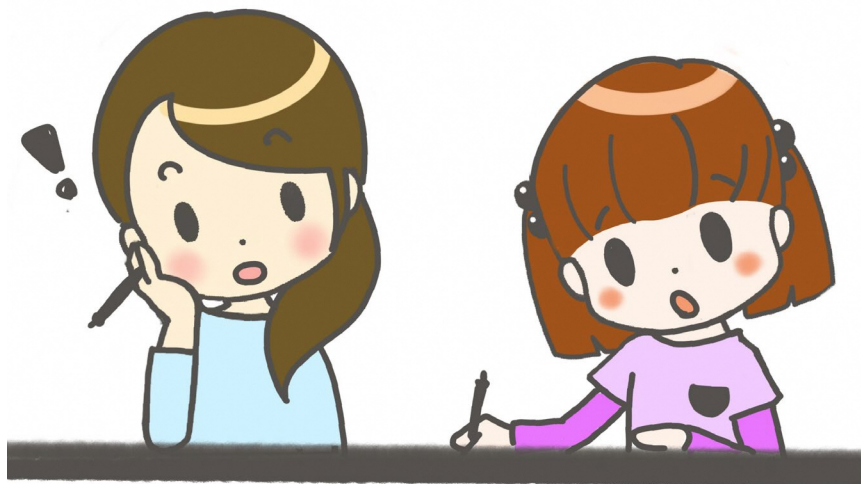


1年 Dさん

福知山市内から自転車通学
育児と両立しながら勉強中



時々室外と教室の気温差があるので、
天候などを考慮して着ていくものを選
ぶようにしています。

座学が中心となるため、筋トレや
ストレッチを行い、運動不足が解消
できるようにしています。

時々子どもの宿題のタイミングで一緒に
学習し、親子で切磋琢磨しています。

- 5:30 起床、20分ほど筋トレ
- 6:00 着ていく服を選ぶ
- 6:30 子どもを起こす、身支度
- 8:00 学校へ出発
- 8:10 週番のサポートなど、授業を受けるための準備
- 9:00 午前の授業スタート
- 12:00 お昼休み
- 13:00 午後の授業スタート
- 16:20 掃除して下校
- 16:30 帰宅、子どもが帰宅するまで課題
- 19:00 夕食
- 19:30 自由時間
- 20:30 いったん仮眠
- 23:30 起床、入浴
- 0:00 ストレッチ
- 0:30 課題・自己学習
- 2:00 就寝