

---

語学学習ジャーナル

30日間のガイド付きジャーナル

ハイブリッド

LoomJournalsで作成

---

## このジャーナルの使い方

---

ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

- 1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう
- 2 正直に、判断せずに自由に書きましょう
- 3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう
- 4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ - 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ – 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ - 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ - 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ – 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ – 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ – 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ - 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ – 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ - 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ - 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ - 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ - 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ - 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ – 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ – 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ - 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ - 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ – 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ – 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ – 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ - 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ - 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ – 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ - 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ – 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ – 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ - 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ – 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

学習時間 (分) : \_\_\_\_\_

学習言語: \_\_\_\_\_

重点スキル: \_\_\_\_\_

セッション評価:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

連続学習日数: \_\_\_\_\_



学んだこと (今日、新しく学んだことは? 文法のルール、発音のコツ、文化的な知識など)

---

---

---

---

---

新しい語彙 (今日学んだ新しい単語やフレーズ – 発音のメモや例文も添えて)

---

---

---

---

---

練習したフレーズ (今日練習した主なフレーズや文章)

---

---

---

---

---