



「最短最速」で基礎をマスター!

目標づくりシート

「ゲーム型」独学法 CHAPTER 1

「タイムアタック」独学法 CHAPTER 1

クリア条件	1~3日目	4~6日目	7~9日目	10~12日目	13~15日目
	1日目	4日目	7日目	10日目	13日目
どれくらいできたかチェックシート	2日目	5日目	8日目	11日目	14日目
	3日目	6日目	9日目	12日目	15日目



知識を「応用可能」にする!

問いの分解シート

「What → Why」独学法 CHAPTER 2

問

問いの分解 A

問いの分解 B

問いの分解 C

答え 1

答え 2

答え 3



独学の効果を「10倍」高める!

目的づくりシート

「目的づくり」独学法 CHAPTER 2

クリア 条件	1～3日目	4～6日目	7～9日目	10～12日目	13～15日目
	目的				
どれくらいできたかチェックシート	1日目	4日目	7日目	10日目	13日目
	2日目	5日目	8日目	11日目	14日目
	3日目	6日目	9日目	12日目	15日目



「今の課題」をあぶり出す!!

ダブル目標設定シート

最低 目標		その根拠
最高 目標		その根拠
実際の振り返り		



独学の「精度」を高める!

仮説検証シート

仮説		仮説と実際のギャップ
うまくいく仮説	うまくいかない仮説	
実際		
うまくいったところ	うまくいかなかったところ	



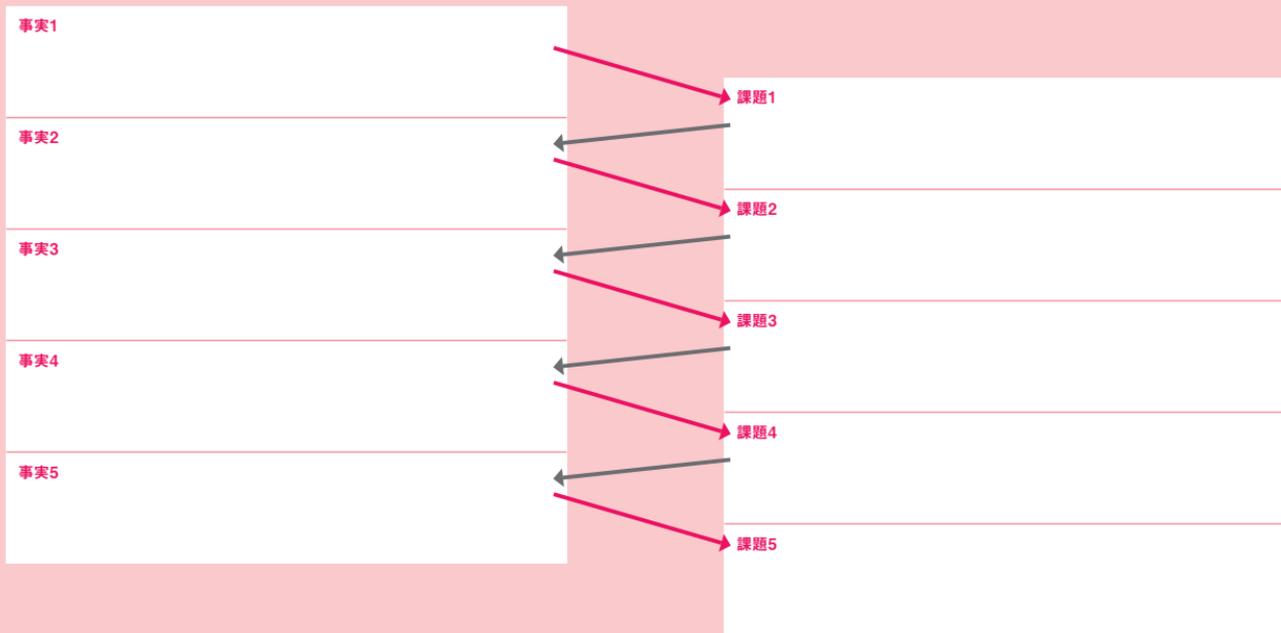
これが東大流「復習」術!

言い訳づくりシート

東大独学シート1で「×」だったもの	言い訳
東大独学シート3で「×」だったもの	言い訳
東大独学シート4で最高目標に達しなかったこと	言い訳
東大独学シート5の「ギャップ」	言い訳



「次に学ぶべきこと」がわかる！ 課題発見シート





「失敗」を最大限に活かす!

教訓発見シート

課題
原因二覧

課題グループ A

課題グループ B

課題グループ C

打ち手1

打ち手2

打ち手3



これが「独学の集大成」!

説明づくりシート

① 本番までの道のりを説明してみよう

② 本番での立ち振る舞いを説明してみよう

③ 本番で起こり得る想定外のことを説明してみよう

④ 本番で想定外のことが起こったときの対処法を説明してみよう