



ENGLISH NOW! NEWS

www.englishnow.jp

日記をつけましょう

最近、私は大幅な減量に成功しました。しかし、何よりも大切なのはその体重を維持することです。今回体重をキープする上で最も功を奏したのは、口にしたもの全てのカロリーであったり、栄養素含有量を徹底的に記録するという方法でした。この日記があることにより摂取するもの全てを常に意識するようになりますし、比較的容易に自分の体重をコントロールできています。

さて、この「日記をつける」という方法は私のダイエットにかなり有益だった訳ですが、これは英語学習にも適応できるのではないのでしょうか？

答えはもちろん"Yes!"です。

まずは実現可能な目標を立てましょう。例えば「毎日新しい単語を5個覚える」で

あったり、「毎日英語の記事を1つ読む」、「英語のテレビ番組を週に1つ(エピソード)視聴する」といった具合です。

一旦心を決めたら、目標には可能な限りこだわります。進捗を記録を残す際にはやや行き過ぎるくらいが丁度良いですね。できるだけ細かく、徹底的に記していきます。

そして毎週末にはここまでやってきたことを評価します。学習量を増やしたり減らしたりする必要はないでしょうか？学習教材が物足りなかつたり、逆に難しすぎることは？掲げている目標を修正したり、もしくはすっかり変更してしまう必要は？もしこれまで取り組んできた内容を全て正確に記録していたなら、あなたの英語力は上達しているはずです。そしてはっきりとした自分のパターンが見えてくるでしょう。今後何をどうすれば良いのか、情報に基づく

理にかなった決断を下すことができるはずです。

なお記録は正直に記して下さいね。自分に嘘を吐いても何の意味もありません。もし今日はあまり英語学習に取り組めなかったのであれば、明日いつもの2倍努力することによって巻き返しましょう。

人の身体と同じように、英語も良い状態を保ち、さらに上達させていくためには継続的な訓練が必要です。挑戦を続け、記録を通して自分の取り組みを常に見つめ直し、上達の具合を定期的に見直しましょう。これにより成長を続け、【停滞】や【行き詰まり】からは遠いところにいられるようになります。目指すべきは一定の、絶え間ない上達です。安定した学習や、自分で立てた目標を月々と達成していくことを、毎日の日記が後押ししてくれるでしょう。

ギャンブル・ダン

Keeping a Journal

Recently, I've managed to lose a lot of weight and—more importantly—keep it off. The most effective strategy I found was to keep a strict journal of everything I ate, noting calories and nutritional content. My journal keeps me always conscious of what I'm eating, and so I find can control my weight relatively easily.

This has been working so well for me that I wondered whether keeping such a journal could be applied to learning English.

The answer is a resounding "Yes!"

First, set yourself a realistic goal—something like "learn five new words a day," "study an article a day," or "study an episode a week of a TV program."

Once you have chosen your goal, stick to it as much as possible. Get a bit obsessive about documenting your progress. Go into as much detail as possible. Be thorough in your journaling.

At the end of each week, assess your progress. Do you need to increase or decrease your study workload? Is the material you're using challenging enough or was it too difficult? Should you alter or, perhaps, completely change your goal? If you have been keeping accurate notes about everything you've been doing to better your English, you should see patterns emerging and be able to make informed, intelligent decisions about your progress and what to do about it.

Be honest in your journal. There is no point in lying to yourself. If you haven't done much work on your English today, make up for it by studying twice as hard tomorrow.

Like your body, your English needs constant exercise to stay strong and grow. Keep challenging yourself and, through journaling, stay aware of what you're doing and regularly reevaluate how you can keep improving. By doing so, you will continue to progress and can avoid "plateauing" or "hitting the wall." Aim at constant, continuing improvement. Keeping a journal will empower you to fine-tune your language learning and continuously achieve new targets that you set for yourself.

Dan Gamble