75	☐ 66～70	☐ 31～35		
/ /	16 日目	☐ 76～80	☐ 76～80	☐ 71～75	☐ 36～40		
/ /	17 日目	☐ 81～85	☐ 81～85	☐ 76～80	☐ 41～45		
/ /	18 日目	☐ 86～90	☐ 86～90	☐ 81～85	☐ 46～50		
/ /	19 日目	☐ 91～95	☐ 91～95	☐ 86～90	☐ 51～55		
/ /	20 日目	☐ 96～100	☐ 96～100	☐ 91～95	☐ 56～60		
/ /	21 日目	☐ 101～105	☐ 101～105	☐ 96～100	☐ 61～65		
/ /	22 日目	☐ 106～110	☐ 106～110	☐ 101～105	☐ 66～70		
/ /	23 日目	☐ 111～115	☐ 111～115	☐ 106～110	☐ 71～75	☐ 1～5	
/ /	24 日目	☐ 116～120	☐ 116～120	☐ 111～115	☐ 76～80	☐ 6～10	
/ /	25 日目	☐ 121～125	☐ 121～125	☐ 116～120	☐ 81～85	☐ 11～15	
/ /	26 日目	☐ 126～130	☐ 126～130	☐ 121～125	☐ 86～90	☐ 16～20	
/ /	27 日目	☐ 131～135	☐ 131～135	☐ 126～130	☐ 91～95	☐ 21～25	
/ /	28 日目	☐ 136～140	☐ 136～140	☐ 131～135	☐ 96～100	☐ 26～30	
/ /	29 日目	☐ 141～145	☐ 141～145	☐ 136～140	☐ 101～105	☐ 31～35	
/ /	30 日目	☐ 146～150	☐ 146～150	☐ 141～145	☐ 106～110	☐ 36～40	
/ /	31 日目	☐ 151～155	☐ 151～155	☐ 146～150	☐ 111～115	☐ 41～45	
/ /	32 日目	☐ 156～160	☐ 156～160	☐ 151～155	☐ 116～120	☐ 46～50	
/ /	33 日目	☐ 161～165	☐ 161～165	☐ 156～160	☐ 121～125	☐ 51～55	
/ /	34 日目	☐ 166～170	☐ 166～170	☐ 161～165	☐ 126～130	☐ 56～60	
/ /	35 日目	☐ 171～175	☐ 171～175	☐ 166～170	☐ 131～135	☐ 61～65	
/ /	36 日目	☐ 176～180	☐ 176～180	☐ 171～175	☐ 136～140	☐ 66～70	
/ /	37 日目	☐ 181～185	☐ 181～185	☐ 176～180	☐ 141～145	☐ 71～75	

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	□ 186～190	□ 186～190	□ 181～185	□ 146～150	□ 76～80	
/ /	39 日目	□ 191～195	□ 191～195	□ 186～190	□ 151～155	□ 81～85	
/ /	40 日目	□ 196～200	□ 196～200	□ 191～195	□ 156～160	□ 86～90	
/ /	41 日目	□ 201～205	□ 201～205	□ 196～200	□ 161～165	□ 91～95	
/ /	42 日目	□ 206～210	□ 206～210	□ 201～205	□ 166～170	□ 96～100	
/ /	43 日目	□ 211～215	□ 211～215	□ 206～210	□ 171～175	□ 101～105	
/ /	44 日目	□ 216～220	□ 216～220	□ 211～215	□ 176～180	□ 106～110	
/ /	45 日目	□ 221～225	□ 221～225	□ 216～220	□ 181～185	□ 111～115	
/ /	46 日目	□ 226～230	□ 226～230	□ 221～225	□ 186～190	□ 116～120	
/ /	47 日目	□ 231～235	□ 231～235	□ 226～230	□ 191～195	□ 121～125	
/ /	48 日目	□ 236～240	□ 236～240	□ 231～235	□ 196～200	□ 126～130	
/ /	49 日目	□ 241～245	□ 241～245	□ 236～240	□ 201～205	□ 131～135	
/ /	50 日目	□ 246～250	□ 246～250	□ 241～245	□ 206～210	□ 136～140	
/ /	51 日目	□ 251～255	□ 251～255	□ 246～250	□ 211～215	□ 141～145	□ 1～5
/ /	52 日目	□ 256～260	□ 256～260	□ 251～255	□ 216～220	□ 146～150	□ 6～10
/ /	53 日目	□ 261～265	□ 261～265	□ 256～260	□ 221～225	□ 151～155	□ 11～15
/ /	54 日目	□ 266～270	□ 266～270	□ 261～265	□ 226～230	□ 156～160	□ 16～20
/ /	55 日目	□ 271～275	□ 271～275	□ 266～270	□ 231～235	□ 161～165	□ 21～25
/ /	56 日目	□ 276～280	□ 276～280	□ 271～275	□ 236～240	□ 166～170	□ 26～30
/ /	57 日目	□ 281～285	□ 281～285	□ 276～280	□ 241～245	□ 171～175	□ 31～35
/ /	58 日目	□ 286～290	□ 286～290	□ 281～285	□ 246～250	□ 176～180	□ 36～40
/ /	59 日目	□ 291～295	□ 291～295	□ 286～290	□ 251～255	□ 181～185	□ 41～45
/ /	60 日目	□ 296～300	□ 296～300	□ 291～295	□ 256～260	□ 186～190	□ 46～50
/ /	61 日目	□ 301～305	□ 301～305	□ 296～300	□ 261～265	□ 191～195	□ 51～55
/ /	62 日目	□ 306～310	□ 306～310	□ 301～305	□ 266～270	□ 196～200	□ 56～60
/ /	63 日目	□ 311～315	□ 311～315	□ 306～310	□ 271～275	□ 201～205	□ 61～65
/ /	64 日目	□ 316～320	□ 316～320	□ 311～315	□ 276～280	□ 206～210	□ 66～70
/ /	65 日目	□ 321～325	□ 321～325	□ 316～320	□ 281～285	□ 211～215	□ 71～75
/ /	66 日目	□ 326～330	□ 326～330	□ 321～325	□ 286～290	□ 216～220	□ 76～80
/ /	67 日目	□ 331～335	□ 331～335	□ 326～330	□ 291～295	□ 221～225	□ 81～85
/ /	68 日目	□ 336～340	□ 336～340	□ 331～335	□ 296～300	□ 226～230	□ 86～90
/ /	69 日目	□ 341～345	□ 341～345	□ 336～340	□ 301～305	□ 231～235	□ 91～95
/ /	70 日目	□ 346～350	□ 346～350	□ 341～345	□ 306～310	□ 236～240	□ 96～100
/ /	71 日目	□ 351～355	□ 351～355	□ 346～350	□ 311～315	□ 241～245	□ 101～105
/ /	72 日目	□ 356～360	□ 356～360	□ 351～355	□ 316～320	□ 246～250	□ 106～110
/ /	73 日目	□ 361～365	□ 361～365	□ 356～360	□ 321～325	□ 251～255	□ 111～115
/ /	74 日目	□ 366～370	□ 366～370	□ 361～365	□ 326～330	□ 256～260	□ 116～120

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	☐ 371～375	☐ 371～375	☐ 366～370	☐ 331～335	☐ 261～265	☐ 121～125
/ /	76 日目	☐ 376～380	☐ 376～380	☐ 371～375	☐ 336～340	☐ 266～270	☐ 126～130
/ /	77 日目	☐ 381～385	☐ 381～385	☐ 376～380	☐ 341～345	☐ 271～275	☐ 131～135
/ /	78 日目	☐ 386～390	☐ 386～390	☐ 381～385	☐ 346～350	☐ 276～280	☐ 136～140
/ /	79 日目			☐ 386～390	☐ 351～355	☐ 281～285	☐ 141～145
/ /	80 日目				☐ 356～360	☐ 286～290	☐ 146～150
/ /	81 日目				☐ 361～365	☐ 291～295	☐ 151～155
/ /	82 日目				☐ 366～370	☐ 296～300	☐ 156～160
/ /	83 日目				☐ 371～375	☐ 301～305	☐ 161～165
/ /	84 日目				☐ 376～380	☐ 306～310	☐ 166～170
/ /	85 日目				☐ 381～385	☐ 311～315	☐ 171～175
/ /	86 日目				☐ 386～390	☐ 316～320	☐ 176～180
/ /	87 日目					☐ 321～325	☐ 181～185
/ /	88 日目					☐ 326～330	☐ 186～190
/ /	89 日目					☐ 331～335	☐ 191～195
/ /	90 日目					☐ 336～340	☐ 196～200
/ /	91 日目					☐ 341～345	☐ 201～205
/ /	92 日目					☐ 346～350	☐ 206～210
/ /	93 日目					☐ 351～355	☐ 211～215
/ /	94 日目					☐ 356～360	☐ 216～220
/ /	95 日目					☐ 361～365	☐ 221～225
/ /	96 日目					☐ 366～370	☐ 226～230
/ /	97 日目					☐ 371～375	☐ 231～235
/ /	98 日目					☐ 376～380	☐ 236～240
/ /	99 日目					☐ 381～385	☐ 241～245
/ /	100 日目					☐ 386～390	☐ 246～250
/ /	101 日目						☐ 251～255
/ /	102 日目						☐ 256～260
/ /	103 日目						☐ 261～265
/ /	104 日目						☐ 266～270
/ /	105 日目						☐ 271～275
/ /	106 日目						☐ 276～280
/ /	107 日目						☐ 281～285
/ /	108 日目						☐ 286～290
/ /	109 日目						☐ 291～295
/ /	110 日目						☐ 296～300
/ /	111 日目						☐ 301～305

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)
/ /	112 日目						☐ 306～310
/ /	113 日目						☐ 311～315
/ /	114 日目						☐ 316～320
/ /	115 日目						☐ 321～325
/ /	116 日目						☐ 326～330
/ /	117 日目						☐ 331～335
/ /	118 日目						☐ 336～340
/ /	119 日目						☐ 341～345
/ /	120 日目						☐ 346～350
/ /	121 日目						☐ 351～355
/ /	122 日目						☐ 356～360
/ /	123 日目						☐ 361～365
/ /	124 日目						☐ 366～370
/ /	125 日目						☐ 371～375
/ /	126 日目						☐ 376～380
/ /	127 日目						☐ 381～385
/ /	128 日目						☐ 386～390