

TINA Album:

Future Me Calling

6 tracks. 6 modes. 1 new study habit.
More study buddy than playlist.

*toefl

Tina study album Future Me Calling とは

勉強を習慣化するための6曲の学習システム

Future Me Callingは、学習スイッチを入れてモードを切り替えるために設計された、全6曲の学習システムです。再生ボタンを押し、正しい状態に入り、学習に取り組む。その繰り返しが、やがて自然な習慣になることを目指しています。

学習サイクルに沿った6つのステップ

1曲目
Future me calling

Kickstart で学習を始めるためのエネルギーをつくる

2曲目
Single Thread

Lock-In Primer で取り組むべき一つの課題に集中する

3曲目
It Pops Up

Memory Mode で記憶の定着と想起を促す

4曲目
Soft Reset Mode

Stress Downshift でストレスをリセットし学習の継続性を守る

5曲目
I'm the One I'm Becoming

Confidence Boost で自信とパフォーマンスを回復する

6曲目
Meet Me Tomorrow

Future-Self Imprint で眠っている間にも理想の自分を心に刻む

心理学 × 音楽科学

このアルバムは、「なりたい未来の自分」を思い描くことで行動が変わる、という心理学の考え方をもとに作られています。未来の自分からの“メッセージ”を感じながら、毎日の学習習慣づくりをサポートします。
また、神経科学や音楽療法の研究を参考に、各楽曲のテンポやサウンドが設計されているので勉強を始める気持ちづくりから、集中、記憶の定着、リラックス、自信を高めることまで、学習の流れに合わせて段階的にサポートします。

Sensory Magic

音楽で学習モードへの切り替えをサポート

Future Me Callingでは、「音」「言葉」「イメージ」を組み合わせた感覚統合アプローチを採用しています。各楽曲には、

学習目的を表現した短いストーリー

行動を促すシンプルな言葉

目的に合わせたサウンドデザイン

が組み込まれています。
これらを繰り返し体験することで、脳は特定の音と学習行動を結び付けるようになります。
やがて再生ボタンを押すこと自体が、「これから勉強を始める」という合図になります。

状態に合わせた音楽設計

学習開始・集中モード

・活動的なテンポ
・覚醒を促すリズム

集中・記憶の定着

・安定した反復パターン
・予測しやすいサウンド

リラックス・未来イメージ

・ゆったりしたテンポ
・柔らかな音色とメロディ

歌詞は学習目標を体験するための「ガイド付きシーン」として機能し、音楽はその状態へと脳を導く手助けをします。

TINAからのメッセージ

"Your future self is calling.
Press play and answer."

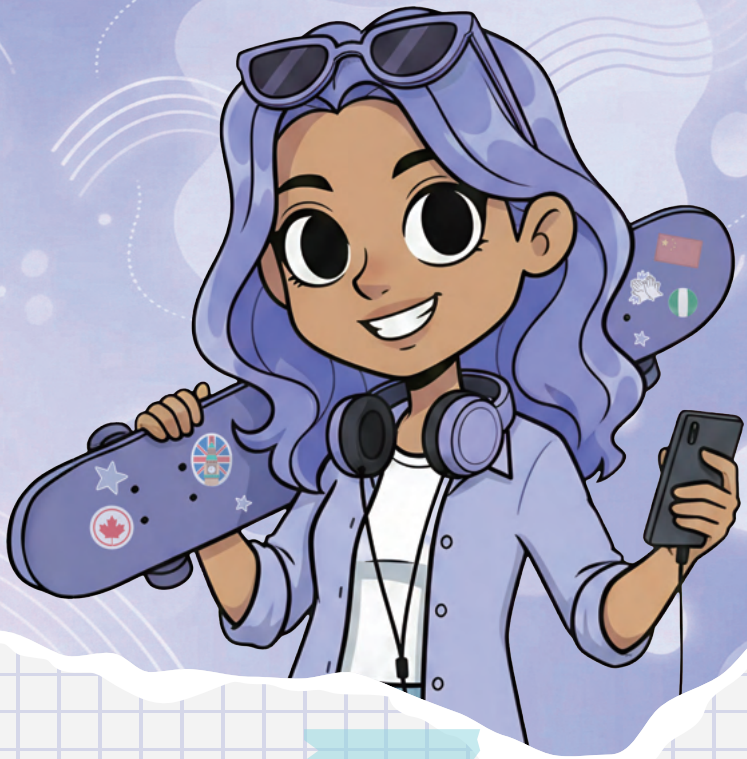
「未来の自分」は、いつも少し先からあなたを応援しています。
Future Me Callingは、未来の自分からのメッセージを音楽に込めたアルバムです。
再生ボタンを押して、理想の自分への一歩を始めましょう。



Your TOEFL Chief Student Ambassador

♫ SONG 1

Future Me Calling!



GOAL OF THIS SONG



勉強を始めるスイッチ

KICKSTART

「やろう」と思っている気持ちを、最初の一歩に変える曲。
小さな行動を後押しして、学びのエンジンをかけます。

KEY PHRASE

One page, one win.

1ページでも進めたら、それもう勝ち

TRY THIS! 最初から完璧を目指さず、まずは5分だけはじめてみよう!

1 スマートフォンを置く

2 タイマーを5分にセット

3 最初の1ページを開く

MUSIC & BRAIN

この曲は、活動的なテンポ（約148-156BPM）と、一定して繰り返されるバックビートを採用しています。音楽のリズムや反復は、覚醒度と行動準備状態を高める効果があります。
このサウンドは、勉強を始める準備状態へ気持ちを切り替えることを目指したデザインです。

リズム・反復
集中と覚醒をサポート

覚醒・集中
行動のスイッチに

最初の5分を
後押し

LISTEN NOW

Spotify

YouTube

まずは音源を聴いてみよう♪

全曲のプレイリストは最後のページにあるよ!



♫ LYRICS

Future Me Calling!

Future me calling…
Phone face down.
Timer on.
Future me calling… yeah, I'm on the way.

It's a "right now" moment, and I'm stepping in clean,
Small moves, big glow, you know what I mean.
One page, one win, watch the shine get steady,
Little by little, I'm already getting ready.
I see that "after" me like a light in the frame,
Same name, new level, upgraded game.
So I tap that first task like a door that opens wide,
Future me calling… and I'm taking that ride.

No need perfect, just consistent,
Five minutes, then I'm in it.
Old me dreams, new me does,
Future me calling… let's begin it.

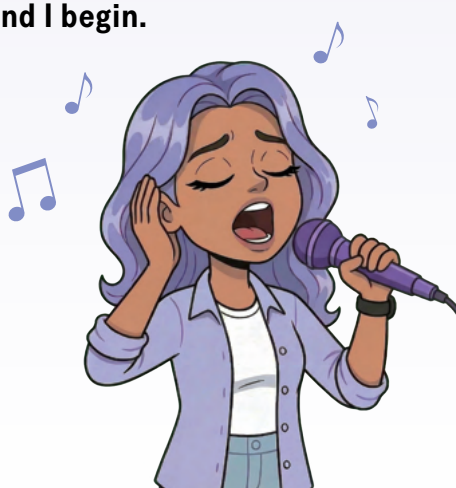
Kickstart, kickstart, I'm up, I'm lit, I'm ready,
I want that "after" version of me, and I want it heavy.
Eyes on the prize, phone on mute, mind steady,
One more round, one more page, watch me get legendary.
Kickstart, kickstart, yeah, I'm locking in,
Not for noise, not for hype, for the life I'm in.
Future me calling, Future me calling, I pick up, I win,
Future me calling, press play, breathe in… and I begin.

I’m in my zone, I’m unfolding, I’ m fully in motion,
Calm focus energy, smooth like the ocean.
If it matters to me, that’ s my golden direction,
Turn effort to art, make it simple, make it intention.
Checklist, big yes, I’ m building my day,
Not dramatic, just classic, I do it my way.
If I pause, I return like it’ s part of the plan,
Future me calling… and I’m back where I am.

Future me calling… and it feels so close,
In the next small move, in the rhythm I chose.
Not a new life overnight, just a new repeat,
Future me calling, I meet it every time I keep the beat.
Future me calling… say it like a vow,
I don’t chase the moment; I create it now.

Kickstart, kickstart, I’m up, I’ m lit, I’ m ready,
I want that “after” version of me, and I want it heavy.
Eyes on the prize, phone on mute, mind steady,
One more round, one more page, watch me get legendary.
Kickstart, kickstart, yeah, I’ m locking in,
Not for noise, not for hype, for the life I’ m in.
Future me calling, Future me calling, I pick up, I win,
Future me calling, press play, breathe in… and I begin.

Five minutes turned to flow.
That’s the magic.
Future me calling… run it again.



♫ SONG 2

Single Thread



GOAL OF THIS SONG



集中モードに入る準備

LOCK-IN PRIMER

頭の中にいくつもの考えが浮かんでいる状態から、意識をひとつの課題へ。勉強を始める前に、注意を「一本の道」に整えるための曲です。

KEY PHRASE

One window. One breath. One thread.

ひとつの画面。一呼吸。ひとつの流れ

TRY THIS! 気持ちを切り替えて、もう一度スタート!



1 余計なアプリを閉じる



2 今日やる課題を1つ選ぶ



3 次の1ページに集中する

MUSIC & BRAIN

この曲は、ミドルテンポ（約112〜120 BPM）と、穏やかに繰り返されるリズムを採用しています。音楽のリズムや反復は、注意の維持や集中状態のサポートに関わることが示されています。このサウンドは、複数の考えや情報から意識を切り替え、「今向き合うべきひとつの課題」へ集中しやすい状態を目指したデザインです。



安定したリズム　注意をひとつに整理　ひとつの課題に集中

LISTEN NOW

Spotify　YouTube

まずは音源を
聴いてみよう♪

全曲のプレイリストは
最後のページにあるよ!



♬ LYRICS

Single Thread

Shh…
One window.
One breath.
One thread.

I don’t need more speed, I need more aim,
One clean target, call it by my name.
I let the world spin, I stay exact,
I make one promise, and I don’t step back.
The first word lands, then the next one does,
Like stepping stones over mental noise.
I’ m not chasing everything that flashes,
I’ m building something that lasts.

If my mind tries splitting into ten,
I pull it back again, again.
Not harsh, not forced, just true:
I choose the work, the work chooses me too.

Stay with it, single thread,
I’ m steady in my head.
One task, one lane,
I don’t divide my flame.
Click, I’ m in,
Time turns thin.
I’m not “almost,” I’ m inside it,
And the silence gets bright.

Maybe you speak soft, maybe you speak bold,
Maybe you move fast, maybe you move slow.
Different days, different weight in the chest,
Still, you can enter this calm where you're best.
Not to impress, not to prove, not to perform,
Just to return to your center, warm.
Your focus isn't a personality type,
It's a door, and you can step through tonight.

Let the world offer a thousand eyes,
A thousand shoulds in a thousand disguises,
I don't belong to that watching space.
I belong to the part of me that creates.
There's a "more" I can't fully name,
It stays just ahead like a quiet flame.
Not far, not huge, close enough to reach:
The next right line. The next small piece.
I close the gap the gentle way,
One breath, one page, and it obeys.

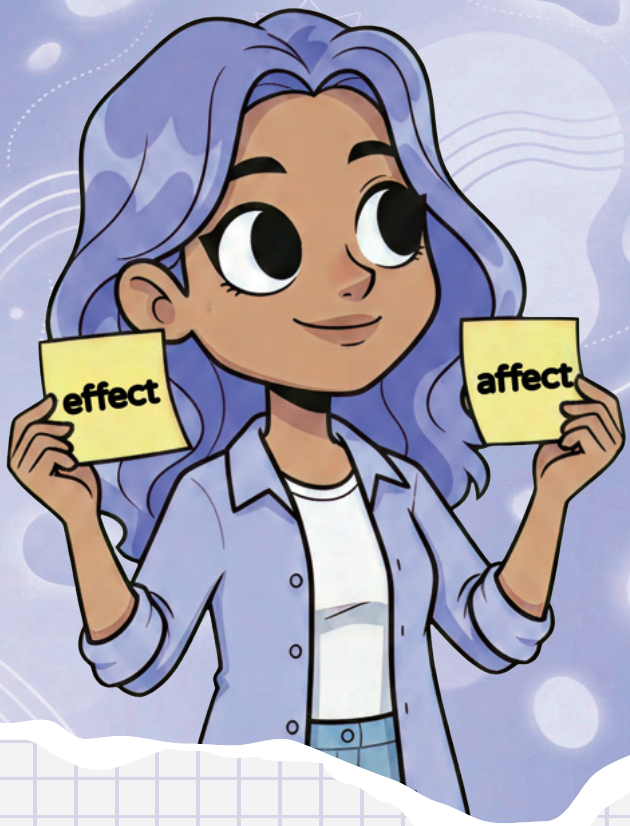
Stay with it, single thread,
I'm steady in my head.
One task, one lane,
I don't divide my flame.
Click, I' m in,
Time turns thin.
I'm not "almost," I' m inside it,
And the silence gets bright.

Next line.
Next minute.
Same thread.
That's flow.



♫ SONG 3

It Pops Up



GOAL OF THIS SONG



記憶を呼び起こす

MEMORY MODE

覚えたことを思い出しやすくする。学習した内容を整理し、あとで必要なときに思い出せるようにするための曲です。暗記や復習、問題演習の前後に活用できます。

KEY PHRASE

It pops up right on time.

必要なときに、自然と思い出せる

TRY THIS! 「覚える→思い出す」を実践しよう!

1. 大事なポイントを見つける
2. ノートを閉じて思い出してみる
3. 答えを確認してもう一度試す

MUSIC & BRAIN

この曲は、ミドルテンポ（約120〜124 BPM）と、繰り返し現れるメロディーフレーズを採用しています。音楽の反復や手がかりとなる音のパターンは、記憶の定着や想起のサポートに関わることが示されています。このサウンドは、学習した内容を整理し、必要なタイミングで思い出しやすい状態を目指したデザインです。

記憶のパターンを
つくるリズム

情報を整理・定着

学んだことが浮かぶ

LISTEN NOW

Spotify

YouTube

まずは音源を聴いてみよう♪

全曲のプレイリストは
最後のページにあるよ!



♬ LYRICS

It Pops Up

I' m on the move, earbuds in, city doing the most,
Slides on my phone like "quick, quick," tab to tab.
One phrase hits clean, I' m like "wait, that' s the key,"
So I screenshot the moment like it' s meant for me.
Not the whole chapter, just the part that clicks,
Tiny thing, big shift, watch how it sticks.
I label it simple, two words, no stress,
Pocket-size wisdom, ready for the test.

I don' t cram the rule till it hurts,
I tap it twice, it does the work.
Little repeats, spaced out right,
Now it sticks with me through the night.

And then it pops up… right on time,
Like my brain got perfect Wi-Fi.
I' m mid-question, mid-moment, boom, it's there,
Clear as daylight, clean in the air.
No panic, no rush, I' m steady, I' m ready,
I don' t chase it ; it comes to me.
Yeah it pops up… right on time,
Like it' s been mine.

Coffee shop hum, laptop open, timer on,
Friends around me, but I' m in my own song.
I turn notes into patterns, not paragraphs,
Make it easy to replay, easy to grab.
I say it once, write it once, then I test it,
Close the page, can I pull it? Yes, yes.
If it's fuzzy, I don' t get mad,
I just loop it soft, and it comes back fast.

The scroll tries pulling me sideways,
Everybody's "look here," "do this," "be that,"
But I' m following a smaller spark,
The next right answer just out of frame.
Not loud, not flashy, not for the crowd,
Just that quiet pull that makes me proud.
I lean toward it, and it meets me halfway,
Like my mind says, "okay."

And then it pops up… right on time,
Like my brain got perfect Wi-Fi.
Mid-question, mid-moment, boom, it's there,
Clear as daylight, clean in the air.
No panic, no rush, I' m steady, I' m ready,
I don' t chase it ; it comes to me.
Yeah it pops up… right on time,
Like it's been mine.



One small save.
One calm replay.
Then, right on time.

♫ SONG 4

Soft Reset Mode



GOAL OF THIS SONG



学習に戻るスイッチ

STRESS DOWNSHIFT

落ち着きを取り戻し、もう一度前に進む。勉強中に焦ったり、疲れたりしたときに、気持ちを整えて学習に戻るための曲です。

KEY PHRASE

Soft reset mode, I'm calm, I'm ready.

落ち着いて、また始められる

TRY THIS! 疲れたときは、一度立ち止まって整えよう!



1 スマートフォンを置く



2 深呼吸をする



3 もう一度始める

MUSIC & BRAIN

この曲は、ゆったりとしたテンポ（約72〜80 BPM）と、穏やかに繰り返されるメロディを採用しています。音楽の安定したリズムや予測しやすい構成は、気持ちを落ち着かせ、注意を整えることに役立つとされています。このサウンドは、焦りや疲れを感じたときに気持ちをリセットし、落ち着いて学習へ戻りやすい状態を目指したデザインです。



穏やかなリズム
気持ちを落ち着かせる



思考を整える
焦りや疲れをリセット



落ち着いて再スタート
学習に戻りやすくする

LISTEN NOW

Spotify

YouTube

まずは音源を聴いてみよう♪

全曲のプレイリストは
最後のページにあるよ!



♬ LYRICS

Soft Reset Mode

Late-night glow,
screen light low,
I feel clear.

Notes on the desk, tabs lined up clean,
Playlist soft and my tea still warm.
Group chat buzzing, but I don't rush in,
I'm doing my thing, calm in my zone.
I'm not fighting the moment; I'm guiding it,
Like "okay… we got this… slow and smooth."

Phone face down.
Sip of water.
Breathe it out.

Shoulders drop like a gentle "yes,"
Jaw goes soft, eyes relax.
One breath in, I open some space,
One breath out, I clear the track.
I don't need to carry every thought,
I let what's extra drift right past.

Soft reset mode, I'm back in my body,
Soft reset mode, I'm calm, I'm ready.
Not stopping, not slipping,
Just choosing the quiet.
Soft reset mode, then I continue.

I’m moving steady, I’m keeping it light,
Small steps still count, that’s real.
One question, one line, one calm decision,
And the work starts to feel like flow.
I’m proud of the pace that I’m building,
It’s not loud, it’s strong.

The world can sparkle, it can call my name,
But I choose what matters, I keep it close.
What I want feels near, like a light ahead,
The next clear sentence, that little “more.”
It doesn’t shout, it doesn’t rush me,
It just stays… and pulls me gently forward.

Soft reset mode, I’m back in my body,
Soft reset mode, I’m calm, I’m ready.
Sip, breathe, return,
That’s the method.
Soft reset mode, then I continue.

Timer on.
Same goal.
New calm.
Go.



♫ SONG 5

I’m the One I’m Becoming



GOAL OF THIS SONG



自分を信じて、一歩踏み出す

CONFIDENCE BOOST

発表やテスト、面接など、少し緊張する場面の前に聴くための曲です。
「できるかな？」という不安を、「やってみよう！」という気持ちへ切り替えることを目指しています。

KEY PHRASE

I'm the One I'm Becoming

私は、なりたい自分になっていく

TRY THIS! 「自信を持って挑戦する」を実践しよう!



1 背筋を伸ばす



2 深呼吸をする



3 「できる」と声に出してみる

MUSIC & BRAIN

この曲は、やや活動的なテンポ（約132〜138 BPM）と、前向きな気持ちを引き出すメロディを採用しています。明るいハーモニーと力強いリズムによって、自信や自己効力感を高め、前向きな気持ちで行動しやすい状態を目指したデザインです。



明るいハーモニー
前向きな気持ちを引き出す



自信と自己効力感
行動へのスイッチ



挑戦を後押し
発表・テスト前に最適

LISTEN NOW

Spotify

YouTube

まずは音源を聴いてみよう♪

全曲のプレイリストは最後のページにあるよ!



♫ Lyrics

I’m the One I’m Becoming

Breathe in.
Shoulders down.
Eyes up.
I’ m ready.
I’ m ready.

I don’ t need permission to take my space,
I don’ t need a mirror to know my face.
I’ m more than a score, more than a label,
I’ m the story that I’ m writing at my own table.
Step by step, I make it real,
Quiet power, you can feel.
Every word I practice lands,
I’ m building trust with my own hands.

I hear the world, but I choose my voice,
I hear the noise, but I make my choice.
I take the gap, and I turn it to drive,
Not “someday” … now I arrive.

I’ m the one I’ m becoming, that’ s the truth I’ m holding,
My future is calling, and my name is unfolding.
I don’ t chase perfection, I choose progression,
I show up again, that’ s my direction.
Speak it, breathe it, I’ m steady, I’ m ready,
Heart in my chest, and my head is leveled.
I’ m the one I’ m becoming, watch me step in,
Not trying to prove… just trying to win.

Different homes, different tongues, same spark inside,
Different paths, different dreams, still we rise.
Some of us loud, some of us calm,
Some of us glow with a quiet charm.
No single "right" way to shine in the room,
Confidence isn't a costume, it's truth in bloom.
I respect my pace, I trust my mind,
I take what's mine without leaving you behind.

The "Other" can watch, I won't shrink from the gaze,
I won't rent my worth to a moment's praise.
What I want feels close, like light through a door,
Not to be "enough" … but to be more.
That little "more" is my reason, my pull,
I touch it in practice, and I make it mine, full.
I don't need the world to crown me today,
I crown myself, and I lead the way.

I'm the one I'm becoming, that's the truth I'm holding,
My future is calling, and my name is unfolding.
I don't chase perfection, I choose progression,
I show up again, that's my direction.
Speak it, breathe it, I'm steady, I'm ready,
Heart in my chest, and my head is leveled.
I'm the one I'm becoming, watch me step in,
Not trying to prove… just trying to win.



One more breath.
One more line.
That voice?
It's mine.

♬ SONG 6

Meet Me Tomorrow



GOAL OF THIS SONG



未来の自分を先取り

FUTURE-SELF IMPRINT

睡眠中、仮眠中、あるいは休息の時間。休息や回復を目的としながらも学習の物語を止めるのではなく、翌日の学習行動へとつなげるための曲です。

KEY PHRASE

Meet me tomorrow.

明日の自分に会いにいこう

TRY THIS! 「未来の自分を思い描く」を実践しよう!



1 目を閉じる



2 なりたい自分を想像する



3 明日やることを思い浮かべる

MUSIC & BRAIN

この曲は、ゆったりとしたテンポ（約68〜76 BPM）と、穏やかで予測しやすいメロディを採用しています。落ち着いた音の流れは、心と身体をリラックスさせながら、理想の未来像を思い描きやすい状態へ導くことを目指したデザインです。



穏やかなテンポ
リラックスをサポート



未来の自分を
イメージしやすくする



安心感を高める
睡眠前の習慣づくりを支える

LISTEN NOW

Spotify

YouTube

まずは音源を聴いてみよう♪

全曲のプレイリストは最後のページにあるよ!



♬ Lyrics

Meet Me Tomorrow

Close your eyes, yeah, right now.
Let your shoulders drop.
Picture the you you want,
so real you can almost touch it.
Step into that scene,
wear that life,
let it feel normal.

Meet me tomorrow…
not louder, just truer.
Not finished, just closer.

The day comes off like a hoodie,
I let it fall, and the room goes soft.
I don't replay the noise of today,
I replay the life I' m building.
I see my face in that version, calm,
like it already fits.
I don't need to win tonight,
I just need to live it for a minute.

Meet me tomorrow, leveled up and solid,
same name, new energy, quiet but fully on it.
I fall asleep with the vision held warm,
like a real-life scene my mind keeps formed.
No rush, no race, just steps that flow,
meet me tomorrow, and watch me show.

I keep the dream like a clean fit,
made for my life, not for a show.
Tiny reps, tiny wins,
that's how the big things load.
If today felt sharp, it shaped my edge,
not to break me, to make me ready.
I'm built from every "still showed up,"
and that's real strength already.

There's a me I want, already loading,
not far… just one step ahead.
What pulls me isn't hype or proof,
it's that little "more" I can almost touch,
close enough to feel real,
not meant to finish tonight.
That gap isn't a problem, it's the spark.
I let it glow in the dark,
and the night turns it into a path.

Blink slow.
Weight down.
Warm dark.
Safe ground.

Meet me tomorrow…
same dream, more real.
I rest now…
and I return.



全曲のプレイリストはこちら

Tina study album「Future Me Calling」あなたの好きなプラットフォームで楽しめます♪



Spotify

YouTube

Apple music

TikTok

*ets

ETS Japan合同会社｜TOEFL®テスト日本事務局

〒102-0074 東京都千代田区九段南4-7-24 トゥーラント88ビル 4F
www.etsjapan.jp

ETS Japan
Newsletter

受験料割引や新教材のキャンペーンのお知らせを✉でお送りします。
無料で登録できますので、ぜひご活用ください

登録は
こちらから ▶

TOEFL®日本事務局 公式SNS

Instagram
@toefl_official_jp

TOEFL ETS Japan
@TOEFL

TOEFL ETS Japan
@TOEFL_Japan

Copyright© 2026 by ETS Japan LLC. All rights reserved.
ETS, the ETS logo, TOEFL, TOEFL iBT and TOEFL ITP are registered trademarks of ETS, used in Japan under license.

2026.10