


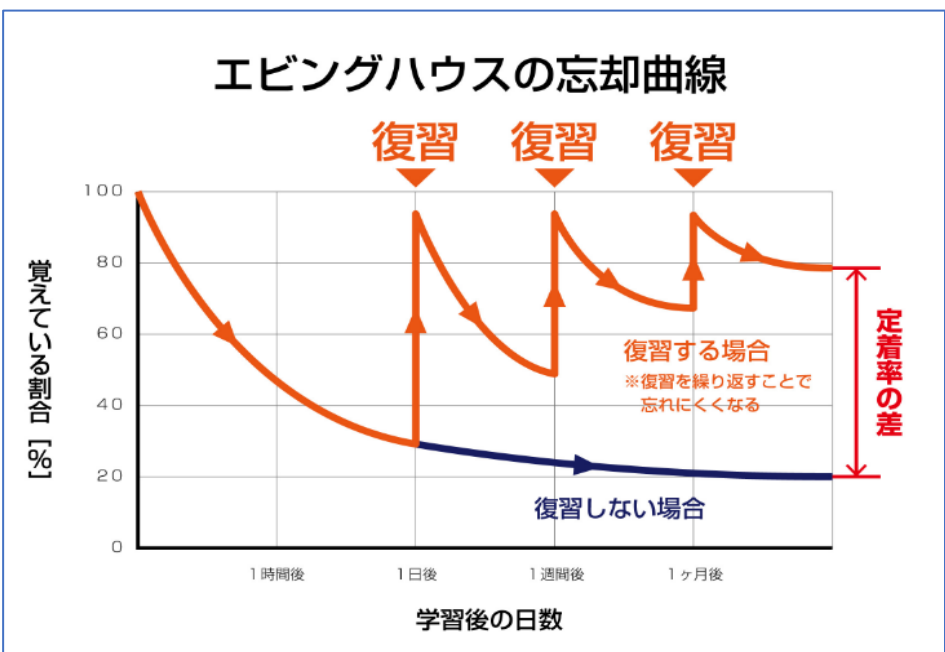
1日後→1週間後→2週間後→1ヶ月後
のサイクルで復習しよう！！



<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。



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
15	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 テキスト読み込み 2～3日で1科目	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！	
16	火	53日		公衆衛生 1日30問	模試の誤答問題見直し	テキスト読み込み 2～3日で1科目	必修問題 1日40問	
17	水	52日		公衆衛生 1日30問	模試の誤答問題見直し	テキスト読み込み 2～3日で1科目	必修問題 1日40問	
18	木	51日		公衆衛生 1日30問	模試の誤答問題見直し	テキスト読み込み 2～3日で1科目	必修問題 1日40問	
19	金	50日		公衆衛生 1日30問	模試の誤答問題見直し	テキスト読み込み 2～3日で1科目	必修問題 1日40問	
20	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	テキスト読み込み 2～3日で1科目	必修問題 1日40問	
21	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	テキスト読み込み 2～3日で1科目	必修問題 1日40問	
22	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	テキスト読み込み 2～3日で1科目	必修問題 1日40問	
23	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	テキスト読み込み 2～3日で1科目	必修問題 1日40問	
24	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	テキスト読み込み 2～3日で1科目	必修問題 1日40問	
25	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	テキスト読み込み 2～3日で1科目	必修問題 1日40問	
26	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	テキスト読み込み 2～3日で1科目	必修問題 1日40問	
27	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	テキスト読み込み 2～3日で1科目	必修問題 1日40問	
28	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	テキスト読み込み 2～3日で1科目	必修問題 1日40問	
29	月	40日		メインの学習③ 国試過去問回数別演習 第119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 C/Fブロック 16：00～18：30	必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問
30	火	39日			D・E・F問題		必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問
31	水	38日			D・E・F問題		必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問

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	木	37日		公衆衛生 1日30問	回数別119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！	テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問		
2	金	36日		公衆衛生 1日30問	回数別119回 誤答問題見直し		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問		
3	土	35日		公衆衛生 1日30問	回数別119回 誤答問題見直し		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問		
4	日	34日		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	
5	月	33日				D・E・F問題		必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問	
6	火	32日		公衆衛生 1日30問	回数別118回 誤答問題見直し		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問		
7	水	31日		公衆衛生 1日21問 ※10年分 1周目終了！	回数別118回 誤答問題見直し		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問		
8	木	30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118回 誤答問題見直し		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問		
9	金	29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問ベース ※10年分 1周目終了！	公衆衛生 1日30問ベース	
10	土	28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	日	27日		公衆衛生 1日30問ベース	回数別117回 誤答問題見直し		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問		
12	月	26日		公衆衛生 1日30問ベース	回数別117回 誤答問題見直し		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問		
13	火	25日		公衆衛生 1日30問ベース	回数別117回 誤答問題見直し		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問		
14	水	24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問ベース	
15	木	23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	金	22日		公衆衛生 1日30問ベース	回数別116回 誤答問題見直し		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問		
17	土	21日		公衆衛生 1日30問ベース	回数別116回 誤答問題見直し		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問		
18	日	20日		公衆衛生 1日30問ベース	回数別116回 誤答問題見直し		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問		
19	月	19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	
20	火	18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	水	17日		公衆衛生 1日30問ベース	回数別115回 誤答問題見直し		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問		
22	木	16日		公衆衛生 1日30問ベース	回数別115回 誤答問題見直し		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問		
23	金	15日		公衆衛生 1日30問ベース	回数別115回 誤答問題見直し		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問		
24	土	14日		メインの学習⑥ 「LAST MESSAGE」や「国試無双」を、ここから何度も繰り返し受講する					必修問題 1日40問	公衆衛生 1日30問ベース
25	日	13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	月	12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	火	11日		公衆衛生 1日30問ベース	模試の誤答問題見直し		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問		
28	水	10日		公衆衛生 1日30問ベース	模試の誤答問題見直し		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問		
29	木	9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	金	8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	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		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	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 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	
1	日	6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		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問	
2	月	5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		テキスト読み込み 回数別での誤答・確信度が低い問題の 周辺知識を覚え込む	必修問題 1日40問	
3	火	4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	
4	水	3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！	
5	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	
6	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	