



終了証

殿

あなたは、フォーサイト手帳トレーニングブックを
熱心に取り組み、
すべての講義を終了したことをここに証します。

今後もフォーサイト手帳を活用し、
その効果を最大限に引き出してください。

令和 年 月 日

学校

担任

山折り線

アクティブラーナーの資質を引き出す
フォーサイト
○○○○○○○○○○

あなたの使い方が
見つかる

フォーサイト手帳 トレーニングブック



年 組 番

自分にとって「重要な時間」と「重要ではない時間」を見極める

時間には、2つの時間があります。それは「重要な時間」と「重要ではない時間」です。今日は、この2つの時間をうまく使いこなす手帳の活用法を学んでいきましょう。その前に、皆さんに質問です。皆さんは、下のような時間の使い方をしていますか？

❓ 考えてみよう！

今年こそ、部活と勉強を両立させたいと思っている中学3年生になったばかりのA君。明日は、数学の単元テストがあるので、帰宅したらテスト勉強をしようと思っています。しかし、結局勉強をせずに寝てしまい、次のテストの結果はいまいち……。再テストをすることになってしまいました。

この日のA君にとって、「重要な時間」と「重要でない時間」はどれにあたるのでしょうか。



やること		部活	
リコーダー持っていく✓		帰宅	
数学単元テスト勉強		ボチと遊んだ	
		↓	
		ご飯食べた	
		YouTube	
		お風呂	
		スロスロ	
		サッカー自主練	
		寝た	
△この日の		いいシュートを決められた！ 単元テストの勉強が できなかった。	
A君のフォーサイト手帳		目標 2 時間 0 時間 (笑顔) (笑顔) (怒り) (笑顔)	

△この目の

A君のフォーサイト手帳

左のA君のフォーサイト手帳を見て、以下の問題を考えてみよう

Question 1

A君にとって、「重要ではない時間」だと思う
時間を赤線 で囲ってみよう

Question 2

1で赤線 で囲った「重要でない時間」の
 過ごし方がどんな過ごし方だったら、
 A君にとって「重要な時間」になりますか。
 予定を変えてみよう

ポチのお世話も大事だけど、
テスト前日のこの日は、
家族に頼めるといいふおね～！

答えは、次のページで！

「重要な時間」は人によって異なる…？

～P,3考えてみよう解説～

A君の状況

- ・明日数学の単元テストがある
- ・サッカーを頑張っている

「重要ではない時間」

- ・ポチと遊んだ時間
 - ・YouTube
 - ・ごろごろした時間
- 合計 3時間となります。

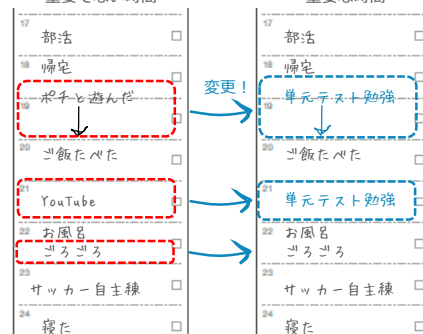
「重要な時間」は

- ・単元テスト勉強 となります。

※ごろごろした時間を単元テスト勉強時間にあてても正解です

重要でない時間

重要な時間



ココが大切！

自分のやりたいこと＝「重要な時間」を過ごすためには、
自分にとって「重要な時間」は何かを考え、重要でない時間と置き換えることがポイント。
 「重要な時間」とは、人・状況によって異なるため、
今日はなにを優先すべきなのか の視点を忘れないようにしましょう！

書いてみよう！

●準備するもの（フォーサイト手帳、筆記用紙、赤ペン）

☆明日の欄に書いてみよう✎

STEP1：事前に決まっている予定を書いてみよう

(ごはん、塾、習い事、友達と遊ぶ予定 など)

STEP 2 : やるべき (やりたい) ことを赤ペンで書いてみよう
(宿題、英単語の暗記、授業復習)

STEP3: 空いている時間を で囲んでみよう

→スマートフォン、YouTubeなど好きな時間にあてよう

☆ 1週間継続してみよう

下の四角の中に実施する日を書いて、実施できたら赤丸○を
してみよう



自分を成長させるゴール(目標)とは？

ゴール(目標)には良いゴールと悪いゴールがあります。良いゴールとは、「自分を成長させるゴール」悪いゴールとは、「自分の成長を邪魔するゴール」です。設定の仕方ひとつで自分の成長の度合いが変わってくるなんて驚きですね。ステップ3では、良いゴールとは何かを理解し、実際に良いゴールを立て、実践していきましょう。



考えてみよう！

次のAさんのゴールとBさんのゴール、どちらが自分を成長させるゴールだと思いますか。また、AのゴールとBのゴールはどういう点が違うのでしょうか。

Aのゴール		Bのゴール	
(勉強の場合) 勉強に集中する	(部活の場合) 練習を頑張る	(勉強の場合) 〇〇のテストで70点以上取る	(部活の場合) 次の試合でレギュラーに選ばれる
(勉強の場合) 英単語をたくさん覚える	(部活の場合) 打率を上げる	(勉強の場合) 英単語を300個覚える	(部活の場合) 打率で3割を超える

自分を成長させるゴールは、「B」のゴールです。

Aのゴールに対して、Bのゴールは「**具体的**」ですね。

Aの「勉強に集中する」「練習を頑張る」というゴールでは、どうなれば達成となるのかが分からないため、ゴールに向けての作戦や計画も立てづらいものになってしまいます。

どれだけ頑張っても達成したかよくわからないため、達成感も感じづらく、せっかく頑張っても自信もついていきません。

こうしたゴールを『**あいまいゴール**』といいます。あいまいゴールでは自分がどれだけできるようになったのかも、**あいまい**なままです。



書いてみよう！目標設定編

上の図のBのゴールを参考にして、「自分を成長させるゴール」を考えてみましょう。ゴール設定の目安としては、1か月先でまずは考えてみよう。

■学習面(例) 英語の単元テストで90点以上とる！ いつまでに (5 月 19 日)	■学習面 _____ _____ _____ いつまでに (月 日)	■その他 _____ _____ _____ いつまでに (月 日)
---	---	---

来週の単元テストで90点取るためには、単語をスラベルまでしっかり覚えなきゃだふお。前日だけの勉強では難しいから、今日からしっかり計画立てて勉強しなきゃだふお〜



ココが大切！

目標達成において大切なことは、「**具体的**」な目標設定と行動計画。



書いてみよう！行動計画編

計画は

「①書き出す、②分ける、③決める」でOK！

STEP1. 書き出す

立てた目標を達成させるために、やるべきことを書き出してみましょう。

【目標】

・英語の単元テストで90点以上とる！

【行動計画】

・テスト範囲を把握する。

・単語を1日5個ずつ覚える

・テスト前日に覚えているかチェックする

*****ここから実際に自分の手帳に書き出してみよう！*****

STEP2. 分ける

やるべきことを書き出したら、「今週やるべきこと」を週間ページの左上に書き出してみましょう。

今週やるべきこと	
英単語集の10P~16P	→ 一気にするのは難しい。3日くらいでならできそう？
英ワークの7P~12P	→ 1日、1ページくらいで進めていこう。
毎日素振り100	→ これは毎日、コツコツ続けよう
部活の大会	→ 大事な予定。意識できるようにかいておこう。

STEP3. 決める

今週やるべきことを書き出したら、それを1週間のうち「いつやるか」決めよう。

今週やるべきこと	5/9 MON	10 TUE	11 WED	12 THU	13 FRI	14 SAT	5/15 SUN
英単語集の10P~16P	英単語10~12P	英単語13~14P	英単語14~16P	英単語17~18P	英単語19~20P	英単語21~22P	英単語23~24P
英ワークの7P~12P	英ワーク7P~8P	英ワーク9P~10P	英ワーク11P~12P	英ワーク13P~14P	英ワーク15P~16P	英ワーク17P~18P	英ワーク19P~20P
毎日素振り100	素振り100	素振り100	素振り100	素振り100	素振り100	素振り100	素振り100
部活の大会						部活の大会	

ここまでできれば基本となる計画は完璧です。ただ、計画は簡単に立てられるようになるものではありません。最初は時間がかかりますし、

予定通りに進まないことも多々あります。

しかし、そういう「うまくいかないこと」をたくさん繰り返すうちに

正確な計画を立てることができるようになるのです。

まずは、毎週やってみるということにチャレンジしてみましょう。

予定がある日や、部活で疲れた日は、やるべきことを少なめにするなど、予定を考慮して、計画を立てるようになるのがポイントだふお！

