



●今月の課題	✓切・備考
<input type="checkbox"/> 修士論文完成 <input type="checkbox"/> 論文 <input type="checkbox"/> 梗概 <input type="checkbox"/> 提出	
<input type="checkbox"/> 博士入試 <input type="checkbox"/> 博論研究計画 <input type="checkbox"/> 修論概要 <input type="checkbox"/> 申請	
<input type="checkbox"/> LINE@設定	
<input type="checkbox"/> ブログスグ	
<input type="checkbox"/> SuperELMer No.3 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3	
<input type="checkbox"/> フォーラム講座会場予約 <input type="checkbox"/> 東京 <input type="checkbox"/> 大阪	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

2019.Jan

イベント

備考

Theme		
1		.
2		.
3		.
4		.
5	↓ 家族	.
6		.
7	仕事初め	.
8		.
9		.
10		.
11		.
12	↓ レッスン	.
13		.
14	↓ ⑤	.
15		.
16		.
17		.
18		.
19		.
20		.
21	▷ 修論提出 ♂	.
22		.
23	▷ 博士入試出願 ♂ 2/14 入試	.
24		.
25	⑤	.
26		.
27		.
28		.
29		.
30		.
31		.
Next 3m	2/7 修論口延試験 2/14 博士	2/5 ⑤
After		

October

	16 ¹⁵ mon	17 ¹⁶ tue	18 ¹⁷ wed	19 ¹⁸ thu	20 ¹⁹ fri	21 sat	22 ²¹ sun
Daily Task	軽スス泳 7:00 - ...					高連LP572 →	国厚のコンサル
4:00	6:00起床 7:50 (丸)	6:30起床	6:30起床	7:10起床	5:00起床 7:30起床	4:15起床 5:20出発	5:30起床
8:00	9:00 9:30 電入 (丸) 10:00 L&S	8:20 (丸) 9:00 ニコの12 10:00	9:20 10:00	8:40 (丸) 7:07 7:07起床	9:40 (丸) 10:20 移動 10:30 院 11:00 院 11:30 院	9:30 起床	8:00 カルテIN 9:30 全入 10:00 レッスン
12:00	16:00	16:00	16:00	12:00 加藤J&J 14:00 DPミニ 15:00 修論etc	13:00 院 14:30 移動	13:00 フォロ-アップ	
16:00	↑ ジム 12:00 TSC 13:30 修論 14:30 道場 15:40 橋本J&J 16:40 TOEIC (丸) 17:30 ↓ ムルマカ 18:00 帰宅	17:00 ジム 18:10 AT D 19:30 修論 道場	15:30 カット 18:10 飯 19:10 移動 ニコの12	18:00 院 19:30 院	16:00 17:30 ニコの12 19:30 修論 19:45 帰宅	16:00	17:30 18:00 テレレ 論文 7:07
20:00	20:10 橋本J&J 21:40 TOEIC (丸) 22:30 ↓ ムルマカ 23:00 帰宅	20:10 ムルマカ 21:00 TOEIC (丸) 23:00 帰宅	22:00 7:07 移動 帰宅	20:30 帰宅 20:45 帰宅 23:00 就寝	22:00 就寝		22:00 就寝
00:00	帰宅		26:00 就寝	23:00 就寝			
Record							
執筆	修論全件 ✓	修論全件 (本心)	X	修論全件 (丸)	X	読書科学 →	
Biz	道場在 社内	I ✓ (理解)	II ✓ 道場 (丸)	III X	IV		
英語	#242 社内	#342 社内	#342 X	X	単語	X	X
砂糖	○	○	○	○	○	X	○
ジム	ジム	ジム	X	X	X	X	X

■To Do List & Comment

<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	-----	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	-----	<input checked="" type="checkbox"/> 2B	[]
<input type="checkbox"/>	-----	<input checked="" type="checkbox"/> 2B	[]
<input type="checkbox"/>	-----	<input checked="" type="checkbox"/> 2B	[]
<input type="checkbox"/>	-----	<input checked="" type="checkbox"/> 2B	[]

▶今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢 & 今週の心がけの再確認

- ・日本読書学会投稿論文完成：10/10
- ✓Focus-Reading 2018 完成：9/30 次也!
- ・修士論文ラフ完成：10/17
- ・Direct Branding 動画完成：10/6

ビジネス界に速読法と読書ストラテジー旋風! 実用的速読法ブーム!

2018 10月 this month

2020年

日本国内では「読書教育」と「速読指導」の権威として絶賛活躍中!
 © 2018年12月 & 2019年9月出版の2冊が計30万部超!!
 世界でも新しい現実的・実用的速読法の開発者としてデビュー!!
 ! 2020年 国際学会登壇の学会誌掲載!

■今週の定点観測

- [執筆] 修論ラフ ~ 11/17
- [ビジネス] 高速学習LP
- [英語] 1日1週5回

■日々の反省&感謝&応援!

<p>10月15日</p> <p>■今日の反省と気づき&改善策 最初から予定を代入しておくこと やるべきことが明確に(7日)動けた。</p> <p>■今日の成果、成長、そして感謝 英語もあと2週間がんばればなんとかなるかも! がんばろう!</p> <p>■明日への応援 上級講座、しっかり復習しよう!</p>	<p>10月16日</p> <p>■今日の反省と気づき&改善策 レッスンでやや疲れ気味。 食事の改善がいるかも?</p> <p>■今日の成果、成長、そして感謝 リーディングもなんとかいけそう。 最後まであがこう!!</p> <p>■明日への応援 上級講座も、充実した時間を!</p>	<p>10月17日</p> <p>■今日の反省と気づき&改善策</p> <p>■今日の成果、成長、そして感謝</p> <p>■明日への応援</p>
<p>10月18日</p> <p>■今日の反省と気づき&改善策</p> <p>■今日の成果、成長、そして感謝</p> <p>■明日への応援</p>	<p>10月19日</p> <p>■今日の反省と気づき&改善策 悠吾君の持ち方、しかり方に反省...</p> <p>■今日の成果、成長、そして感謝 DPからの茅内と4人の由、感謝。</p> <p>■明日への応援 フォロー講座がんばろう。</p>	<p>10月20日</p> <p>■今日の反省と気づき&改善策</p> <p>■今日の成果、成長、そして感謝</p> <p>■明日への応援</p>
<p>10月21日</p> <p>■今日の反省と気づき&改善策</p> <p>■今日の成果、成長、そして感謝</p> <p>■明日への応援</p>	<p>■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう!</p> <p>・フォローアップ講座と読書道場のあり方を考えよう。 ・もっと効果々上がるレッスンのセク方がありそう?</p> <p>日本の未来と家族と自分のために もっと何かやるべきことはないだろうか? ・英語・英会話の本格的な勉強を、もっとちゃんとやる。 ・...の論文・ブログを毎日読む。</p>	

■今週の反省と来週へのバトン なぜできなかった? → どうすればできた?

英語はややあらためモードながら全般的にはやるべきことがやれた。

December

	10 mon	11 tue	12 wed	13 thu	14 fri	15 sat	16 sun
Daily Task	帰福	ゆりありハ	読書 1-1 読本	久米先生課題			
4:00		5:00 起床	5:00 起床	5:00 起床	5:00 起床		
7:00	起床				7:30 起床		
8:00	8:15 行動 9:30 行動 11:30 7分	8:15 HL-V UP 動画 ハカキ	8:30 9:30 10:15 10:30	8:15 9:20 10:30 11:20	8:30 9:50 10:20 10:50 11:10		
12:00	14:00	14:30 15:20 17:00	14:00 16:30	14:00 15:00	12:15 15:30		
16:00	17:30 帰宅 → 帰	18:20 18:50	16:30 19:30	16:20 16:30 17:30 18:00 18:30	16:10 17:30 19:00		
20:00	22:30 就寝	20:30 22:00	21:15 帰宅 22:40 就寝	20:00 20:30 23:00			
00:00		24:30 就寝					
Record	X 移動の痕跡 何もせず	50 T=T=T	70 論文に手が あつた!!	75	90 ようやく論文に!		
発信	X	○ 7:07	○ xレカハ	○ 2:01	○ 読書のU	○ YouTube	X
英語	X	△ 12:45 15分	○ VOA-52	○ SIM	○ SIM 15分	X	X
瞑想	X	X	○ 15分	○ 15分	○ 10分	X	X
砂糖	△	X 1/4 4分	○	○	○	○	X
運動	X	X	○ SIM	X	X	X	X

■ To Do List & Comment

<input checked="" type="checkbox"/> FR 講座 v	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> HL 動画公開	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> SP 読書合案内	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ハカキ (送)	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> 集中講座 資料 送付	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> 千葉さん 冊子送付	<input checked="" type="checkbox"/> 2B []
<input checked="" type="checkbox"/> 久米先生 振業 課題	<input checked="" type="checkbox"/> 2B []
<input type="checkbox"/> 年賀状 中家庭の分 T=17	<input checked="" type="checkbox"/> 2B []
<input checked="" type="checkbox"/> 10分 15分 砂糖時計	<input checked="" type="checkbox"/> 2B []

▶今週の重点項目： **心静かに論文×3を仕上げよう!**

■目指すべきゴール・夢 & 今週の心がけの再確認

- ・修士論文仕上げ:
- ・海外投稿論文: まずは先行研究チェック

時間の密度を上げていこう!

アカデミック速読が
大学教育学会教育
標準ツールに!!

2020

2018
~19

this month 12

日本国内では「読書教育」と
「速読指導」の権威として絶賛活躍中!
も2019年発売の2作品がトータル30万部の大ヒット!
世界でも新しい現実的・実用的速読法の
開発者としてデビュー!
©2020年 国際学会登壇 学会誌掲載!

■今週の定点観測

- [発信] ①速読ブログ ②このぼろブログ (勉強法ネタ) ③HkaTips動画 → 平日・日刊
- [英語] 1日 30分 リスニング or 海外ブログ読む
- [瞑想] " 10分

■日々の反省&感謝&応援!

12月10日

■今日の反省と気づき&改善策
疲れない身体を作るために食生活を
変えよう!

■今日の成果、成長、そして感謝
玉城さんのお陰でこまごまと、
そのお恩は忘れずに!!

■明日への応援
運動に行く!!

12月11日

■今日の反省と気づき&改善策
やるべきことを細くや、正しいことに
方向になる... **大胆なシステム改革!**

■今日の成果、成長、そして感謝
自分でモチベーションを上げて2019年を昇進の
1年にする書き真はじまり!!

■明日への応援
論文仕上げよう!

12月12日

■今日の反省と気づき&改善策
論文に手がつかない!!

■今日の成果、成長、そして感謝
久しぶりにコントロールを取り戻した...!
朝がやばい大事!!

■明日への応援
論文に手を付けよう!

12月13日

■今日の反省と気づき&改善策
結局論文には手がつかず。
自然作ではダメだ。→ムリヤリせず。

■今日の成果、成長、そして感謝
色々のToDoの多い日だったが
充実していた。

■明日への応援
論文進めよう!!

12月14日

■今日の反省と気づき&改善策
中川さんの訪問は純粋に嬉しい
ものだった。子どもたちにはちゃんと恵みを与えよう。

■今日の成果、成長、そして感謝
論文がようやく進んだ。
後5日がんばろう!!

■明日への応援
保育園音楽発表会を楽しもう。

月 日

■今日の反省と気づき&改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月 日

■今日の反省と気づき&改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう!

■今週の反省と来週へのバトン なぜできなかった? → どうすればできた?

SP読書会と読書道場のLPを作る → 2019.3月30日!!