

宣言書

私は毎日、

の(前/後)

(時)から、分間、

WEEKの練習を行います。

自分の最も練習が定着しやすい時間帯を考えて、
最初に練習タイミングを決めておきます。

例1

私は毎日、就寝の前(午後10:00時)から、25分間、
WEEKの練習を行います。

例2

私は毎日、夕食の後(午後8:00時)から、60分間、
WEEKの練習を行います。

必ず、スマホ・目覚まし時計などで、アラームを設定してください。

毎日の練習時間と練習期間の関係の目安

練習時間の全合計が7時間程度でブラインドタッチが身に付きます。

- 毎日1時間練習：7日間程度で修了
- 毎日30分練習：約2週間で修了
- 毎日15分練習：約1か月で修了

お勧めパターンは1日25分で、17日間の練習パターン。

集中力が続きやすい練習量です。