

スキマ時間とナガラ時間の活用法！ これで1日が3時間増える！

サラリーマンの副業戦略！スマホでスキマ時間を攻略 ゆうたくの足跡



1. ナガラ時間とスキマ時間が宝物！

2. 時間有効活用の手順紹介！

3. 時間活用法！ 実際にやってみた





1. ナガラ時間とスキマ時間が宝物！

ナガラ時間・スキマ時間とは？

1. ナガラ時間とスキマ時間が宝物！

ナガラ時間とは？

なにかしているけれども、**身体の何かしらのパーツを自由に使える**という状態の時間のこと



走る・歩く



トイレ



食事



平日
3時間前後

一番空きやすいのは**耳**！！

ナガラ時間は**オーディオ（片耳イヤホン）で音声学習**がおススメ！



1. ナガラ時間とスキマ時間が宝物！

スキマ時間とは？

行動と行動の間のちょっとした待つ時間・空いた時間



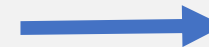
通勤電車



待ち合わせまでの
時間



出発時刻までの
待ち時間



平日
平均1時間

※2014年 パナソニック
の調査では平均1時間9分
のスキマ時間

3分や5分のちょっとした時間…

実は**一番集中力が上がった！**





2. 時間有効活用の手順紹介！

4つのステップで時間を有効に使おう

2.時間有効活用の手順紹介！

Step1. 自分の1日にやっていることを把握する

Step2. やることをリスト化しておく

Step3. 把握した時間枠で、リストの中からやれそうなものに目星をつけておく

Step4. 寝る前にその日の時間の使い方を振り返る



2. 時間有効活用の手順紹介！

Step1. 自分の1日にやっていることを把握する

モデルスケジュール

5:00~5:15 起床、歯磨き、着替え等準備
5:15~5:40 通勤、車 25分(ナガラ)
5:40~7:00 会社着、車内で睡眠 1時間20分 時間捻出可能ポイント
7:00~8:00 フリー 1時間
8:00~8:05 走って車から職場へ移動 5分(ナガラ)
8:05~8:20 着替え、お手洗い 15分(ナガラ)
8:25~ 職場に入る
8:25~8:35 休憩、準備体操、朝の仕事の確認
8:35~10:20 仕事
10:20~10:30 休憩 10分(隙間)
10:30~12:30 仕事
12:30~13:15 昼休憩 40分 (隙間+ナガラ)(使えない時間5分で計算)
ナガラ20分 (移動5分+食事10分+トイレ5分) + 隙間20分
13:15~15:05 仕事
15:05~15:15 休憩 10分(隙間)
15:15~17:15 仕事
17:20~17:30 休憩 10分(隙間)

**自分が1日の中で何をやっているのかを
具体的に書き出す**

**それぞれの活動がスキマ時間とナガラ時間のどちら
なのかを示す**



2.時間有効活用の手順紹介！

Step2. やることをリスト化しておく

タスクテーマ 英語発音基礎マスター
実施済みタスクリスト

- ・ /ε/ の発音基礎練習 5分40秒
- ・ /ɜ/ の発音基礎練習 10分20秒
- ・ /r/ の発音基礎練習 7分11秒

翌日実施したいタスクリスト(番号は優先順位)

0.発音練習のみなら3分からどれでも可

1. /ɑ/ の発音基礎練習 5分27秒
2. /ʌ/ の発音基礎練習 5分27秒
3. /ə/ の発音基礎練習 5分31秒
4. /æ/ の発音基礎練習 5分23秒

ナガラのみ

- ・ /ʌ/ と /ɑ/ の聴き比べ 6分55秒
- ・ /ε/ と /æ/ の聴き比べ 7分9秒

自分がやることをなるべく具体的にリスト化

**自分の目標・やりたいことを細かい要素に分ける
⇒3分や5分といった短時間にできることが見つかる**

【ナガラのみ】

ナガラ時間は無意識で音声を流すと思考停止状態になりがち
⇒そうならずに有効に学習できそうなものを選んでみる



2.時間有効活用の手順紹介！

Step3. 把握した時間枠で、リストの中からやれそうなものに目星をつけておく

10 : 00 (5分) ナガラ

12 : 00 (5分) スキマ

⋮
⋮

①/a/の発音基礎練 (5分)

②/r/の発音基礎練 (5分)

⋮
⋮



**目的・内容も
具体的に決める！**



2.時間有効活用の手順紹介！

Step4. 寝る前にその日の時間の使い方を振り返る

計画通り実行してみる⇒見返すことで毎日確実に確保できる時間を正確に把握することができるので、学習プランもより正確に立てることができる！

【今日有効に使えた時間】

- ・ナガラ（145分）
- ・スキマ（58分）

想定より**- 1時間10分**

想定よりマイナスな原因は…？

妻が体調不良で育児を代わった



寝坊した



妻の代わりに掃除した



妻の体調は仕方ないが、**自分が原因のマイナスもある！**





3. 時間活用法！

実際にやってみた

スケジュールの書き出しについて私の例で深堀！

3.時間有効活用！

スケジュールの書き出しについて私の例で深掘り！

5:00～5:15 起床、歯磨き、着替え等準備 15分(ナガラ)
5:15～5:40 通勤、車 25分(ナガラ)
5:40～7:30 会社着、車内で睡眠 1時間50分 時間捻出可能ポイント
7:30～7:35 走って車から職場へ移動 5分(ナガラ)
7:35～7:45 着替え、お手洗い 10分(ナガラ)
7:45～8:25 仕事
8:25～8:35 休憩、準備体操、朝の仕事の確認
8:35～10:20 仕事
10:20～10:30 休憩 10分(隙間)
10:30～12:30 仕事
12:30～13:15 昼休憩 40分 (隙間+ナガラ)(使えない時間5分で計算)
ナガラ20分 (移動5分+食事10分+トイレ5分) + 隙間20分
13:15～15:05 仕事
15:05～15:15 休憩 10分(隙間)
15:15～17:15 仕事
17:20～17:30 休憩 10分(隙間)
17:30～20:00 仕事
20:00～20:05 ロッカーは移動、着替え 5分(ナガラ) (使いにくい)
20:05～20:10 職場から車へ走って移動 5分(ナガラ)
20:10～20:40 車で家へ移動 30分(ナガラ)
20:40～21:20 家に到着、筋トレ、準備体操、ランニング 40分(ナガラ)
21:20～21:40 夕飯 20分(ナガラ)
21:40～22:20 シャワー、娘を風呂に入れる 40分(ナガラ)
22:20～22:30 家内に娘を任せるまで
22:30～24:00 作業、勉強
24:00 就寝

青字はナガラ時間、赤字はスキマ時間

合計ナガラ時間

3時間35分

合計スキマ時間

50分

フリーの時間

1時間30分

毎日 合計5時間55分の持ち時間がある



フッターを追加



まとめ

- ✓ 自分のスケジュールを書き出してスキマ時間とナガラ時間を具体的に把握する
- ✓ 自分がやりたいことをその構成要素に分けてタスクを細分化する
- ✓ スキマ時間・ナガラ時間とタスクを見て、どこでどれができるかイメージしてやることを決めておく
- ✓ 毎日、その日の終わりにその日の時間の使い方がどうだったかを振り返り翌日に試したいことを見つける

