

## 英語学習セルフコーチングシート 2018

①英語力を伸ばす目的（例：5年以内に海外駐在する、海外旅行を自由に楽しむ、アメリカに留学する）

②今年取り組みたい英語力の課題は何ですか？それをクリアするためにどんな英語学習をしていきますか？（使う時間・タイミングも決めましょう）

課題	英語学習	使う時間・タイミング
例：リスニング力を伸ばす	7ステップのシャドーイング	1日30分（起床後15分、通勤時間15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、英会話サークルに入って学習仲間を作る、等）

④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）

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