英語学習セルフコーチングシート 2017

①英語力ステップアップ・プラン（今年一年のプランを書いてみよう）

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

②どんな英語学習をしていきますか？（使う時間、タイミング）

例：シャドーイング（毎日30分、通勤時間20分＋寝る前10分）	

③続けるために何をしていきますか？（記録をつける、人に宣言する、自分にご褒美をあげる等）