

3-Month Goal

□ 3か月先を見すえ、どんな目標を立てる？

期日・数値・測り方を書きましょう。

例：10/31までにTOEIC700。模試スコアで判定。

開始日：__ : __ : __

現在地(数値)：__

期 日：__ : __ : __

□ 目標を実現するシナリオ

目標を実現するには具体的になにをする？

① 1か月目：

② 2か月目：

③ 3か月目：

□ 実現を妨げるものは？

目標達成の障害になりそなことは？→その対策は？

例）夜に疲れて勉強できない → 朝30分に切替

□ どうやって乗り越える？（最初の一歩）

最初の15分でやることを3つ書きましょう（今日から実行）。

一歩 ①：

一歩 ②：

一歩 ③：

□ 毎週の見直し：日曜夜（達成週に✓）

W1 □ W2 □ W3 □ W4 □ W5 □ W6 □ W7 □ W8 □ W9 □ W10 □ W11 □ W12 □