



「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

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
	1～3日目	4～6日目	7～9日目	10～12日目	13～15日目
目的	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

「ダブル目標」独学法 CHAPTER 3

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	



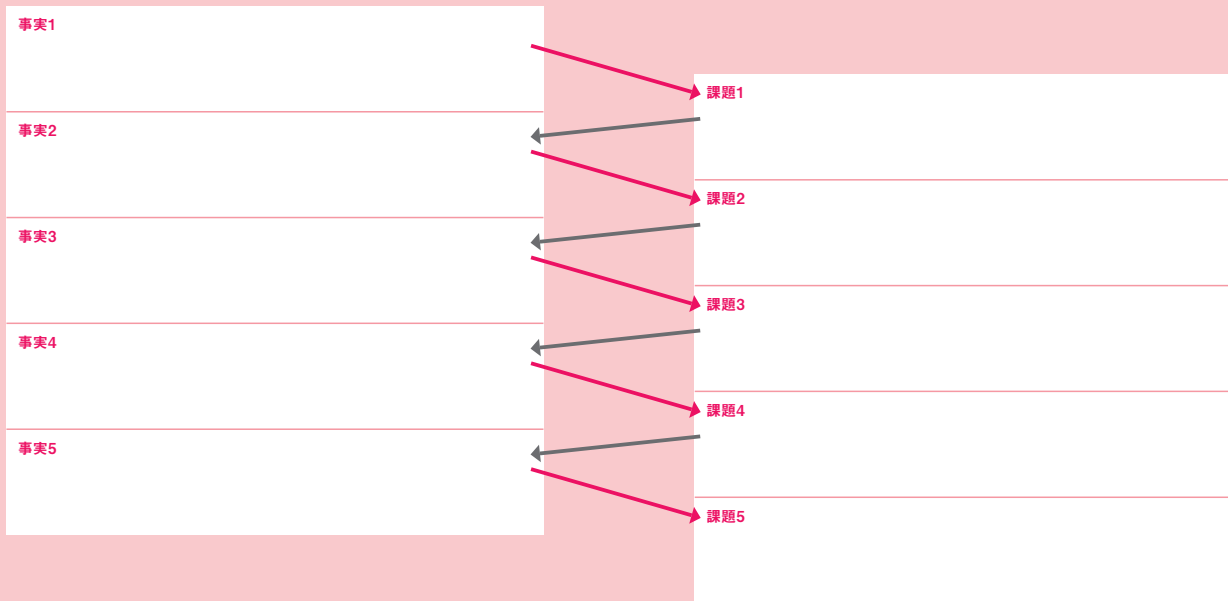
これが東大流「復習」術!

# 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