

別紙：21日間の実行スケジュール表

本講座3日目から21日間（3週間）の習慣維持プランを、視覚的に管理するためのツールです。
毎日、チェックボックスに√をつけることで、あなたの「継続」が目に見える形になります。

第1週：適応期（Day 1～7）

日付	曜日	勉強実行	実行内容	モチベーション ☆☆☆☆☆	備考
Day 1		☐		☆☆☆☆☆	
Day 2		☐		☆☆☆☆☆	
Day 3		☐		☆☆☆☆☆	
Day 4		☐		☆☆☆☆☆	
Day 5		☐		☆☆☆☆☆	
Day 6		☐		☆☆☆☆☆	
Day 7		☐		☆☆☆☆☆	週末LINE報告予定

第1週の目標：
新しい知識を脳に定着させ、従来の習慣を守る（無理をしない）

LINE報告項目（Day 7終了時）：

- 先週と比べてどれくらい進んだか、勉強の進捗は？
- 今のままでいいのか、それともっと時間を作らないといけないのか？
- 合格まで何%まで来ているか？
- 質問事項や、自由にどうぞ

第2週：強化期（Day 8～14）

日付	曜日	勉強実行	実行内容	モチベーション ☆☆☆☆☆	備考
Day 8		☐		☆☆☆☆☆	
Day 9		☐		☆☆☆☆☆	
Day 10		☐		☆☆☆☆☆	
Day 11		☐		☆☆☆☆☆	
Day 12		☐		☆☆☆☆☆	
Day 13		☐		☆☆☆☆☆	
Day 14		☐		☆☆☆☆☆	週末LINE報告予定

第2週の目標：

スキマ時間での勉強が自動的に始まるようになる（確実に進捗が見える時期）

LINE報告項目（Day 14終了時）：

1. 先週と比べてどれくらい進んだか、勉強の進捗は？
2. 今のままでいいのか、それともっと時間を作らないといけないのか？
3. 合格まで何%まで来ているか？
4. 質問事項や、自由にどうぞ

第3週：定着期（Day 15～21）

日付	曜日	勉強実行	実行内容	モチベーション ☆☆☆☆☆	備考
Day 15		☐		☆☆☆☆☆	
Day 16		☐		☆☆☆☆☆	
Day 17		☐		☆☆☆☆☆	
Day 18		☐		☆☆☆☆☆	
Day 19		☐		☆☆☆☆☆	
Day 20		☐		☆☆☆☆☆	
Day 21		☐		☆☆☆☆☆	21日達成！LINE報告予定

第3週の目標：

習慣トリガーが完全に脳に組み込まれ、無意識に勉強が始まる（試験まで残り約2ヶ月）

LINE報告項目（Day 21終了時）：

1. 先週と比べてどれくらい進んだか、勉強の進捗は？
2. 今のままでいいのか、それともっと時間を作らないといけないのか？
3. 合格まで何%まで来ているか？
4. 質問事項や、自由にどうぞ

21日間を振り返るメモ欄

第1週の気づき：

第2週の気づき：

第3週の気づき：

21日間を終えての感想：

重要なポイント

- ✓ 毎日、勉強を実行したかどうかを記録する
- ✓ モチベーションの変化を★で記録する（客観視することが大切）
- ✓ 何か特記事項があれば、備考欄に記入する
- ✓ 週ごとにLINE報告する際の参考資料として活用する
- ✓ 21日間を終えたら、このスケジュール表を見返し、自分の成長を確認する