

# 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うことは？→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？（最初の一步）

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）。

- 一步 ①：\_\_\_\_\_  
一步 ②：\_\_\_\_\_  
一步 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 ☐