



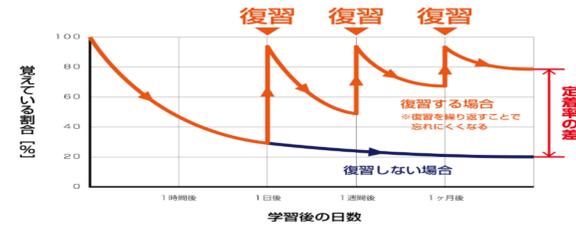
1日後→1週間後→2週間後→1ヶ月後

のサイクルで復習しよう！！



<忘れてしまう！>
 復習した後でどのくらい知識が抜けてしまうのでしょうか？
 20分後→42% 1時間後→56% 1日後→74% 1週間後→77%
 毎朝の反復が国試の問題を解く知識の基盤となります。
 1ヶ月以内に4回以上振り返ることがベストです。

エビングハウスの忘却曲線



12月	国試までの カウントダウン	ウォーミングアップ 8:30~9:30	I 限目 9:30~12:15 (2h45m)	II 限目 13:35~15:10 (1h35m)	III 限目 16:00~18:30 (2h30m)	クールダウン 19:30~20:30 21:00~22:00	
16	月 54日		毎日コツコツ⑥ 公衆衛生 1日30問ベース 10年分(681問) 1周目スタート!	メインの学習① 「冬メック模試」の誤答問題見直し	メインの学習④ 講座受講 1~2コマベース	毎日コツコツ⑦ 必修問題 1日40問ベース 10年分(1000問) 1周目スタート!	
17	火 53日		公衆衛生 1日30問	模試の誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問	
18	水 52日		公衆衛生 1日30問	模試の誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問	
19	木 51日		公衆衛生 1日30問	模試の誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問	
20	金 50日		公衆衛生 1日30問	模試の誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問	
21	土 49日		公衆衛生 1日30問	メインの学習② 弱点分野・科目の復習 問題演習+レジュメの見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問	
22	日 48日		公衆衛生 1日30問	弱点分野・科目の復習 問題演習+レジュメの見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問	
23	月 47日		公衆衛生 1日30問	弱点分野・科目の復習 問題演習+レジュメの見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問	
24	火 46日		公衆衛生 1日30問	弱点分野・科目の復習 問題演習+レジュメの見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問	
25	水 45日		公衆衛生 1日30問	弱点分野・科目の復習 問題演習+レジュメの見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問	
26	木 44日		公衆衛生 1日30問	弱点分野・科目の復習 問題演習+レジュメの見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問	
27	金 43日		公衆衛生 1日30問	弱点分野・科目の復習 問題演習+レジュメの見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問	
28	土 42日		公衆衛生 1日30問	弱点分野・科目の復習 問題演習+レジュメの見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問	
29	日 41日		公衆衛生 1日30問	弱点分野・科目の復習 問題演習+レジュメの見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問	
30	月 40日		メインの学習③ 国試過去問回数別演習 第118回	A・B・C問題	国家試験の時間割通りに解いてみましょう！ A/Dブロック 9:30~12:15 B/Eブロック 13:35~15:10	必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問
31	火 39日			D・E・F問題		必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問

① 正答率60%以上の誤答問題を優先して見直しましょう。まずは解説書でしっかりと確認して、重要なポイントをご自身のまとめノートに書き込みましょう。
 ② 余力のある方は、正答率が40%~50%までの誤答問題も見直しましょう。

模試で判明した弱点分野や科目を克服しましょう！**重要問題の演習**とご自身のノートやテキストに戻って**知識整理**をしましょう！

1月	国試までの カウントダウン	ウォーミングアップ 8:30~9:30	I 限目 9:30~12:15 (2h45m)	II 限目 13:35~15:10 (1h35m)	III 限目 16:00~18:30 (2h30m)	クールダウン 19:30~20:30	21:00~22:00	
1	水	38日	公衆衛生 1日30問	回数別118回 誤答問題見直し	回数別を演習後は、 全分野を万遍なく見直しましょう! ご自身のノートやテキストに戻って知識整理をしましょう!	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問	
2	木	37日	公衆衛生 1日30問	回数別118回 誤答問題見直し		講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問	
3	金	36日	公衆衛生 1日30問	回数別118回 誤答問題見直し		講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問	
4	土	35日	国試過去問回数別演習 第117回	A・B・C問題	国家試験の時間割通りに解いてみましょう! A/Dブロック 9:30~12:15 B/Eブロック 13:35~15:10	必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問	
5	日	34日		D・E・F問題		必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問	
6	月	33日	公衆衛生 1日30問	回数別117回 誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問		
7	火	32日	公衆衛生 1日21問 ※10年分 1周目終了!	回数別117回 誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問		
8	水	31日	公衆衛生 1日30問ベース ※10年分 2周目スタート!	回数別117回 誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問		
9	木	30日	国試過去問回数別演習 第116回	A・B・C問題	国家試験の時間割通りに解いてみましょう! A/Dブロック 9:30~12:15 B/Eブロック 13:35~15:10	必修問題 1日40問ベース ※10年分 1周目終了!	公衆衛生 1日30問ベース	
10	金	29日		D・E・F問題		必修問題 1日40問ベース ※10年分 2周目スタート!	公衆衛生 1日30問ベース	
11	土	28日	公衆衛生 1日30問ベース	回数別116回 誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問		
12	日	27日	公衆衛生 1日30問ベース	回数別116回 誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問		
13	月	26日	公衆衛生 1日30問ベース	回数別116回 誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問		
14	火	25日	国試過去問回数別演習 第115回	A・B・C問題	国家試験の時間割通りに解いてみましょう! A/Dブロック 9:30~12:15 B/Eブロック 13:35~15:10	必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問ベース	
15	水	24日		D・E・F問題		必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問ベース	
16	木	23日	公衆衛生 1日30問ベース	回数別115回 誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問		
17	金	22日	公衆衛生 1日30問ベース	回数別115回 誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問		
18	土	21日	公衆衛生 1日30問ベース	回数別115回 誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問		
19	日	20日	国試過去問回数別演習 第114回	A・B・C問題	国家試験の時間割通りに解いてみましょう! A/Dブロック 9:30~12:15 B/Eブロック 13:35~15:10	必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問ベース	
20	月	19日		D・E・F問題		必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問ベース	
21	火	18日	公衆衛生 1日30問ベース	回数別114回 誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問		
22	水	17日	公衆衛生 1日30問ベース	回数別114回 誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問		
23	木	16日	公衆衛生 1日30問ベース	回数別114回 誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問		
24	金	15日	メインの学習⑥ 「LAST MESSAGE」の受講			必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問ベース	
25	土	14日	メインの学習⑤ これまでに受験した模試の再演習 ※「夏・冬メック模試」やその他模試	A・B・C問題	国家試験の時間割通りに解いてみましょう! A/Dブロック 9:30~12:15 B/Eブロック 13:35~15:10	必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問ベース	
26	日	13日		D・E・F問題		必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問ベース	
27	月	12日	公衆衛生 1日30問ベース	模試の誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問		
28	火	11日	公衆衛生 1日30問ベース	模試の誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問		
29	水	10日	メインの学習⑤ これまでに受験した模試の再演習 ※「夏・冬メック模試」やその他模試	A・B・C問題	国家試験の時間割通りに解いてみましょう! A/Dブロック 9:30~12:15 B/Eブロック 13:35~15:10	必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問ベース	
30	木	9日		D・E・F問題		必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問ベース ※10年分 2周目終了!	
31	金	8日	公衆衛生 ※10年分 誤答問題見直し	模試の誤答問題見直し	講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問		

2月	国試までの カウントダウン	ウォーミングアップ		I 限目		II 限目		III 限目		クールダウン		
		8 : 30~9 : 30		9 : 30~12 : 15 (2h45m)		13 : 35~15 : 10 (1h35m)		16 : 00~18 : 30 (2h30m)		19 : 30~20 : 30	21 : 00~22 : 00	
1	土	7日		公衆衛生 ※10年分 誤答問題見直し	模試の誤答問題見直し			講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問			
2	日	6日		公衆衛生 ※10年分 誤答問題見直し	<p style="text-align: center;"> 国試直前！最終確認 これまでの誤答問題の再演習 (各種演習問題・模試問題) ご自身でまとめたノート・テキストの見直し </p>						必修問題 1日40問	
3	月	5日		公衆衛生 ※10年分 誤答問題見直し							必修問題 1日40問 ※10年分 2周目終了！	
4	火	4日		公衆衛生 ※10年分 誤答問題見直し							必修問題 ※気になる誤答問題の見直し	
5	水	3日		公衆衛生 ※10年分 誤答問題見直し							必修問題 ※気になる誤答問題の見直し	
6	木	2日		公衆衛生 ※10年分 誤答問題見直し							必修問題 ※気になる誤答問題の見直し	
7	金	1日		公衆衛生 ※10年分 誤答問題見直し							必修問題 ※気になる誤答問題の見直し	