

毎日フォーカス葉・使い方

1

ここに年と月を記入します。

2

毎日行動して習慣にしたこと、忙しい日々には紛れて忘れないようフォーカスしたいことを書き出します。(英語100時間チャレンジ(100チャレ)参加中の方は、100チャレを項目に入れてもいいかもしれませんね)

ここは日付になっています

3

一日の終わりに見直して、
大満足したら●
とにかく手をつけたらまっヨシ○
手をつけられなかったら／
と、記録をつけていきます。

| Daily Re-Focus | | | | | |
|-----------------|----------|-------|----------------|----|----|
| Year | Month | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 一ヶ月間重点的にやりたいこと→ | 英語 音読 | テコンドー | 自分のための 休憩時間 | | |
| 1 | ● | ○ | ● | ● | |
| 2 | ● | ○ | ／ | ● | |
| 3 | ○ | ／ | ／ | ／ | |
| 4 | ○ | ／ | ○ | ● | |
| 5 | ○ | ○ | ／ | ○ | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 16 | | | | | |
| 17 | | | | | |
| 18 | | | | | |
| 19 | | | | | |
| 20 | | | | | |
| 21 | | | | | |
| 22 | | | | | |
| 23 | | | | | |
| 24 | | | | | |
| 25 | | | | | |
| 26 | | | | | |
| 27 | | | | | |
| 28 | | | | | |
| 29 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 31 | | | | | |

記録の目安↓
大満足 ●
マア良し ○
手付かず /

このシオリは、
ブログ「気長に英語」の
「スリランカ人講師からのアドバイス」記事より

英語習得に必要な継続力をサポートするために作成したものです。

元記事はこちらをどうぞ。

<http://kinaganieigo.blog56.fc2.com/>

講師様に敬意を表し、スリランカの国旗色に、
ちょっぴり似せて作ったつもりです。

お役にたちそうでしたら、

次のページを印刷して、

本のしおりなどにしてお使いください(^ ^)

(文庫本には大きいでしょうが新書にはなんとか)
PDFのプレビューでは線の太さがまちまちかもしれませんが
印刷すると揃っているはずですよ。

……私は手帳に挟んで使います。制作：オンタノブログ・うろこ

やってみなければワカラないものも多いので、
途中で、あきらかに無謀/または
我ながら何を考えて目標にしたのだ、
と疑問に思うようなものはエイツと消して、本当に
大事と思えるものにフォーカスできるようにしましょう。

作者が一時、テコンドーをやろうと思ったのは実話です(呆

| Daily Re-Focus | | | | | |
|-----------------|-------|----|----|----|----|
| Year | Month | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 一ヶ月間重点的にやりたいこと→ | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 16 | | | | | |
| 17 | | | | | |
| 18 | | | | | |
| 19 | | | | | |
| 20 | | | | | |
| 21 | | | | | |
| 22 | | | | | |
| 23 | | | | | |
| 24 | | | | | |
| 25 | | | | | |
| 26 | | | | | |
| 27 | | | | | |
| 28 | | | | | |
| 29 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 31 | | | | | |

記録の目安↓
大満足 ●
マア良し ○
手付かず /

気長に英語+オンタノブログ

| Daily Re-Focus | | | | | |
|-----------------|-------|----|----|----|----|
| Year | Month | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 一ヶ月間重点的にやりたいこと→ | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 16 | | | | | |
| 17 | | | | | |
| 18 | | | | | |
| 19 | | | | | |
| 20 | | | | | |
| 21 | | | | | |
| 22 | | | | | |
| 23 | | | | | |
| 24 | | | | | |
| 25 | | | | | |
| 26 | | | | | |
| 27 | | | | | |
| 28 | | | | | |
| 29 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 31 | | | | | |

記録の目安↓
大満足 ●
マア良し ○
手付かず /

気長に英語+オンタノブログ

| Daily Re-Focus | | | | | |
|-----------------|-------|----|----|----|----|
| Year | Month | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 一ヶ月間重点的にやりたいこと→ | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 16 | | | | | |
| 17 | | | | | |
| 18 | | | | | |
| 19 | | | | | |
| 20 | | | | | |
| 21 | | | | | |
| 22 | | | | | |
| 23 | | | | | |
| 24 | | | | | |
| 25 | | | | | |
| 26 | | | | | |
| 27 | | | | | |
| 28 | | | | | |
| 29 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 31 | | | | | |

記録の目安↓
大満足 ●
マア良し ○
手付かず /

気長に英語+オンタノブログ

| Daily Re-Focus | | | | | |
|-----------------|-------|----|----|----|----|
| Year | Month | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 一ヶ月間重点的にやりたいこと→ | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 16 | | | | | |
| 17 | | | | | |
| 18 | | | | | |
| 19 | | | | | |
| 20 | | | | | |
| 21 | | | | | |
| 22 | | | | | |
| 23 | | | | | |
| 24 | | | | | |
| 25 | | | | | |
| 26 | | | | | |
| 27 | | | | | |
| 28 | | | | | |
| 29 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 31 | | | | | |

記録の目安↓
大満足 ●
マア良し ○
手付かず /

気長に英語+オンタノブログ