☆英語力アップのための自己改善シート☆（記入例・注意事項）

(今日の日付:09/9/18)

基本情報		
名前	英語 太郎	
英語学習歴	5年	
1日の平均学習時間	1時間(およそ1日の勉強する時間を記入します。)	
使用した教材・テキスト	速読速聴・英単語、感動する英語、スピードラーニング英語、ロゼッタストーン英語(具体的な教材名を記入します。)	
英検取得級 TOEIC スコア	TOEIC350(主な資格がない場合は無記入)	
現状のレベルを把握する		
得意分野	リーディング、リスニング(大まかな内容で構いません。)	
苦手分野	英文法の冠詞(英単語、比較級など具体的な内容を記入します。)	
☆英語力アップのための計画表☆		
目標 (達成期限を記入)	長期	TOEIC800点を取得する(13<年>/9<月>/18<日>)
	短期	TOEIC500点を取得する(10<年>/9<月>/18<日>)
達成する理由	部長昇進のためにTOEICの点数が必要だから。(なぜ達成したいのか、その理由を具体的に記入します。)	
目標が実現するメリット	収入が増える、昇進する、奥さんに自慢できる(もし目標が達成できたら、自分の人生にどのような影響がありますか?何が変わりますか?)	
過去の失敗例	1日10個、英単語の暗記をしたが、2週間目でやめてしまった。(失敗は悪いことではなく、 方法が間違っていたということを示すヒント です。)	
自分の傾向	忙しいと疲れて勉強したくなくなる。暗記に弱い。飽きやすい。(自己分析です。自分のメンタル的な傾向を認識することで、解決策・対策が見えてきます。)	
予想される学習上の問題点	仕事で突然の残業で勉強ができなくなる可能性がある。(あなたの日常生活で勉強が進まなくなる原因を記入します。原因が分かったら、「どうすればよいか」が見えてきます。)	
解決策	通勤時間にリスニングをする(自分が今できることを記入します。)	
達成の可能性が上がる行動	毎日同じ時間、英語と向かい合う(1%でも英語上達・目標達成の可能性が上がると思うことを記入します。)	
毎日の学習行動 (3つ必ず記入します。)	1 (必ずやる)	英語書籍〇〇(あなたがメインに使う教材名)を1日3ページリーディングする。
	2	TOEIC 必須英単語を3個覚える。(やった方がいいと思うことを記入します。)

	3	CDで1トラックのリスニングをする。(ここまでは具体的な行動を記入します。)
	4	読んだ英文を音読する。(余裕があれば記入します。)
	5	1日1つ、文法の基礎例文を覚える。(余裕があれば記入します。)
自分に一言		継続した努力は、やがて大きな結果を生む。忍耐力を持って、毎日コツコツ、やるべきことをやる。 (自分に対する誓言です。あなたのやる気が燃え上がるメッセージを、自分に対して伝えましょう。)

○英語力アップのための自己改善シートについて

このシートは、私が大学生の頃、TOEIC730点取得時に利用していたシートをかんたんにまとめたものです。自己分析的な内容なので、目標、行動などを客観的にチェックすることができます。

英語に限らず、何事もそうですが、**目標は具体的で明確な方がうまくいきます。**

「自分はどんな結果を望んでいるのか？」

「なぜ毎日勉強するのか？それで得られる結果は何か？」

など英語に取り組む理由を明確にしておくことで、毎日の行動が効率的になり、結果として英語が上達する可能性が高まります。

「本気で取り組みたい！」という方におすすめなのは、このシートを印刷し、あなたがよく勉強する場所、例えば机の前などに貼っておくことをおすすめします(そのためにシートはA4サイズ1枚で収まるようにしました)。

この点の効果・メリットについての具体的な内容については、配布レポートの「使用方法」をご覧ください。

○著作権について

本シートは著作権法によって保護されています。著作権保有者の書面による許可のない限り、二次使用はできません。

著作権保有者に許可なく、無断でコピー、転載、インターネット上に公開する等の行為は法律違反に当たり、法的な処罰の対象になります。

copyright © since2009/4/25

英会話初心者の入門サイト 英会話ビギナーズ WEB

<http://whatever-free.net/>