使い方: トレーニングを実施したら日付を入れ、実施したStepをチェックしましょう。

Week1	トレーニング内容	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
weeki	トレーニング内谷	/	/	/	/	/	/	/
Step1	リスニング							
Step2	ディクテーション							
Step3	音読							
Step4	黙読&理解							
Step5	リピーティング							
Step6	オーバーラッピング							
Step7	シャドーイング							

Week2	トレーニング内容	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
Weekz	トレーニング内谷	/	/	/	/	/	/	/
Step1	リスニング							
Step2	ディクテーション							
Step3	音読							
Step4	黙読&理解							
Step5	リピーティング							
Step6	オーバーラッピング							
Step7	シャドーイング							

Week3	トレーニング内容	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
Week3	トレーニング内容	/	/	/	/	/	/	/
Step1	リスニング							
Step2	ディクテーション							
Step3	音読							
Step4	黙読&理解							
	リピーティング							
Step6	オーバーラッピング							
Step7	シャドーイング							

1

使い方: トレーニングを実施したら日付を入れ、実施したStepをチェックしましょう。

Week4	トレーニング内容	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
week4	トレーニング内谷	/	/	/	/	/	/	/
Step1	リスニング							
Step2	ディクテーション							
Step3	音読							
Step4	黙読&理解							
Step5	リピーティング							
Step6	オーバーラッピング							
Step7	シャドーイング							

Week5	トレーニング内容	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
Weeks	トレーニング内谷	/	/	/	/	/	/	/
Step1	リスニング							
Step2	ディクテーション							
Step3	音読							
Step4	黙読&理解							
Step5	リピーティング							
	オーバーラッピング							
Step7	シャドーイング							

Week6	トレーニング内容	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
weeko	トレーニング内容	/	/	/	/	/	/	/
Step1	リスニング							
Step2	ディクテーション							
Step3	音読							
Step4	黙読&理解							
	リピーティング							
Step6	オーバーラッピング							
Step7	シャドーイング							

使い方: トレーニングを実施したら日付を入れ、実施したStepをチェックしましょう。

Week7	トレーニング内容	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
week/	トレーニング内谷	/	/	/	/	/	/	/
Step1	リスニング							
Step2	ディクテーション							
Step3	音読							
Step4	黙読&理解							
Step5	リピーティング							
Step6	オーバーラッピング							
Step7	シャドーイング							

Week8	トレーニング内容	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
Weeko	トレーニング内谷	/	/	/	/	/	/	/
Step1	リスニング							
Step2	ディクテーション							
Step3	音読							
Step4	黙読&理解							
Step5	リピーティング							
	オーバーラッピング							
Step7	シャドーイング							

WI-0	トレーニング内容	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
Week9	トレーニング内容	/	/	/	/	/	/	/
Step1	リスニング							
Step2	ディクテーション							
Step3	音読							
Step4	黙読&理解							
	リピーティング							
Step6	オーバーラッピング							
Step7	シャドーイング							

使い方: トレーニングを実施したら日付を入れ、実施したStepをチェックしましょう。

Week10	トレーニング内容	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
WeekTU	トレーニング内谷	/	/	/	/	/	/	/
Step1	リスニング							
Step2	ディクテーション							
Step3	音読							
Step4	黙読&理解							
Step5	リピーティング							
	オーバーラッピング							
Step7	シャドーイング							

Week11	トレーニング内容	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
Weekii	トレーニング内谷	/	/	/	/	/	/	/
Step1	リスニング							
Step2	ディクテーション							
Step3	音読							
Step4	黙読&理解							
Step5	リピーティング							
	オーバーラッピング							
Step7	シャドーイング							

W1-10	トレーニング内容	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5	Day6	Day7
Week12	トレーニング内容	/	/	/	/	/	/	/
Step1	リスニング							
Step2	ディクテーション							
Step3	音読							
Step4	黙読&理解							
	リピーティング							
Step6	オーバーラッピング							
Step7	シャドーイング							