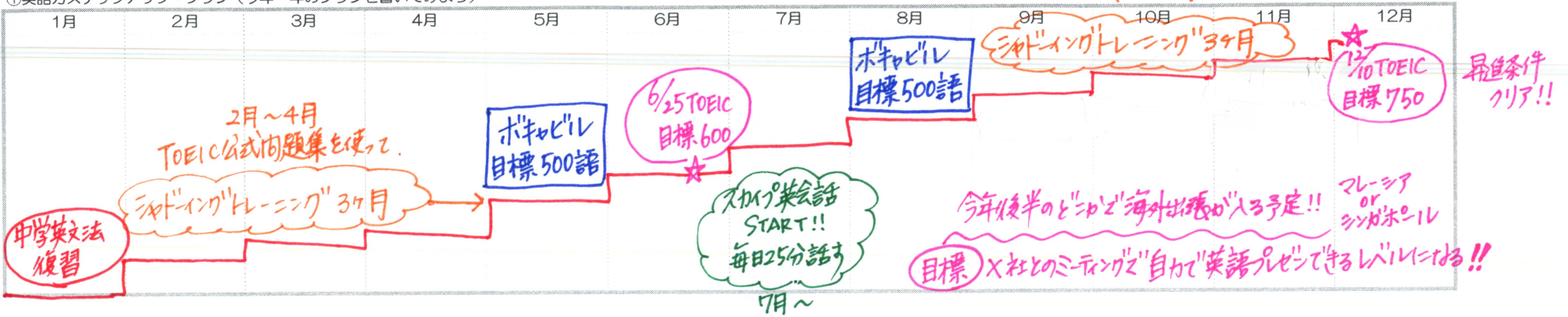


# 英語学習セルフコーチングシート 2017

①英語カステップアップ・プラン (今年一年のプランを書いてみよう)



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: シット・イングリッシュ (毎日30分、通勤時間20分+寝る前10分)	
中学英文法 復習 (毎日30分、出社前に駅の 카페 で問題集): 1月のみ	XXの英語サークルに参加 (1月体験、よければ1月2回参加) 土曜午後.
シット・イングリッシュ (毎日30分、出社前に家で15分、帰宅後15分)	English Central で動画を月10個観る (字幕なしあり) スキマ時間.
ポキビル (Zuknowを使って 通勤時間に15分)	部署のメンバーと英語勉強会 (毎日ラン後15分、プレゼン練習)
TOEIC 問題演習 (週末図書館で、2時間+答え合わせ・復習4時間)	仕事関係の Web サイトを毎朝チェックする (出社後20分)
スカイ英会話 (平日は早朝自宅で、週末は午前中自宅で、25分)	
Huluで英語字幕で映画を見る (休みの時間、やる気が出たとき)	
洋楽を歌う (好きなとき、XXの歌詞を見つけて歌えるようにする!!)	

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)

- 手帳に記録をする (やったこと、時間)
- 週ごとに目標を決めて、達成したら週末 XXのスイーツを食べる ♡ または OOのマッサージに行く.
- 友だちのAさんに目標を話して、毎月の英語学習の進捗をメールで報告させてもらう。(できていることがらいい言葉かけてもらう)