# 実行チェックリスト
# Action Checklist

## ☑ ステップ１：言語設定を変える

携帯電話、アプリ、SNS などの言語設定は何語になっていますか？
→ 毎日使うものを 1 つ、英語設定に変更しましょう。
（例：スマホ、Instagram、YouTube、Netflix など）

## ☑ ステップ２：英語に触れているメディア（インプット量）のチェック

日常的に英語で接している項目にチェックを入れてください。
該当しない場合は「なし」に✓。

☐ 音楽（洋楽など）
☐ 映画（字幕付き含む）
☐ YouTube チャンネル（英語）
☐ TV 番組／シリーズ（英語）
☐ 英語の本
☐ ポッドキャスト（英語）
☐ 英語ニュース（CNN、BBC など）
☐ SNS アカウント（英語で発信されているもの）
☐ 英語話者のインフルエンサー
☐ 英語の雑誌
☐ 海外のオンラインショッピングサイト
☐ その他（＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）
☐ なし

## ☑ ステップ３：英語を使う機会（アウトプット量）

以下に当てはまる場面がある場合はチェックを入れてください。

仕事で
☐ 英語で書く・読む機会がある
☐ 英語で聞く・話す機会がある
☐ 英語でのミーティング／プレゼンがある
☐ なし

教育機関等またはオンライン学習で
☐ 英語で書く・読む機会がある
☐ 英語で聞く・話す機会がある
☐ 英語でのミーティング／プレゼンがある
☐ なし

私生活で
☐ 英語で書く・読む機会がある
☐ 英語で聞く・話す機会がある
☐ その他（＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）
☐ なし

## ☑ ステップ４：自分の英語スキルを客観的に見てみよう！

🎯 今後、特に伸ばしたいと思うスキルに◯をつけて、その横に具体的に実践可能アイデアを書きましょう。（例：BBC ニュースを週一回聞く）
（複数回答可）

| スキル | 強化したい？ 実践例: |
|---|---|
| ① リスニング | （　） |
| ② リーディング | （　） |
| ③ ライティング | （　） |
| ④ スピーキング | （　） |
| ⑤プレゼンテーション | （　） |