

音楽ジャーナル

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: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか? 印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは? 明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか? 印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは? 明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか? 印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは? 明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか? 印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは? 明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)

日付: _____

練習時間 (分): _____

楽器: _____

曲 / 練習曲: _____

テンポ (BPM): _____

評価: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



練習の振り返り (セッション全体を振り返ってどうでしたか?印象に残ったことは?)

上達した点 (今日できるようになったことは?明らかに良くなった点は?)

課題 (まだ難しいところはどこですか?もっと注意が必要な部分は?)
