Activity 10

「アクション・プラン」をつくろう
Creating an Action Plan

〈Task17・19・28と連動〉

いよいよ、「アクション・プラン」づくりです。すでに「短期目標」（Activity 7）と「スキル」「学習方法・教材」（Activity 9）が決まりました。今度は、机に向かって行なう「机学習」と、なにかをしながら行なう「ながら学習」に仕分けてください。次に、学習を行なえる「場所」を洗い出し、いまの生活の中で学習を実行できる「時間」を、書き出してください。

短期目標

例▶2015年9月までにTOEICで550点をとる

	「机学習」	「ながら学習」
①学習「内容」の仕分け Activity 9で決めた「学習方法・教材」の内容を、「机学習」と「ながら学習」に分ける	例▶サンプルテストをやる／単語の書き取り	例▶単語の復習／リスニング
②学習の「場」の洗い出し 「机学習」「ながら学習」を行なえる場所を、それぞれ書き出す	例▶カフェ／週末は図書館／自宅／オフィス	例▶電車内／スポーツジム／入浴中
③学習「時間」の洗い出し 「机学習」「ながら学習」ができる時間帯を、それぞれ書き出す	例▶帰宅後の1時間／勤務前の1時間	例▶寝る前の5分間／電車内での30分間

前ページでは学習の「内容」「場」「時間」を洗い出しました。洗い出した各内容を見て、今度は、「なにを」「いつ・どこで」「どれくらい」行なうかを、以下の表にまとめましょう。

なにを（内容）	いつ・どこで（場）	どれぐらい（時間・量）
例▶TOEICの単語集	例▶通勤電車内	例▶朝の電車で単語を15個覚え、帰りの電車で復習

作成した「アクション・プラン」を見て、以下のことを自分自身に問いかけ、もしOKであれば、☑しましょう。

- ☐ 各学習方法を、実際にどこで、どの時間を使って実行するか決めた。
- ☐ 決めた学習量をこなせる自信がある（もし自信がなければ、少し減らしてみましょう）。
- ☐ 教材がすでに手元にある、または容易にアクセスできる。