

毎日の
小さな積み重ねが
大きな変化を生む



21日間チャレンジ

英語学習継続

チェックシート

Amy.T



Re:START Abroad

21日間英語学習継続チャレンジ

習慣化まであと21日！毎日の小さな積み重ねが大きな変化を生みます

なぜ21日間なのか？

心理学の研究で、新しい習慣が身につくまでに必要な期間は21日間とされています。この期間を乗り越えれば、英語学習が「当たり前」になります。

使い方

毎日記録すること

1. 学習時間(5分でもOK)
2. 学習内容(何をしたか)
3. 今日の発見(新しく覚えたことなど)
4. 明日の目標(小さな目標でOK)
5. 達成度(★で自己評価)
6. 自分を褒める一言(頑張った自分を認める)

チェックのコツ

- **X**ではなく**O**で記録(ポジティブに)
- できた日には赤で**O**を大きくつけましょう！
- 完璧を求めない(60%できればOK)
- 連続記録より継続を重視
- 1週間ごとに振り返りタイム

【第1週】基礎固めの週

※記入欄が小さいですが、参考にして別のノートに書いても大丈夫です。

日付	学習時間	学習内容	今日の気づき	明日の目標	達成度	自分を褒める一言
Day 1	____ 分				☆☆ ☆☆ ☆	
Day 2	____ 分				☆☆ ☆☆ ☆	
Day 3	____ 分				☆☆ ☆☆ ☆	
Day 4	____ 分				☆☆ ☆☆ ☆	
Day 5	____ 分				☆☆ ☆☆ ☆	
Day 6	____ 分				☆☆ ☆☆ ☆	
Day 7	____ 分				☆☆ ☆☆ ☆	

【1週間振り返り】

よくできたこと:

改善したいこと:

来週の目標:

1週間継続できた自分へのメッセージ:

【第2週】慣れてくる週

日付	学習時間	学習内容	今日の気づき	明日の目標	達成度	自分を褒める一言
Day 8	____分				☆☆☆	
Day 9	____分				☆☆☆	
Day 10	____分				☆☆☆	
Day 11	____分				☆☆☆	
Day 12	____分				☆☆☆	
Day 13	____分				☆☆☆	
Day 14	____分				☆☆☆	

【2週間振り返り】

よくできたこと:

改善したいこと:

来週の目標:

2週間継続できた自分へのメッセージ:

【第3週】習慣化の週

日付	学習時間	学習内容	今日の気づき	明日の目標	達成度	自分を褒める一言
Day 15	___分				★★★★ ★★	
Day 16	___分				★★★★ ★★	
Day 17	___分				★★★★ ★★	
Day 18	___分				★★★★ ★★	
Day 19	___分				★★★★ ★★	
Day 20	___分				★★★★ ★★	
Day 21	___分				★★★★ ★★	

【21日間完走おめでとうございます！】

一番嬉しかった成長：

続けられた理由：

これからの目標：

21日間頑張った自分への最高の褒め言葉：

継続のための応援メッセージ

各週のアドバイス

- **Week 1:** 「完璧」より「継続」を重視してください
- **Week 2:** 小さな変化を見つけて自分を褒めてください
- **Week 3:** もう習慣として定着してきています！

やる気がない日の対処法

1. 1分ルール: 1分だけでもやってみる
2. 簡単なこと: 英語の歌を聞くだけでもOK
3. できたことにフォーカス: 今日できなくても昨日はできた

各日の応援メッセージ

- **Day 3:** 最初の山場です。ここを越えれば楽になります
- **Day 7:** 1週間継続、素晴らしい！
- **Day 10:** 3分の1達成。調子に乗ってきましたね
- **Day 14:** 2週間継続。習慣の芽が出てきました
- **Day 18:** もうすぐゴール。ここまで来れば大丈夫
- **Day 21:** 完走おめでとう！新しい自分の始まりです

学習アイデア集

忙しい日でもできる5分学習

- 英単語5個だけ覚える
- 英語の歌1曲聞く
- 英語で今日の出来事を1文日記
- 英語のニュースを1つ読む
- YouTubeの英語動画を1本見る

通勤時間活用法

- ポッドキャストを聞く
- 英語学習アプリで単語練習
- 洋楽を歌詞を見ながら聞く
- 英語のオーディオブックを聞く

家事をしながら学習

- 洗濯物を干しながら英語音楽
- 料理しながら英語のレシピ動画
- 掃除しながら英語ポッドキャスト
- お風呂で英語の歌を歌う

21日後の次のステップ

さらに英語力を向上させたい方へ

この21日間で基礎的な学習習慣が身についたあなたへ、次のステップをご用意しています。

「挫折しない英語学習法 完全版」

- より詳細な学習プランの設計
- 個別のアドバイスとサポート
- 同じ目標を持つ仲間との交流

詳しくはLINEでご案内しています。

質問・相談はいつでも**LINE**で

この21日間で分からないことや、困ったことがあれば、いつでもLINEでメッセージをしてください。

一人で悩まず、一緒に解決していきましょう。

あなたの英語学習の成功を心から応援しています！

英語と心のサポーター **Amy.T**

 質問や相談があれば、いつでもLINEでメッセージを送ってくださいね。

Email: restart.amy.t@travelota.jp

LINE: <https://lin.ee/kwx2NRy>

メルマガ登録:

<https://travelota.jp/news-letter/>

メディア一覧:

<https://travelota.jp/restart-amy-media/>

プロフィール:

<https://travelota.jp/about/>

© 2025 Re:START Abroad All Rights Reserved.

代表: Amy.T

本教材の内容はRe:START Abroadの独占的著作物です。本教材のいかなる部分も、Re:START Abroadの書面による事前の許可なく、電子的、機械的、写真複写、録音、その他いかなる形式または方法によっても、複製、配布、または送信することを禁じます。

本教材はご購入者様個人の学習目的にのみ使用が許可されています。教育機関での使用、グループでの共有、オンラインでの再配布は固く禁じられています。

無断複製・転載は法律違反であり、著作権法に基づく法的措置の対象となります。

お問い合わせ: restart.amy.t@travelota.jp