

「自由度レベル」別のアクティビティ・チャート

自由 度の レベル	スタイル	聴く	見る	動く	話す	本番	状況の 具体例	自分の場合		
		音を 聞ける	目で 読める	手を 動か せる	音を 出せる	使う 機会		日常生活の中で 自分に該当する時間帯 (例:通勤電車)	この時間の「質」を 向上させるために できること	この時間 に行なえること
1	脳内	×	×	×	×	×	耳疲れ 休息時 考え事			
2	耳だけ		×	×	×	×	目疲れ 休息時 散歩時 運転時 満員 電車, お風呂			
3	外の スキマ 時間			×	×	×	立ち 電車, 狭い 外出先			
4	一般 座学				×	×	喫茶店 休み 時間, 広い外 出先, 非一人			
5	家の 片手間		×	×		×	自宅で 作業中			
6	音読					×	自宅, 自室, 音迷惑 無し			
7	情報 整理			PC		×	個人の PC			
8	実践						実会話 学校等			