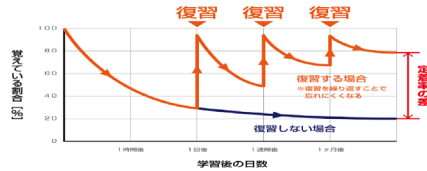


1日後→1週間後→2週間後→1ヶ月後  
のサイクルで復習しよう！！

「忘れてしまう！」  
復習した後でどのくらい知識が抜けようのでしょうか？  
20分後→42% 1時間後→56% 1日後→74% 1週間後→77%  
毎朝の復習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		I 限目		II 限目		III 限目		クールダウン	
		8:30~9:30 前日+1週間前の振り返り	9:30~12:15 (2h45m) ⑥公衆衛生対策 (1H) ※毎日	13:35~15:10 (1h35m) メインの学習 ①~③、⑤、⑧	16:00~18:30 (2h30m) ④講座受講	19:30~20:30 ⑦必修対策 (1H) ※毎日	21:00~22:00 講座受講・レジュメ暗記				
11月	54日		毎日ココソク⑥ 公衆衛生 1日30問ベース <b>10年分(681問) 1周目スタート!</b>	メインの学習① 「冬メック」模試の誤答問題見直し	④講座受講 1~2コマベース	毎日ココソク⑦ 必修問題 1日40問ベース <b>10年分(1000問) 1周目スタート!</b>					
12月	53日		公衆衛生 1日30問	模試の誤答問題見直し	④講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問					
	52日		公衆衛生 1日30問	模試の誤答問題見直し	④講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問					
	51日		公衆衛生 1日30問	模試の誤答問題見直し	④講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問					
	50日		公衆衛生 1日30問	模試の誤答問題見直し	④講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問					
	49日		公衆衛生 1日30問	メインの学習② 弱分野・科目の復習 問題演習+レジュメの見直し	④講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問					
	48日		公衆衛生 1日30問	弱分野・科目の復習 問題演習+レジュメの見直し	④講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問					
	47日		公衆衛生 1日30問	弱分野・科目の復習 問題演習+レジュメの見直し	④講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問					
	46日		公衆衛生 1日30問	弱分野・科目の復習 問題演習+レジュメの見直し	④講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問					
	45日		公衆衛生 1日30問	弱分野・科目の復習 問題演習+レジュメの見直し	④講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問					
	44日		公衆衛生 1日30問	弱分野・科目の復習 問題演習+レジュメの見直し	④講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問					
	43日		公衆衛生 1日30問	弱分野・科目の復習 問題演習+レジュメの見直し	④講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問					
	42日		公衆衛生 1日30問	弱分野・科目の復習 問題演習+レジュメの見直し	④講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問					
	41日		公衆衛生 1日30問	弱分野・科目の復習 問題演習+レジュメの見直し	④講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問					
	40日			メインの学習③ 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	
	39日				D・E・F問題		必修問題 1日40問			公衆衛生 1日30問	
	38日		公衆衛生 1日30問	回数別117回 誤答問題見直し		④講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問				
	37日		公衆衛生 1日30問	回数別117回 誤答問題見直し		④講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問				
	36日		公衆衛生 1日30問	回数別117回 誤答問題見直し		④講座受講 1~2コマベース	必修問題 1日40問				
	35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			公衆衛生 1日30問	
	34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、重要なポイントは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！**

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！

1月	国試までの カウントダウン	ウォーミングアップ	I 科目	II 科目	III 科目	クールダウン	
		8:30~9:30 前日+1週間前の振り廻り	9:30~12:15 (2h45m) ⑥公衆衛生対策 (1H) ※毎日	13:35~15:10 (1h35m) メインの学習 ①~⑤+⑧	16:00~18:30 (2h30m) ④講座受講	19:30~20:30 ⑦必修対策 (1H) ※毎日	21:00~22:00 講座受講・レジュメ確認
1	月	33日	公衆衛生 1日30問	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	
2	火	32日	公衆衛生 1日21問 ※10年分 1周目終了!	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	
3	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	
4	木	30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問ベース ※10年分 1周目終了!	公衆衛生 1日30問ベース
5	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
6	土	28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	
7	日	27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	
8	月	26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	
9	火	25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
10	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
11	木	23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	
12	金	22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	
13	土	21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	
14	日	20日	国試過去問回数別演習 第113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	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
16	火	18日	公衆衛生 1日30問ベース	回数別113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	水	17日	公衆衛生 1日30問ベース	回数別113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	木	16日	公衆衛生 1日30問ベース	回数別113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	金	15日	メインの学習⑧ 「LAST MESSAGE」の受講			必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問ベース
20	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
21	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
22	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	
23	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	
24	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
25	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!
26	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	
27	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	
28	日	6日	公衆衛生 ※10年分 誤答問題見直し	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		必修問題 1日40問	
29	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!	
30	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	
31	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	