

# 目標達成までの道のりを「見える化」 マンダラート

ページ2 マンダラートとは？

ページ3 マンダラートの使い方

ページ4 「TOEIC900」をメインゴールとしたマンダラートの例

ページ5 マンダラートを作ってみよう

ページ6 まとめ

# 目標達成までの道のりを言語化して「見える化」しよう！

## マンダラートとは？

マンダラートとは目標達成までの道のりを81個のマスで細分化したものの。  
あの大谷選手も高校生の頃から使っていたそう！

## マンダラートの効果

まず最終目標となるメインゴールを決め、そこから連想する語句を埋めていきます。  
つまりゴールを想像し、それまでの実際の行動を「見える化」することでモチベーションアップにもつながります。

またやるべきことを言語化することにより、小ゴールに優先順位をつけることができ  
ひとつひとつ着実にこなすことができます。

それにより自分では思ってもみなかった「やるべきこと」を見つけることもできます。

## マンダラートはこんな方におすすめ

- スポーツ、趣味などで大きな目標を持っている方
- 仕事で重要な課題を解決したい方
- 収入や貯金の目標額がある方 など

小テーマ A	小ゴール B	小ゴール C
小ゴール D	メイン ゴール	小ゴール E
小ゴール F	小ゴール G	小ゴール H

# マンダラートの使い方

小ゴールAから連想する語句	小ゴールAから連想する語句	小ゴールAから連想する語句	小ゴールBから連想する語句	小ゴールBから連想する語句	小ゴールBから連想する語句	小ゴールCから連想する語句	小ゴールCから連想する語句	小ゴールCから連想する語句
小ゴールAから連想する語句	小ゴールA	小ゴールAから連想する語句	小ゴールBから連想する語句	小ゴールB	小ゴールBから連想する語句	小ゴールCから連想する語句	小ゴールC	小ゴールCから連想する語句
小ゴールAから連想する語句	小ゴールAから連想する語句	小ゴールAから連想する語句	小ゴールBから連想する語句	小ゴールBから連想する語句	小ゴールBから連想する語句	小ゴールCから連想する語句	小ゴールCから連想する語句	小ゴールCから連想する語句
小ゴールDから連想する語句	小ゴールDから連想する語句	小ゴールDから連想する語句	小ゴールA	小ゴールB	小ゴールC	小ゴールEから連想する語句	小ゴールEから連想する語句	小ゴールEから連想する語句
小ゴールDから連想する語句	小ゴールD	小ゴールDから連想する語句	小ゴールD	メインゴール	小ゴールE	小ゴールEから連想する語句	小ゴールE	小ゴールEから連想する語句
小ゴールDから連想する語句	小ゴールDから連想する語句	小ゴールDから連想する語句	小ゴールF	小ゴールG	小ゴールH	小ゴールEから連想する語句	小ゴールEから連想する語句	小ゴールEから連想する語句
小ゴールFから連想する語句	小ゴールFから連想する語句	小ゴールFから連想する語句	小ゴールGから連想する語句	小ゴールGから連想する語句	小ゴールGから連想する語句	小ゴールHから連想する語句	小ゴールHから連想する語句	小ゴールHから連想する語句
小ゴールFから連想する語句	小ゴールF	小ゴールFから連想する語句	小ゴールGから連想する語句	小ゴールG	小ゴールGから連想する語句	小ゴールHから連想する語句	小ゴールH	小ゴールHから連想する語句
小ゴールFから連想する語句	小ゴールFから連想する語句	小ゴールFから連想する語句	小ゴールGから連想する語句	小ゴールGから連想する語句	小ゴールGから連想する語句	小ゴールHから連想する語句	小ゴールHから連想する語句	小ゴールHから連想する語句

## 基本の使い方

1. 中心に**メインゴール**を記入
2. そのまわりの**小ゴールA~H**にメインゴールから連想する語句を記入
3. 各小ゴールの周りにはその小ゴールから連想する語句を記入(同じ語句があってもOK)

## 語句がでてこないときはどうする？

- 他の小ゴールを先に埋めてみる
- 小ゴールを変えてみる

\*語句がでない=思考がストップ🌀つまりその小ゴールにはあまり価値がないのかも！

# メインゴール「TOEIC900点」 マンダラートの例

多読する	単語帳	文章で覚える	多読する	聞き取り練習	精読する	スピードに慣れる	いろんな国の英語に触れる	音読をする
発音を正しく覚える	<b>語彙</b>	ノートに書く	文章で覚える	<b>文法</b>	問題を解く	シャドーイング	<b>リスニング強化</b>	発音を正しく覚える
一日に10個覚える	聞き取り練習	品詞を覚える	イディオムを覚える	頻出文法を覚える	音読する	ネイティブの発音を聞く	英語のリズムに慣れる	CDを聞く
同じものを何回も読む	シャドーイング	多読する	<b>語彙</b>	<b>文法</b>	<b>リスニング強化</b>	問題集を解く	頻出単語を覚える	頻出文法を覚える
音読する	<b>リーディング速さ</b>	チャンクリーディング	<b>リーディング速さ</b>	<b>TOEIC 900</b>	<b>出題形式を知る</b>	パートごとに対策	<b>出題形式を知る</b>	時間配分を気にする
文法構造を理解する	イディオムを覚える	前から訳す	<b>毎日勉強</b>	<b>仲間づくり</b>	<b>読解力</b>	公式問題集を何度も解く	出題内容を分析	答え方の形式を分析
朝の30分	寝る前の1時間	車の中でCD	SNSを活用	勉強会に出席	セミナーに出席	問題集を解く	音読する	精読する
よい睡眠をとる	<b>毎日勉強</b>	3食きちんと食べる	試験会場で仲間づくり	<b>仲間づくり</b>	同じ目標の人に共感する	語彙の強化	<b>読解力</b>	文法力の強化
1週間の計画を立てる	休みの日も作る	勉強中は集中する	イベントに出席	SNSで自分が発信する	ネイティブと繋がる	チャンクリーディング	数をこなす	出題傾向を分析

# メインゴール:

---


## まとめ

いかがでしたか？

目標達成までの道のりを見える化することにより、より行動しやすくなります。目標は大きく掲げていても、その目標が大きすぎたり漠然としすぎたりすると行動に移せません…

ぜひこのマンダラートを使って目標達成までに具体的に何をすればいいか言語化し、見える化してみてください！

ひとりでも多くの語学学習者のみなさまをサポートできれば幸いです。