

<生活スケジュール（例）>

| 第1日 | | 第2日 | | 第3日 | | 第4日 | |
|-------|--------------------------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|------------------------|
| | | 6:30 | 起床・洗面 清掃 | 6:30 | 起床・洗面 清掃 | 6:30 | 起床・洗面 |
| | | 7:20 | 朝の集い 朝食準備 | 7:20 | 朝の集い 朝食準備 | 7:20 | 朝の集い 朝食準備 |
| 8:40 | 大学出発（望秀） | 7:45 | 朝食 | 7:45 | 朝食 | 7:45 | 朝食 |
| | | 9:00 | ◆学科プログラム | 9:00 | ◆学科プログラム | 9:00 | 学寮まとめの会 （自己評価・係反省会） |
| 10:00 | 大学出発（東明） | | | | | 10:00 | 室内清掃 全構内清掃 |
| | ◆学科プログラム 昼食 | 11:50 | 昼食準備 | 11:50 | 昼食準備 | 11:20 | 昼食 |
| | | 12:20 | 昼食 | 12:20 | 昼食 | 12:10 | 閉寮式 |
| | | 13:30 | 労作奉仕 | 13:30 | ◆学科プログラム | 12:30 | 学寮出発 |
| 15:00 | 着寮 | | | | | 14:00 | 大学帰着（東明） |
| 15:30 | 開寮式 導入集会 避難訓練 各係打ち合わせ | 15:30 | ◆学科プログラム | | | 16:20 | 大学帰着（望秀） |
| 17:00 | 夕食準備 | 17:00 | 夕食準備 | 17:00 | 夕食準備 | | |
| 17:30 | 夕食 | 17:30 | 夕食 | 17:30 | 夕食 | | |
| 19:00 | ◆学科プログラム | 19:00 | 灯の集い | 19:00 | ◆学科プログラム | | |
| 20:00 | 入浴 | 20:00 | 入浴 | 20:00 | 入浴 | | |
| 22:00 | 点呼 | 22:00 | 点呼 | 22:00 | 点呼 | | |
| 22:30 | 就寝 | 22:30 | 就寝 | 22:30 | 就寝 | | |
| 23:00 | 完全消灯 | 23:00 | 完全消灯 | 23:00 | 完全消灯 | | |

*生活スケジュールは標準的な研修例であり、太枠内の学科プログラムの内容は各学科の独自性を生かしたプログラムとして自由に計画することができる。