

属性	志望校・最終目標	今月の目標	宣言
高校1年生	なし	<p>後期第一中間試験全科目2桁順位！ 1日1時間の自宅学習 生活リズムの確定</p>	<p>普段なら目標は立てただけでošimai。計画を立ててošimaiだったので、今回は1ヶ月間サボらず、習慣にしていけるようにしていきます。千里の道も一歩からそして塵も積もれば山となる。これがいつまで続くかはわかりませんが、勉強はやれば自分に返ってくるので、手を抜かずにやってきたいです。</p>
高校1年生	京大経済学部	<p>高校に入ってから、勉強をしないせいで、がくっと落ちました。 志望は、京大なので、まずは、学校内の順位を年度末までに50位で、引き上げること(進学校なので) そして、来年は、カナダの高校に1年間留学する予定なので、英会話のレベルもあげること。 ゲームが、妨げになるので、1日30分と、時間を決めることを決意します。</p>	<p>ゲームは、1日30分まで。 毎日22時までには寝る</p>

高校1年生	現役で東大に合格する	<ul style="list-style-type: none"> ・ 10月考査で20位以内に入る ・ 青チャートを3週する ・ 鉄壁を15章まで終わらせる 	<p>生徒会に入る予定なので、今までよりは学習時間が短くなるだろうと思っています。そんな中で、東大に合格するためには取るべきで、今まで取ったことのない、総合順位20位以内という成績を残したいと思っています。学習時間が短くなる分、効率的に勉強することが肝要になつてくると思います。時間が少ないことを言い訳にせずに、一生懸命目標に向かって勉強しようと思っているので、中西さんも応援してください！！</p>
高校1年生	未定	<p>システム英単語521～640まで覚える テスト範囲の漢字を覚える 数学のワークを終わらせる 化学基礎のmolを覚える 地学基礎のワークの問題を覚える コミュニケーション英語のテスト範囲の単語と本文をできるだけ覚える</p>	<p>昨日成績表が返ってきて、自分の実力がわかったので今月のテストでは、実力を上げれるようにしたいです。 また、前回のテストよりも順位を上げれるようにしたいです。</p>
高校1年生	大阪市立大学	<p>平日毎日3時間 休日最低6時間勉強して 中間テストでクラス9位めざす！</p>	<p>怠けない 未来の自分のために頑張る</p>
高校2年生	東大	<p>チャートを毎日1日1時間絶対やる 毎週末テストのとき直しを3科目行う 古典の文法編の教科書を1周する 世界史を授業後しっかりと復習する。配られたプリント、テストが満点になるまで！ 英単語1日15個、古典単語10個！</p>	<p>文化祭が終わりここからが本気出すとき！絶対達成する！</p>

高校2年生	明治大学総合数理学科先端メディアサイエンス学科	10時寝5時起きを定着させる。 テストの復習をおわらせる。 英単語を定期的に覚えるようにし、 400語覚える！（毎日100語を繰り返す）	最近また、自分に甘くなってしまったので、これを機にまた頑張りたいです。
高校2年生	大阪大学	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日勉強する！ ・ システム英単語2002語覚える！ ・ 565個古文単語ゴロゴ覚える！ ・ 数学4章までする！ 	サボらないで頑張ります！！
高校2年生	京大文学部	英語リーディング教本の問題を全部即答できるようにする DUOの英文全部覚える 黄チャートの例題を2周する	絶対達成します
高校2年生	東京大学	鉄壁半分よむ 数3習ったところまで4step 数3日々予習	毎日2.5時間勉強

<p>高校2年生</p>	<p>大阪府立大学 現代システム科学域 環境システム学類 英検2級 漢検2級</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣を整える(12時就寝厳守) +100 ・毎日30分は机に向かう(10/2~10/31) + 80 ・冒険の書を週に5回以上書く +50 ・感謝ノートを週に5回以上書く +40 ・中間テストをすべて受ける +50 ・朝早く起きる(6時~:勉強する:週1以上) +40 ・朝の小テストを合格する(半分以上) +50 ・布団を毎日上げる +30 ・冒険の書 Lv1×10 <p>デッドライン250 目標値350</p>	<p>早く元に戻りたい……!</p>
<p>高校2年生</p>	<p>早稲田大学社会科学部</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・英単語2000語覚える。 ・「くもんの中学英文法」を完璧にする。 ・夜9:00寝 朝3:00起きを習慣化する。 	<p>とにかく英語を今のうちにマスターして、早稲田に行く! 今やるしかない! 今月頑張ればずっと高いセルフイメージを保てる! 英検もあるから合格してやる! 俺の本気を見せてやる。自分はできるやつだとみんなに思わせてやる。</p>

高校3年生	学習院女子大学	赤本17から19年をやる！ 日本史を全て終わらせる！ 毎日6時までにおきる！ 英作文のワークを終わらせる！ 英文法26ページまで！	毎日絶対続けます！
高校3年生	東大合格	Focus Gold I・A II・B III セミナー化学 セミナー物理 finnish	基礎を確実に
高校3年生	東京医科歯科大学 医学部医学科	●英単語帳「鉄壁」3周目 ●塾のサテライン講座 英語文法,読解、 化学理論,無機有機①～⑦ずつ ●「難問題の系統とその解き方」力学以 降の例題33-118 ●「新数学演習」100問 ●塾の数学の対面講座 週1 ●「きめる！センター地理」毎日1講 ●赤本 化学、英語、物理 2年分 ●数学の対面講座の過去問(去年の高3生 が利用していたもの)1学期、夏期、2学 期、冬期、全部で150問	11/11の河合医進模試でA判定とります

<p>高校3年生</p>	<p>早稲田大学社会学部</p>	<p>◆必ずやること -26日までに「時代と流れで覚える世界史B用語」を何が何でも最後まで終わらせることで、世界史の基礎を作る -13日までに受講残り14コマ, ランダム英文法を終わらせる -26日までに単語王1周する</p> <p>◆余裕があれば -漢文ヤマのヤマ -吉野古文の復習・PowerUp古文</p>	<p>世界史から逃げない！</p>
<p>高校3年生</p>	<p>AO入試合格 済</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ブログを1週間に1記事を必ず書く！ ・ Vintageの参考書を終わらせる ・ 長文のワーク一冊終わらせる 	<p>大学生になったら親に頼らずに良い生活がしたい。広いアパートで一人暮らしがしたい。</p> <p>だから！！稼げる人間になる！</p> <p>頭の中だけで、稼ぐ想像をしてウキウキするような能天気はもう卒業する。決めたら行動する。絶対に。</p> <p>良い暮らししてやる！！</p>
<p>高校3年生</p>	<p>明治大学法学部</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 単語1周終わらせる ・ ネクステ1周終わらせる ・ 古典基礎終わらせる ・ 古典単語1周終わらせる ・ 政経参考書1周終わらせる ・ 英語読解終わらせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 現実逃避しない ・ 受験生という自覚を持つ ・ 今のままだと確実に落ちるということを忘れない

<p>高校3年生</p>	<p>大阪市立大(医・医)</p>	<p>化学・チェック&演習 3章~14章 物理・力学をできるだけ完成 チェック&演習 2章~14章 数学・ニューアクション確率、二次関数、三角関数、ベクトル、数列、微分積分、をいい加減終わらせる 数三できるだけ取り組む 英語・スクランブル語法完成</p>	<p>現役で受かってやる！！！！！！ センターあと200点あげる気持ちで死ぬ気で挑むぞ！！！！</p>
<p>高校3年生</p>	<p>志望校:東京音楽大学 ピアノ演奏家コース</p>	<p>・平日ピアノの練習を5時間、日曜日は必ず12時間以上する。(1週間の練習時間がトータル45時間以上になるようにする) ・毎日、4:00に起床し、4:15までに練習を開始する</p>	<p>・必ずやり遂げる。 ・どの曲にどのくらい時間をかけるのか、先月とった記録を元に頭を使って練習する。 ・先月は毎日4:30までに起床し、4:45までに練習を開始することができた。午後よりも早朝のほうが圧倒的に集中できるため、起床してから学校に行くまでの時間をもっと欲しい。</p>

<p>高校3年生</p>	<p>お茶の水女子大学</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活、心身ともに健康に ・人として磨きをかける ・復習力マスター、忘却曲線復元マスター、PDCAマスターになる ・平日、3教科+日本史メイン ・土曜日、怒涛の追い込み祭 ・日曜日、復習祭、借金大返済祭 <p>英語→ルーティーン安定化 朝 速単、行き 教科書音読、自習室 長文とパワステ、休み時間 百式、昼休み 日本語訳、自習室 英作、パワステ、帰り 英会話、家 復習、音読</p> <p>国語→先生の論理的思考と読解力の訓練 継続、現小古漢毎週ふれる</p> <p>数学→タイムアタック、ベーシック2周 終了</p> <p>日本史→4ステージ4周、課外プリント 徹底的復習</p> <p>倫政→ぬいぐるみに語る</p> <p>生物→毎日15分ノート見直し</p> <p>化学→毎日5問</p>	<p>ここですべて言ってしまう！！！！</p> <p>私はPDCA (plan.do.change.action.) ができるふりをずっとしてきてできない愚か者です！</p> <p>それと復習ガチ勢といつつそんなにやってきませんでした！</p> <p>こんな自分を変えるチャンスが思わぬ形でキターーー！！！！！！！！</p> <p>これは、、やるしかない！！！！！！！！</p> <p>絶対変わって戻ってくる！中西さんのメルマガの読者としてこれは恥ずかしい。</p> <p>今変わらないと一生変われない、そんなの死んでも嫌だ。絶対嫌だ！！！！！！！！</p> <p>これができれば受かるってわかってるんだからやるんだ！！！！！！</p> <p>もう言ってしまったから戻れない！！！！！！</p> <p>口だけの人間になってたまるか</p>
--------------	-----------------	---	---

<p>高校3年生</p>	<p>熊本県立大学</p>	<p>化学基礎チェック&演習 全部！</p> <p>生物基礎毎日二分の一単元必ずやって全部理解する！</p> <p>数1のクリア 20ページ</p>	<p>今日真剣に動画を見て勉強法が分かって凄くやる気が出た。スマホを触っていた時間が多かったので今月は家に帰ったらとりあえず勉強開始して、当たり前のことをできる受験生に生まれ変わる！人一倍の集中力で一気に追い抜く！</p>
<p>高校3年生</p>	<p>東京大学文科II類 現役合格。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・予備校の数学前期テキストの復習が未だに不十分なので、終わらせて基礎の定着を確実にする。（第1週に5連休があるので4セクション終わらせる） ・世界史の通史を終わらせる。（残りの清朝と中世ヨーロッパ史の映像を見切る） ・漢文の句形を全て覚え、問題集での演習を10題やる。 ・古文単語を150個（1日5個）覚える。 ・現代文の参考書を3週目終わらせ、読解の参考書は2題やる。 ・模試の復習は軽めにでいいのでわからない所は埋めておく。 	<p>9月は夏以外の月では、量的にも質的にも1番進捗度が高く、良かった。</p> <p>10月もこれを引き継ぎ集中して取り組みたい。</p> <p>ライバルのプロたちはとっくに過去問演習に取り組んでいる時期だろうが、自分は焦らずに素早く必要なことをこなし、合格に近づく。</p> <p>10月がダメになってしまったら、これ以降ダメになってしまう気がするので、自分自信に檄を飛ばすつもりでビシバシやっていく。</p>

高校3年生	明確に決まっていけど出来ればMARCHレベルなどなるべくいい所に行きたい	英文解釈の技術100を終わらせる 英語長文速読特訓ゼミlesson4まで ポレポレ1日2ページ 古文上達1日2ページ 日本史書き込み教科書9章まで センター過去問10回分 単語帳各教科30分 定期考査8割	今までまともに勉強してこなかったから周りの受験生と比べたら全然勉強も出来てないし、予定もちゃんと立ててちゃんとこなせたことはないけど、最近焦りはあるし動画を見てやる気も出たので、自分的にはすこし無理した予定を立てたけど無理じゃなかったと言えるように頑張ります。
高校3年生	京都大学	過去問を3年分は進める	センター試験前に取れる2次対策はあと2カ月だからまず最初の1カ月でできないところを把握して充実したものにします
高校3年生	早稲田大学国際教養学部	今使ってる古文の教材を3周する。 英語の速読力向上させる。	とりあえず過去の事を言っても仕方がないので10月は悔やんでいる暇も惜しんで死ぬ気でやる！

<p>高校3年生</p>	<p>金沢大学 人間社会学域 法学類</p>	<p>〈国語〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・古文単語315を完全に覚える ・漢文漢字を完全に覚える ・句形ドリルを完全に覚える <p>〈数学〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サクシードⅠ・A終わらせる ・サクシードⅡ・B終わらせる ・センター対策問題集Ⅰ終わらせる ・センター対策問題集Ⅱ第5回目まで終わらせる <p>〈理科〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・化学基礎センター対策問題集終わらせる <p>〈社会〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日本史一問一答終わらせる ・倫理ワーク終わらせる <p>〈英語〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イディオムノート覚え切る ・英文法問題集終わらせる ・センター赤本2周目終わらせる ・速単 赤の太線を4周する ・GTEC CBT対策問題集2周終わらせる 	<p>1ヶ月上記の目標を意識しまくって勉強します。この1ヶ月で私の人生(受験期)が変わります。10月31日に私が言う言葉は以下の通りです。</p> <p>—おっしゃあ！目標達成！やったあ！あとは、赤本をしまくるだけや。すごいやん！わあ、ほんま私カッコいいわあ！なあ、これいけるやん！このまま行ったら合格できるよ。5ヶ月前に「ここ行きたい！運命じゃない！？」って本気で思えた、大学に合格できるかもだよ！！今からの2ヶ月が楽しみでたまらない♪今度の模試何点かなあー♪ときめく♪ときめく♪</p> <p>1ヶ月前の私に自慢したい、「ね、今の私すごくない！？やる！って決めたことやりきったんだよ？いやー、惚れなおしちゃうよね笑」</p> <p>目標達成達成できなかったら上記の言葉は言えません。言えるか言えないのか、私の行動が結果を左右します。それ以外のものに結果は依りません。</p> <p>—私がやるしかない</p>
--------------	------------------------	---	--

高校3年生	神奈川県から立命館大学経済学部に大合格する。	<ul style="list-style-type: none">・ 1日一回長文を読む・ 英単語1日100こ・ 古典単語1日100こ・ 古典文章ドリル今月で終わらす・ 現代文 参考書今月で終わらす・ 世界史近代1日4ページ・ 世界史復習、語句、年号の暗記近代まで終わらす	<p>10月の河合模試で必ず偏差値を57まで上げるために、覚えるべきことは覚える。高校受験失敗勢だから同じ失敗をしないために、この書いたことは必ずやり通す。誘惑に負ける日にはこれを糧に頑張りたいと思います。周りが塾勢ばかりで、私は1人でやってるから心配なるし、全然できてないし、結果が追いついてないから焦ってるけど、焦ってもやるしかない！！やることをやる！そんだけダァァ！</p>
-------	------------------------	---	--

<p>高校3年生</p>	<p>新潟大学経済学部</p>	<p>マーク模試で英130、数130、国150、世80、政70、生40、地40 記述模試で英100、数120、国120、世70、政50、生30、地30取る</p> <p>そのために…</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Vintage field3を1周(電車) ・ 数学 模試の解き直し2周(朝学校で) ・ みるみる古文単語1周(就寝前) ・ 世界史10分間テスト19～72(昼休み+休日) ・ 政経一問一答1周+ウィニングコンパス最後まで ・ 生物基礎リードα 体内環境～最後まで ・ 地学基礎リードα 古生物の変遷～最後まで <p>模試3回あるので都度丁寧に復習。</p>	<p>頑張るけど習慣にすれば辛くない。 どんなに疲れてても朝5時からオンライン自習室に入って勉強する。 無駄な時間を無くす。毎日の勉強時間に波を作らないで継続する。 目標を達成するまで最後まで諦めずに頑張ります。</p>
--------------	-----------------	--	---

高校3年生	国際教養大学	<ul style="list-style-type: none">・まず英検準一筆記試験やりきる・過去問研究開始・英文法レベル別3,4まで完璧に・英語長文レベル別3,4・英作文書いていく・白チャート1Aを2周・一分間世界史1周・小論文書いていく	残り約3か月出来る限りのことを自分なりにやる
-------	--------	--	-------------------------------

<p>高校3年生</p>	<p>国際基督教大学</p>	<p>英語</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キクタンadvanced全て覚える ・シス単夏までに学習した単語を覚えるか週末などたくさん時間が取れるときにまとめて確認 ・成川のアウトプット3周目 ・シャドウイングのテキスト最低1日1回はやる ・英語長文レベル別問題集最低4まで、できれば5まで終わらせてCDを普通の速さで聞いても意味がわかるレベルにする <p>数学</p> <ul style="list-style-type: none"> ・センター試験過去問1日最低1回分は解く ・数学ⅡBは苦手な模試でも点数が低いことが多いので、わからない分野は「生き抜くための高校数学」、「教科書」、「河合塾の数学重要事項集」で確認する ・先生に1週間に3度くらいやるべき問題をもらう <p>物理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・物理のエッセンス二周目（原子以外全 	<p>正直今の私のレベルではICUは夢のまた夢ですが、コツコツ勉強して基礎を固めることから始めていきたいと思います。誘惑に負けないように携帯は勉強する部屋には置かず、リビングに置きます。分からない問題があったら恥ずかしがらず早めに聞きに行き解決します。</p> <p>平日1日最低6時間は勉強します。休日は12時間以上勉強します。</p>
--------------	----------------	---	---

<p>高校3年生</p>	<p>慶應義塾大学法学部政治学科</p>	<p>東進の講座を毎日2, 3個確実に終わらせる 毎日15分から30分程度ランニング、筋トレをする 無駄なネットサーフィン、youtube、インスタグラムを やらない</p>	<p>この一カ月間に全国模試、来月に慶應のオープン模試がある いい判定を出して過去問演習にスムーズに移るためにも この一カ月が踏ん張りどころだ。 毎日を目的をもって過ごす。</p>
<p>高校3年生</p>	<p>九州工業大学 工学2類</p>	<p>数学2 Bの高速基礎マスター修了 化学の理論無機有機の再受講+演習 基礎問題精講1周 物理再受講+エッセンス青 英語大問2の2周目 休館日以外毎日塾 朝の学校の自習室を始発のバスに乗って 毎日行く!!</p>	<p>周りの人は結果出てきてめちゃくちゃ焦って、周りの人は志望校は無理だって言われて、それでも志望校はあきらめたくないから、この1ヶ月で死ぬほど勉強して、志望校無理って言った人に合格してぎゃふんと言わせる!!!!</p>

<p>高校3年生</p>	<p>第1 首都大学東京 第2 静岡県立大学</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 数学問題集2周目突入 今月3周 一日1章(間違えたところ) ・ 古単8個、英単110個毎日←マスト! ・ 英文音読最低1日3回(既習教材使用2周目) 	<p>9月は自分なりに夏休みの反省を生かして計画立てて進めていましたが、意識を保てず、失敗。1ヶ月フルに使えませんでした。。また同じ失敗を絶対に繰り返したくない!3年前の高校受験では、自分に甘んじ限界を見ないまま安全校を受けることに。その時と同じ状況に陥りそうで嫌です。本当に嫌です。余裕で推薦貰えたはずなのにやめた理由をもう一度考えてみる!自分!第1志望の首都大に受かるためじゃないのか!!すぐに行動できないのは私の昔からの悪いところ、でも今はそれを受け入れてやるしかない時期に入っているので、1ヶ月後の自分が今月やり切った!と言えているように耐えます。欲捨てます。</p>
<p>高校3年生</p>	<p>岩手大学</p>	<p>物理のエッセンス 問45~95まで 化学シグマベスト 41~54まで 白チャート 前に間違えたところ 元気になる数学 1周 山岡 2周 地理過去問 1年分 田村の現代文 4周 アクティブリーディング 音読10回 マドンナ古文単語 古典文法 +@以外</p>	<p>苦手な電磁気分野を克服する</p>

<p>高校3年生</p>	<p>国際教養大学</p>	<p>英単語帳の見出し語、古典単語を瞬時に言えるまで覚える！ 英文法のテキストを今月中に2週間！ 世界史の流れ図テキストを瞬時に言えるまで覚える！ 世界史の問題集2週やる！ 単語テストは必ず毎回合格する！ 毎日塾に通って勉強！ 朝4時には起きて、だらだらせずに集中して勉強！</p>	<p>これまで勉強には本気になれなかった私は、この目標を達成して、絶対に変わります！！</p> <p>もう勝手に浪人を意識してたけど、甘ったれるな！ もう4ヶ月しかないじゃなくて、あと4ヶ月もある！ これからはクラスの誰よりも勉強する！ そして、11月には自信を持って、合格が見えてきた！と思える自分になる！！ 絶対に今までバカにしてきた親や先生を見返す！！ 絶対に現役で国際教養大学に合格してみせます！！</p> <p>また月末にご報告します。</p>
<p>高校3年生</p>	<p>早稲田大学 政治経済学部</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・塾が無い日は日付をまたぐ前に寝る ・朝六時半に起きる 絶対に ・朝に決めたノルマは絶対に達成する <p>やることを明確にして勉強する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・センター国世 8割超え安定させる <p>英は9割とる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・英語は過去問一週間に二年分解く ・日替わりで現代文と古文一題解く 	<p>私は11月の前半に人生初の受験が控えています。私の受験における目標は全戦全勝。もちろん、第一志望校に受ければ何でも良いというのはありますが、受験する上で結果から逃げたくない。揺らがない真の実力を蓄えたいです。今の時期はたるまないで、コツコツ実力を蓄積する時期にします。私は人と比べない。</p> <p>ただまっすぐに自分の志望校から逆算して今辿りつかなくてはならないところに確実に到達し、確実に志望校に行く！！！！自分の意志とか環境とかそんなものに惑わされないぞ！！私は第一志望校に行く！！私が行かないで誰が行くんだ！！妥協は一切なし！！！！</p>

高校3年生	大阪大学	毎日5:30に起きて授業の予習をして、1日を充実させる スタディサプリの英語読解と文法の講座を修了する	昨日の紹介されたメッセージを見て、自分もこれを逃せばもう変わらないまま受験を迎えるかもしれないと思ったので送りました 最近は朝起きても絶対二度寝して勉強できないので、この1ヶ月は絶対にできるようにしたいです あの紹介された宣言が無ければ自分は送ってなかったです中西さんと送ってくれた女子高生に感謝します
-------	------	--	---

<p>高校3年生</p>	<p>慶應義塾大学</p>	<p>10月中に受験勉強終わらせる!!! (賞賛ライン)</p> <p>志望校の過去問2年分以上やる センター過去問で国語(140/150)、英語(110)、世界史(100) 世界史一問一答3周以上やる (10日までに)英語の和訳のテキストを終わらせる (20日までに)英作文基本300選暗記する 英単はランダムで100問中100問答えられるようにして不安要素を無くす 古単は9割は答えられるようにする</p> <p>生活面 夜は23時に寝て、朝は5時に起きる生活を固定する(31日中20日以上、±20分はOKライン)</p> <p>(勉強関係無いですが、宣言させて下さい!!!) ウエスト、太もも-8cm以上</p>	<p>夢中になって、今までじゃ考えられないような所まで行く</p>
--------------	---------------	---	-----------------------------------

浪人生 (1浪)	大阪大学 工学部	<p>毎日の予復習を完璧にこなす。</p> <p>9月に終わらせるはずだった単語帳を制覇する。</p>	<p>これまでよりもさらに気を引き締めて勉強して、11月にある阪大実践模試でA判定をとりたいと思います！</p>
浪人生 (1浪)	未定	<p>DUOsection45までの音読に慣れる。英文を見てスラスラと言えるようになる。</p> <p>「今月の目標」を忘れない。月末まで覚えておく。</p>	<p>ご無沙汰しております。〇〇です。</p> <p>私は自分で目標を作って、その通りに実行していくと言うのがどうも苦手です。</p> <p>中西先生がメルマガで月の目標は必ず作った方がよいとおっしゃっているのを毎月のように聞いており作りたと思っていましたが、作る気がしないか、作っても次の日には忘れていたと言う始末でした。</p> <p>「私は明確な目標を作ってそれを達成することができない人間なのだ」と諦めていました。</p> <p>しかし今回の企画を聞き、今月こそは目標を作って見ようかなという気になりました。</p> <p>初めてなので2つだけに絞りました。自分が作った目標を忘れるといったことがないように、机の上を書いて貼っておこうと思います。</p> <p>今月こそは目標を達成し、よい報告ができるよう頑張ります。</p>

浪人生 (1浪)	青山 経営/マーケ 国際経済 立教 経営 専修 商学/マーケ (スカラシップ) 日大 商学/経営 東洋 経営/マーケ センター利用 (抑 えのみ)	宿題率100% テスト80% 休みなし 10月の河合マーク模試目標点 (英170/200リ40/50国110/150 日65/100) 【克服したいもの】 英語 (英文法/単語/並べ替え) * シス単第2章赤文字 完璧 * 速読30 赤文字 完璧 * ネクステ 文法 理解 現代文 (漢字/評論と小説の解き方のコ ツ) * 漢字マスターA 完璧 * 田村をもう一度確認 古文 (敬語/助動詞以外の品詞/単語) * 古文単語第1章 完璧 * マーク古文 間違えたところ 富井で チェック * 暗記事項全て覚える 日本史 (平安以降の暗記) * スピマス 1周	<p>〇〇塾に通っているものです。</p> <p>〇〇塾では1週間に1度個別のような授業があって、その日に宿題として参考書をどこまで終わらせるか計画を立てます。 その宿題達成率と授業の日のテストの結果を目標にしました</p> <p>精神的な面で弱く、体調を崩しやすいので振り替えてもらうことがたくさんありました。今月は1ヶ月間休みなしにします</p> <p>10月後半にある河合マーク模試の目標点を設定しました。</p> <p>各教科の苦手分野と苦手克服のために何をするか書きました。 日本史は浪人生平均に比べるとだいぶ遅れているので優先して進める。 英語は英文法や単語などを中心に理解しながら暗記。 現代文は漢字と解き方のコツをもう一度復習。 古文は単語と文法の暗記。 今まで後回しにしてた嫌いな暗記を中心に克服できたらいいと思っています。</p> <p>浪人生なのに勉強を疎かにしてしまう中で体調も崩しやすく、自分の不甲斐なさにストレスを感じまた体調を崩すという悪循環になってしまっています…。</p> <p>自分のやる気次第、自分の行動次第だと分かっているのにでき</p>
----------	---	--	---

浪人生 (1浪)	徳島大学医学部医学科	<p>英数センター8割到達！</p> <p>英語</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ SIM完成(10/15までに) ・ レベル1(SIM完成後) ・ シス単継続 ・ 速熟継続 ・ 文法1完成(10/10までに) ・ 文法2(文法1完成後) ・ FoR完成 ・ 600例文継続 ・ マントラ継続 <p>数学</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 白チャ1A継続 	<p>今月で英数がセンター8割を超えられるように勉強します！そして来月から理科の勉強に取り組めるようにします。センターまで残り100日切るのでペースアップできるよう頑張ります！</p>
浪人生 (1浪)	慶応経済学部	<p>鉄壁636ページ全て頭にいれる</p> <p>解体英熟語272ページまでスラスラ言えるようにする</p> <p>センター評論文20分で解ききれるようにする</p> <p>古文毎日音読</p>	<p>絶対に努力を惜しまない</p> <p>妥協しない</p> <p>言い訳しない</p> <p>プライドをすてる</p> <p>諦めない</p> <p>頭を使う！</p>
浪人生 (1浪)	はり師 きゅう師	<p>毎日、模試や過去問を30問解いて選択肢を一つずつ調べていく。</p>	<p>今まで達成したことないけど絶対達成する！</p> <p>次の試験は余裕の合格点！</p>

浪人生 (1浪)	早稲田大学	<p>英語ハイトレ2、3全て！ 桐原1000 世界史ナビゲーター全巻 河合マーク 古文単語</p>	<p>1ヶ月後目標達成出来なかったらその分合格の確率が下がると いうことは分かりきっている、ならやらないわけにはいかない だろう！！ 時間は平等なんだから使い方を間違えてはいけない。やると決 めたらやる。グダグダしてるのは何よりかっこ悪いよなあ。何 かを一生懸命な人ってかっこいいよね??多分 ならかっこよくなるや!!!! よく分からない文章すみませんテンションです笑</p>
浪人生 (2浪~)	マレーシアの大学 に合格する & CILS (イタリア 語の試験) のB1 レベルに合格する & センター試験の 英国数理で9割取 る。	<ul style="list-style-type: none"> ・ IELTSでoverall6.0を取得 ・ イタリア語の2000語収録の単語帳を 一瞬で意味が出てくるまで完璧に覚える 	<p>高校時代の同級生が大学生活をエンジョイする中、気が付けば 私だけ高卒のまま。全ては自分の甘さが招いたことなので、こ の一か月、人生をやり直す最後のチャンスだと思って全力で取 り組みたいと思います！</p>

浪人生（2浪～）	同志社大学	<p>【毎日のタスク】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・起床後、世界史10分間テスト ・ターゲット300語 ・合格英熟語60語 ・英文音読(30分) ・古文単語ゴロゴ113語 ・ナビゲーター世界史4章 ・時代と流れで覚える！6章 ・現代文1つ <p>【英語】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・英文法語法の特別講義1周 ・アップグレード1周 ・英文読解の特別講義1周 ・スタディサプリ英文読解1周 ・ポラリス1周 ・プラチナデータ1周 <p>【国語】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・古典文法テキスト完璧 ・スタディサプリ古文読解10講 <p>【世界史】</p>	<p>今まで自分で立てた計画をこなせたことがほとんどなく、今に至ります。</p> <p>今月やらなければならないタスクが必然的に多くなったけれど、これをこなせなければ非常に厳しい状況になることは目に見えています。</p> <p>自分の真価が問われる1ヶ月だという覚悟で、今月こそ勉強したいと思います。いいえ、絶対にします！</p> <p>二浪にも関わらずこの時期になっても勉強習慣がついていなくて、もがいている奴がいるということをぜひ覚えておいてください。</p> <p>僕はまだ諦めません。</p>
----------	-------	--	--

資格試験受験生	公認会計士試験短答式を12月合格→論文式を8月に合格→公認会計士になる	<ul style="list-style-type: none"> ・ 企業法の問題集1日20ページ ・ 監査論の問題1日1回分 ・ 財務計算の問題復習管理表1日3回分 ・ 財務理論毎日予習、復習、先生に質問する ・ 管理会計の問題集②を終わらせる 	<p>先月、中西さんの動画を拝見してようやく勉強するようになりました</p> <p>12月まで時間がないからこそ、毎日勉強！答練で全国順位50人に入ります！</p> <p>大学とWスクールですが、先生に目をかけてもらってる分結果を出す！</p> <p>勉強中は誰もが声を掛けづらいと思われるような闘志を醸し出します！</p> <p>です！</p>
資格試験受験生	行政書士	<p>枝別過去問（Wセミナー） p14～p760を3周する （現在3周目が終わりかけ、見た瞬間に解ける問題は飛ばす）</p> <p>記述式トレーニング（資格の大原） p246～p561を2週する</p>	<p>合格までもう少し、 今年を取る！</p>
資格試験受験生	漢方・薬膳マイスター資格	自分の興味がある資格を取得し、達成感を得たいです！	やり遂げます！
資格試験受験生	公認会計士試験（結果発表待ち）	・ 体重を74.4kg→70.7kgに減らす（リバウンドを防ぐために体重の5%にしています）。	試験勉強中に最低限の運動しかしておらず、ぼっちゃりしてしまったため、この機会に痩せることを決意しました。10月末には中西さんに良い報告ができるように頑張ります。

<p>社会人</p>	<p>国家試験保育士受験</p>	<p>1.保育士の国家試験まで10月19日まで集中して最後の追い込み。 2.悔いのない勉強をする。 3.9教科中半分は合格する</p>	<p>仕事と勉強両立でとにかく体調管理と総まとめを頑張ります。</p>
<p>社会人</p>	<p>慶應義塾大学(1浪)受験生の母</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・短時間きざみ勉強法に合わせて食事のリズムをしっかり作る。具体的には仕事で帰りが遅くなっても息子が食べたいタイミングですぐ支度が出来るように下準備をしておく。 ・本人がスペースアウトしてしまう様な要因を私が作らない。例えばテレビを付けて長見しない事。 ・家の中を片付けて目に入る空間をいつもすっきりと整える。無駄な物を増やさない。極力減らす。 ・お金の事で心配をさせない様に準備する。無駄遣いはしない事。 ・本人が嫌がる言葉を発しない。行いをしない。押し付けない。冷静に対処する。でも気を遣い過ぎない。 ・自分も何か頑張って集中する。例えばブログ、ネットビジネス、睡魔に負けないで本を読んで勉強する。 ・休日の朝も早起きをして時間を有効に使う。 	<p>心で思っているでも実行するまでに時間がかかってズルズルしがちな悪い癖は決して教育上良くないと分かっています。子供はしっかり親を見ているから。目標に向かって頑張っている息子にプレッシャーをかけるのではなく同じ様に私の出来る精一杯をあと数ヶ月努力したいと思います。</p>

<p>社会人</p>	<p>未定</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●今やっている勉強動画を10月中に全て見て勉強（1日最低はこれだけ見るとゆう量を決めその達成も確認） ●火水木金に勉強をする習慣をつける 	<p>中西さん、軽いノリでこんな特別企画ありがとうございます！！ 見て読んでもらえてると思うだけで意識が違います(^・^) 私はやります！ やれます！</p>
<p>社会人</p>	<p>なし</p>	<p>一日一断捨離 人前で歌う</p>	<p>探しものをする時間が多いのと、自分の持ち物を把握できていないので、まずは第一弾として、ZOZOTOWNの買い取りにファッションアイテムを、それ以外はどこか業者に買い取りに出します。 そして、自分が今最もやるべき歌手としての活動に咲く時間を増やし、エンジニアとしても能力を高める時間を作ります。</p>
<p>社会人</p>	<p>未定</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「臓腑経絡からみた薬方と鍼灸」漢方医術講座第一巻基礎概論篇をざっと6日までに読みおえる。 2. 「臓腑経絡からみた薬方と鍼灸」漢方医術講座第二巻湯液証+鍼灸証篇を13日までにざっと読み終える。 3. 第一巻を今月末までにメモを取りながら、最後までしっかり読む。 	<p>以前8月の目標として、第一巻をざっと12日までに読んで、その後メモを取りながら月末までに読む、と立てておいたのに、8月5日までに半分以上をざっと読むという細かい計画まで立てていたのに、12日時点でまだ四分の一、という状態となり、結局あきらめてしまって、本はその後読んでないんです。今度こそ！</p>

社会人	IMW	dry noteの完成 News letterと集めたdata入力並びに記憶 Vineyard Establishmentの完成 Cultivation of the vine の完成 Processing of grapesの完成 Maturation and blending の完成	私は計画した通りにすべての目標であった項目を達成することができました。
社会人	なし	インターネットを見るのは、1日1時間以内にする。	限られた時間を大切に使いたと思います。

<p>社会人</p>	<p>不動産鑑定士</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 経済朝 ミクロ 30～34、1～25 マクロ 17～32、1～14 ミニテスト 1～18 土日 ・ 民法 土日 講義とミニテスト1～6 ・ 会計 土日 講義とミニテスト1～6 ・ 鑑定演習 土日 6問 ・ 鑑定論文 毎日 レジュメ 8章から 1日5個 * 28日 = 140個 答案構成 土日 1日6問 * 6日 = 36問 応用、直前、模試から選ぶ 	<p>今月は勉強中心の生活をする！やってやる！</p> <p>このままではカッコ悪い！みんなの前で勉強する振りだけして る自分。休みの日はネット漫画を読み倒してた。今年こそカッ コイイ自分になる！</p> <p>これが出来たら11月もそのあとも、試験も乗り越えられる！ま だ暗記した記憶が残ってる。良い答案やって褒められた。 ちょっとずつ成績も上がってる。もうちょっと踏ん張れ！もう ちょっとで楽になる！</p> <p>試験受かったらやっと次に進める！頑張れ！</p>
------------	---------------	--	--

<p>社会人</p>	<p>無し</p>	<p>毎日する クッキー (15分) 20分模写 あたりデッサン(25分)[時間があれば増やす] 模写(1時間)[時間があれば増やす] 簿記3級読む(15分)[スキマ時間あれば増やす] 部屋片付け(15分) 1時まで寝る(出来れば0時に寝る) 半身浴(15分)</p>	<p>今まで、絵が上手くなりたくて練習もしてきましたが、思うように成果が出ず、悔しい思いをしてきました！良い加減上手くなろうと思い、色々検索していたら中西さんのサイトに出会い、いかに今までのやり方がダメだったかを痛感しました！ だいぶ良くなつたのですが、この機会をお借りして書いた目標を習慣にしたいと思います！ 受験生ではありませんが、大学合格したいと同じくらいの思いです！ この一ヶ月失敗にたくさんぶち当たっても、めげずに、やりきれるように工夫したいと思います。</p>
------------	-----------	--	--

<p>社会人</p>	<p>*2月までに TOEIC800点以上 (過去910点取っているが、最近全く勉強していないため)</p> <p>*通関実務の理解を深める(資格だけ持っていて実務がわからないで実務部署に配属された)</p> <p>*横浜マラソン 10/28をキロ6分ペースで完走</p>	<p>*中西先生の教材を全部視聴して3つ実践する</p> <p>*TOEICを申し込む</p> <p>*最新の実践問題集(過去問3回分程度のもの)を一冊だけ買って一度通して全部解く</p> <p>*関税評価の本を一冊通読する</p> <p>*横浜マラソン当日10/28までにあと100km走る</p>	<p>中西先生のメルマガや教材を購読して、感動する、また、モチベーションが上がるアドバイスを沢山いただいています。</p> <p>にもかかわらず、仕事や子育てを言い訳に目標をぼんやりとイメージするだけで、書き出したり、達成したりなかなかできないまま毎月過ぎてしまっていました。(受験、資格試験はモーレツな直前学習で乗り切ってきました。)これを機に、目標を具体的に設定するクセをつけたいです。若い頃から、お前は勢いしかないと上司に言われてきました。自分は勢いや、熱量はあると思うのですが、目標やそれを達成する過程がぼんやりしているからイマイチ空回りしてしまうんです。アラフォーは、もう勢いで通用する年代ではないので、もういい加減に変わりたいです。</p>
<p>社会人</p>	<p>中小企業診断士</p>	<p>10/20まで毎日</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.過去問事例Ⅳを2事例、事例ⅠからⅢのうち2事例 2.40字要約を1題 3.事例Ⅳの問題集を3問 4.朝7時からジョギング30分 <p>10/17からは過去全体の振り返りも1時間づつやります</p>	<p>10/21が試験なのでとにかくやります。今何となく解けるようにはなってきましたが、品質が安定せず、問題の内容によってはお手上げの時もあるので、何とかもう1段階上げます。</p>

<p>会人（再受験生）</p>	<p>看護専門学校合格</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・現代文テキスト3冊 ・数学Iのアプリを終わらし、テキストを一冊解き終わる 電話志望校の過去問全て終わらす 	<p>すぐにへこたれる自分があるので、自分自身に負けないで。ここ1ヶ月で頑張れたら、あなたは凄く成長してるし志望校の合格に近づくよ。</p> <p>チャンスは一度しかないよ。</p> <p>頑張っ。自分に負けないでね。</p> <p>あなたならできる。</p>
<p>専業主婦</p>	<p>無し</p>	<p>FXのある手法を理解して、過去一年間のデータを検証する。一年間の検証ノートを作成する。</p>	<p>朝4時に起きて密度の濃い1時間30分をこの勉強に捧げます。一日3時間トータルで勉強します。集中力が増すようにリビングを断捨離してすっきりします。</p> <p>夕方は気持ちよく家族で過ごします。</p>
<p>専業主婦</p>	<p>勉強中の曲を演奏する予定</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・2曲をコード分析、アナリゼ、音源を聴く ・必ず毎日楽譜を読んでから練習する ・スケールをよい音でいろいろなリズム、演奏法でプラス2割を心がけて練習する ・ホームページを完成させる ・音楽含め、本を毎日読む ・毎日きちんと生活する 	<p>今までどうせできないといって逃げてきた自分の殻を破って、きちんと準備をして聴いてくださる方の心に届く演奏をしたいです。</p>

専業主婦	2019年司法書士試験合格	<p>1) 「うかる！」(参考書名)民法を全ページ3回チェック</p> <p>2) 民法の過去問(全3冊)を1周</p> <p>3) 「オートマ」(参考書名)不動産登記法を読了</p> <p>4) 「ケータイ司法書士」(参考書名)を2周</p> <p>5) 前日の勉強を見直してから新しい範囲に入る</p>	<p>やらなければ、という気持ちばかりが空回りしていた暑い夏が終わりました。</p> <p>10月からは心機一転。今月の目標を週ごと・日ごとの計画に「具体的・現実的」に落とし込み、達成することを誓います。社会に再デビューするための切符(=資格)を手に入れることが今のわたしの仕事です。</p> <p>このままの人生では絶対に終わらせない!</p> <p>心は熱く、頭は冷静に、感情の振れ幅をなるべく少なくし、日々淡々と取り組む。</p>
大学生	未定	<ul style="list-style-type: none"> ・1日に、今勉強している内容(授業でも可)の疑問を20個は作る。(内容の理解を深め、思考を養うため) ・それに対して、半分は次の日までに解消することを目標にする。 ・わからないことはノートに書き留め一旦寝かせる。 ・取り組んでる研究に関する論文を読み、理解する。(2本) 	<p>・知性を養うことを楽しむ姿勢を身につけるぞー！！！！</p>
大学生	TOEIC 900点以上	<p>TOEIC 公式問題集 5冊分を少なくとも3周はする。</p> <p>できれば5周する。</p>	<p>TOEIC は出る形式が決まっているので、公式問題集を何度も繰り返し読んで、慣れようと思います。</p>

<p>大学生</p>	<p>筑波大学 情報学 類 情報科学科 3年次編入試験を 来年の7月に予定 しています。 現在大学1年生で す。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ TOEIC文法書1周 ・ TOEIC単語帳174ページまで 	<p>9月は夏休みの生活習慣の崩れにより寝坊をしてしまうことが多かった。 そのため、まずは身の回りの生活から勉強するための環境にしていきたい。具体的には、部屋をかたづけ勉強に関係のないものが目に入らないようにする。 行動を心がけるぞおおおおお！！！！！！</p>
<p>大学生</p>	<p>薬剤師国家試験合格</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ リンガポルタを全て終わらせる ・ 過去問を習ったところまで解く ・ レポートを提出日の三日前までに終わらせる ・ 中西さんのメルマガを1日1通ちゃんと読む 	<p>今まで月間目標を何度か立ててきたけれども、上手くいった試しがまだ無く、日間目標も三日坊主で、本当に悔しいので、10月から変わってやります！未来の自分のためにも！</p>
<p>大学生</p>	<p>未定</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ブログで30万pv集める(9月は9万pvぐらい) ・ 10月で総記事数を330記事にする！(現在224記事) ・ 本を最低5冊は読む。 	<p>「〇〇〇〇」というめっちゃダサイ雑記ブログですが、楽しみながら頑張りま〜す</p>
<p>大学生</p>	<p>無し</p>	<p>単語帳を1周する！ 最低でも1日1時間は英語に触れる！</p>	<p>10月のTOEICで600を越えようと思っています。そのために基礎的な単語からやり直そうと思っていたものの、ほったらかしにしていました。そこで、今、このキャンペーンを活用するしかないと思いました！</p>

中学1年生	未定	<ul style="list-style-type: none"> ・10月7日までに中間テストに出すワークなどの宿題を終わらせる ・テスト前の一週間は合計二十時間勉強する ・短時間刻み法を活用する 	短時間刻み法をマスターして、自信を持ってテストに望みたいです。
中学2年生	美術科	合計4時間以上勉強する	<p>私は中西さんを知る前は、ダラダラと過ごしよく宿題や提出物を忘れるような人間でした。</p> <p>でも、中西さんの動画やメール配信を参考にして夏休みを過ごす、今までよりもはやく終わらせることができました。ありがとうございます。</p> <p>11月には期末テストがあるので、今月はテスト勉強に取り組み、苦手教科の点を上げたいです。よろしくお願いします。</p>
中学3年生	松蔭高校	<ul style="list-style-type: none"> ・歴史を戦時前まで終わらせる ・復習を毎日する 	やる気が持続できなかつたり、予定が崩れたりしていつも最後までやりとげることができないけれど、猶予が1ヶ月なので夏休み中の宿題を毎日少しずつ進めていく感じの気持ちで出来るだけ毎日進める!
中学3年生	まだ決まってないが都立の高校に行きたい	<p>土日の午前からしっかり勉強する(だらだらしない)</p> <p>夏期講習でやった英語と社会のワークのすべてのページをもう一回復習</p> <p>塾ワークの数学の面積やら体積やらを求める問題をできるまでやる</p> <p>夜は11時30分までにねて朝5時30分におきて時間を無駄にしない</p>	夏休みを無駄にした分ここで取り返す気持ちでこの10月取り組む!

中学3年生	伊奈学園 不登校	<p>基本をしっかりやる</p> <p>5ページ単語学習する。</p> <p>漢字も5ページする。</p> <p>北辰60以上目指す。</p>	<p>受験まで半分をきったのでさらに勉強を頑張ります！英語が全くできないのでたくさんします。</p>
中学3年生	無し	<ul style="list-style-type: none"> ・スタディサプリ数学Basic 第3講の3 チャプター目から9講の4チャプターま で ・スタディサプリ英語応用 第17講 ・スタディサプリ英語Basic 第1講から4 講まで ・クリアー数学P.20から47まで ・英検3級過去問第2回から4回まで ・英検対策ドリルP.38から49, 54から 58, 64から70, 76から83, 96から103 まで ・ユメタン 151から300まで ・漢検3級過去問 第7回から13回まで ・漢検4級過去問 第2回から9回まで ・システム中学国語 P,56から147まで ・新中学問題集国語 P,128から139まで ・新中学問題集理科 P,136から153まで ・keyワーク公民 P,86から91, 96から 107まで 	<p>11月の初めに期末テストがあるので、それまでに勉強習慣を身につけるためにこの10月の目標を達成します。</p>
中学3年生	無し	<p>数学の問題集二週目終わらせる</p>	<p>計画を立てる。試験前の計画は、二週間以上前に立てる！</p>

その他	無し	<ul style="list-style-type: none"> ・簿記の教科書 決算まで終わらせる ・財務諸表分析第3章まで終わらせる 	<p>前期は単位が全く取れなかったので、後期はフル単を目指す。</p>
その他	無し	<p>英会話プログラム（3ヶ月コースの3ヶ月目）</p> <p>瞬間英作文 完読</p> <p>音読パッケージ 完読</p> <p>発音 毎日 5課</p> <p>ネイティブ会話 週 4回</p> <p>ノンネイティブ会話 毎日</p>	<p>語学は急激に変わるものでないが、英語体質に変わったことが体感できるようにする。</p> <p>翌月以降に トイック 600点 または</p> <p>英検 2級 にトライする</p>