

1週間のスケジュール

生命科学科生命医工学コース2年生の一例

	月	火	水	木	金	土	日
5:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
6:00	起床/支度	起床/支度	起床/支度	起床/支度	起床/支度	起床/支度	
7:00	朝練 (12kmjog)	朝練 (17kmjog)	朝練 (60分jog)	朝練 (17kmjog)	朝練 (12kmjog)	起床/支度	起床/支度
						朝食	
8:00	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	支度/移動時間	フリータイム ※勉強等も含む
9:00	フリータイム/支度	支度 移動時間	フリータイム/支度	フリータイム/支度	支度 移動時間	練習 ※距離走orポイント 練	
10:00	授業	授業	実験レポート 作成	実験レポート作成	授業	練習	
11:00	移動時間	移動時間		移動時間	移動時間	移動時間	
12:00	授業	昼休み	昼休み	授業	授業	入浴	
13:00	昼休み	実験レポート 作成		移動時間	昼休み	昼休み	
14:00	授業	フリータイム	授業	授業	授業	昼寝	
15:00	移動時間	移動時間	移動時間	授業	授業	移動時間	
16:00	授業	授業	授業	フリータイム	フリータイム	実験レポート 作成	
17:00	移動時間	移動時間	移動時間	移動時間	移動時間	フリータイム	
18:00	授業	午後練習 ※各自jog+補強	午後練習 ※ポイント練習	午後練習 ※各自jog+補強	午後練習 ※各自jog+補強	フリータイム	
19:00	移動時間	入浴	入浴	入浴	入浴	外出/夕食	
20:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	入浴	
21:00	フリータイム ※身体ケア/洗濯/ 掃除等	フリータイム ※身体ケア/洗濯/ 掃除等	フリータイム ※身体ケア/洗濯/ 掃除等	フリータイム ※身体ケア/洗濯/ 掃除等	フリータイム ※身体ケア/洗濯/ 掃除等	フリータイム ※身体ケア/洗濯/ 掃除等	
22:00	就寝準備	就寝準備	実験レポート 作成	課題(勉強)	就寝準備	フリータイム ※身体ケア/洗濯/ 掃除等	
23:00	就寝	就寝		就寝	就寝	就寝準備	

環境システム学科1年生の一例

	月	火	水	木	金	土	日
5:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
6:00	起床/支度	起床/支度	起床/支度	起床/支度	起床/支度	起床/支度	
7:00	朝練 (12kmjog)	朝練 (17kmjog)	朝練 (60分jog)	朝練 (17kmjog)	朝練 (12kmjog)	起床/支度	起床/支度
						朝食	
8:00	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	支度/移動時間	就寝
9:00	支度 移動時間	ケア	ケア	支度 移動時間	ケア	練習 ※距離走orポイント 練	
10:00	授業	課題	フリータイム	授業	課題	練習	
11:00	移動時間	移動時間	昼寝	移動時間	移動時間	移動時間	
12:00	授業	授業	フリータイム/ 昼休み	授業	フリータイム/ 昼休み	入浴	
13:00	昼休み	昼休み	移動時間	移動時間	移動時間	フリータイム/ 昼休み	
14:00	授業	授業	授業	昼寝/昼休み	授業	製図	
15:00	移動時間	移動時間	移動時間	移動時間	移動時間		
16:00	課題	フリータイム	授業	授業	授業	製図	
17:00	練習準備	練習準備	移動時間	移動時間	移動時間		
18:00	午後練習 ※各自jog+補強	午後練習 ※各自jog+補強	午後練習 ※ポイント練習	午後練習 ※各自jog+補強	午後練習 ※各自jog+補強	夕食	
19:00	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴		
20:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	製図・課題 (~3:00)	
21:00	ケア	ケア	ケア	ケア	ケア		
22:00	フリータイム ※洗濯/掃除等	フリータイム ※洗濯/掃除等	フリータイム ※洗濯/掃除等	フリータイム ※洗濯/掃除等	フリータイム ※洗濯/掃除等	就寝準備	
23:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝		

- 凡例
- …正課活動(授業、実験)
 - …練習時間
 - …勉強課題等時間
 - …就寝時間
 - …上記以外