



手帳でまわすPDCAサイクル

FCEエデュケーション 比嘉あい

こういう生徒さんいませんか？



テスト計画を立てているとき・・・



Aさん

もうそろそろテストだ。前はあまりよくなかった。
今回は頑張らないとなあ。とにかく勉強しなきゃ。



Bさん

次の定期テストでは、数学85点を目標に頑張ろう！
そのための学習計画もしっかり立てることができた！

こういう生徒さんいませんか？



テスト直前・・・



Aさん

あ～、今日はなんだかやる気がなくて勉強できなかった。
昨日も部活が忙しくてできなかったし。
テストまであと3日しかないよー。



Bさん

計画通りにいかないこともあったけど、やらない
といけないところはしっかり勉強できた！
残り3日で最後の復習をしておこう！

こういう生徒さんいませんか？



テスト後の振り返り・・・



Aさん

今回も全然ダメだった。でも、テストも終わったことだし、次回こそ頑張ることにして、今日は遊ぶぞ！



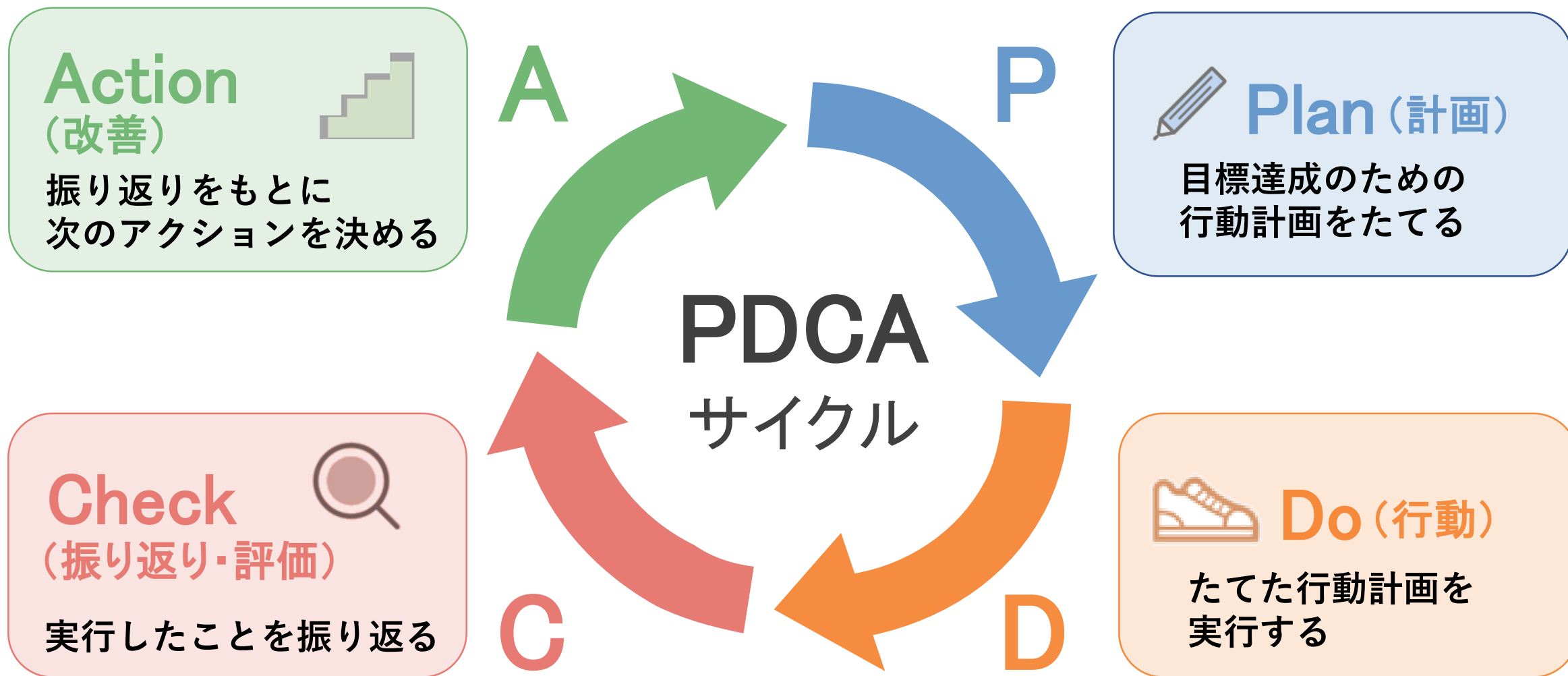
Bさん

目標点にはあと5点届かなかったけど、最高得点を取れた！英単語で引っかかることが多かったから、次は重点的に勉強する。



PDCAサイクルをまわせているか、まわせていないか

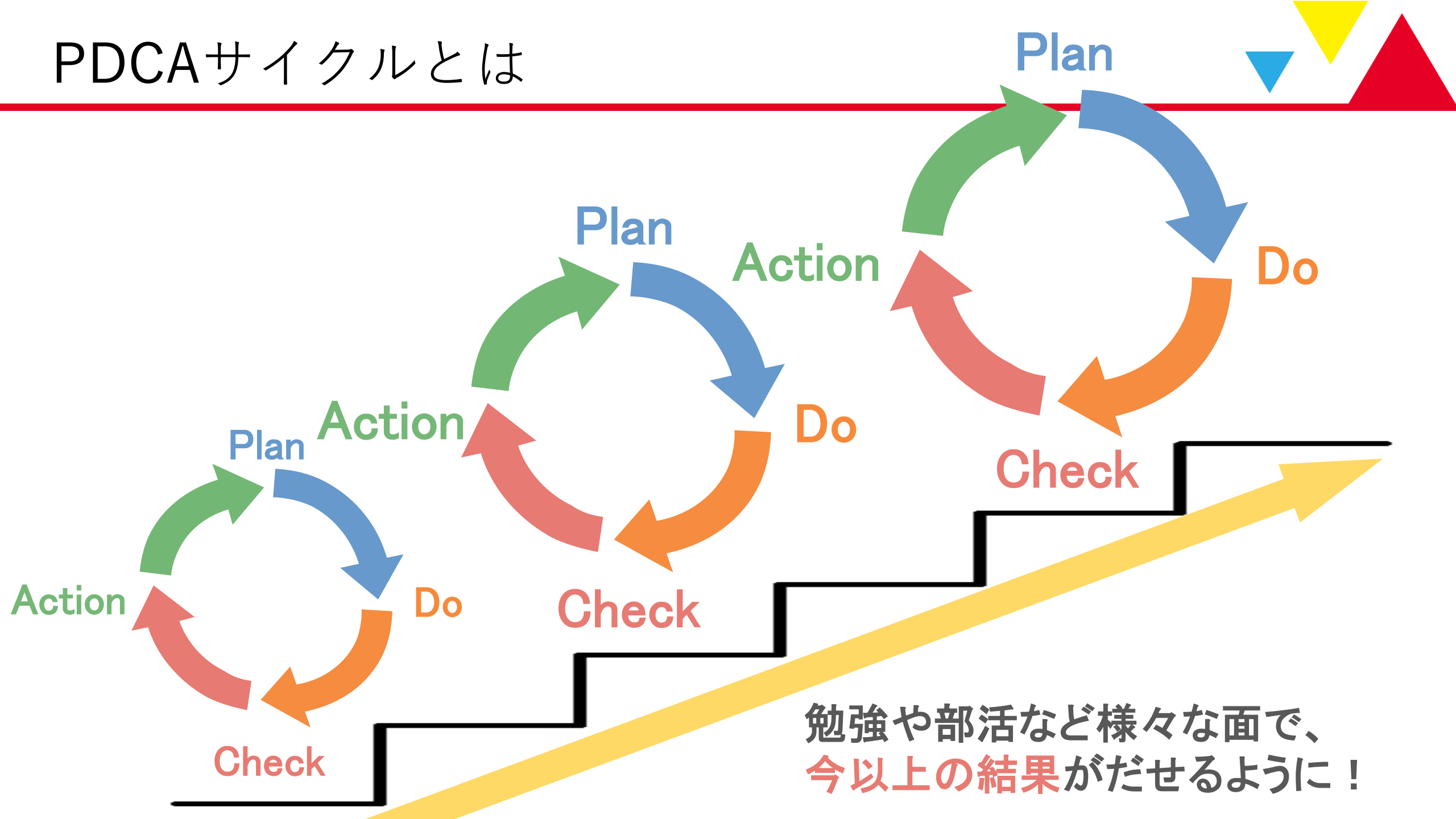
PDCAサイクルとは



PDCAサイクルとは



PDCAサイクルとは



PDCAサイクルとは



PDCAサイクルに根性や能力、センスは必要ありません。
これは「技術」なので、トレーニングすればできるようになります。

PDCAサイクルをまわせるようになるために
適したツールは「**アナログの手帳**」といわれています。

なぜ、アナログ手帳がいいのか



- ・いつでもどこでもすぐに書ける
- ・記憶の定着がしやすい

フォーサイト手帳でまわすPDCAサイクル



August 今週のやること	2 Monday やること・もちもの	3 Tuesday やること・もちもの	4 Wednesday やること・もちもの	5 Thursday やること・もちもの	6 Friday やること・もちもの	7 Saturday やること・もちもの
1						
2						
3						
ふりかえり 今週の自分の点数 / 100点	6	6	6	6	6	6
★ほめ！ポイント	7	7	7	7	7	7
★さらに！ポイント	8	8	8	8	8	8
★来週にむけて	9	9	9	9	9	9
★来週にむけて	10	10	10	10	10	10
★来週にむけて	11	11	11	11	11	11
★来週にむけて	12	12	12	12	12	12
★来週にむけて	13	13	13	13	13	13
★来週にむけて	14	14	14	14	14	14
★来週にむけて	15	15	15	15	15	15
★来週にむけて	16	16	16	16	16	16
★来週にむけて	17	17	17	17	17	17
★来週にむけて	18	18	18	18	18	18
★来週にむけて	19	19	19	19	19	19
★来週にむけて	20	20	20	20	20	20
★来週にむけて	21	21	21	21	21	21
★来週にむけて	22	22	22	22	22	22
★来週にむけて	23	23	23	23	23	23
★来週にむけて	24	24	24	24	24	24
今週の名言 今日出来ることを、 明日に残すな。 (シンカー)						

Plan - 計画 -

Do - 実行 -

Check - ふりかえり -

Action - ふりかえり

エントリー版

8

August

今週のやること

2 Monday

やること・もちもの

3 Tuesday

やること・もちもの

4 Wednesday

やること・もちもの

5 Thursday

やること・もちもの

6 Friday

やること・もちもの

7 Saturday

やること・もちもの

8 Sunday

やること・もちもの

1 英単語	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 p.10～p.20	10、11 <input checked="" type="checkbox"/>	12、13 <input checked="" type="checkbox"/>	14、15 <input checked="" type="checkbox"/>	16、17 <input checked="" type="checkbox"/>		18、19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>
3 素振り20分	20分 <input type="checkbox"/>	20分 <input type="checkbox"/>	20分 <input type="checkbox"/>	20分 <input checked="" type="checkbox"/>	20分 <input type="checkbox"/>		20分 <input type="checkbox"/>

ふりかえり

今週の自分の点数

100点

★ほめ！ポイント★

起きる時間が安定してきて、朝の素振りが日課になりつつある！

★さらに！ポイント★

素振り以外の練習も初めてみる。

★来週にむけて★

起きる時間が安定してきているから土日でも夜更かししないようにして習慣にする！

■▶ 勉強時間のきろく

目標 時間 結果 時間

今週の時間集計

(1マス=15分・30分・1時間)

今週の名言

今日出来ることを、明日に残すな。

(リンカーン)

0	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	16	<input type="checkbox"/>	16	<input type="checkbox"/>	16	<input type="checkbox"/>	16	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	17	<input type="checkbox"/>	17	<input type="checkbox"/>	17	<input type="checkbox"/>	17	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>

素振り10分

素振り30分

14、15

宿・数学

16、17

英国数体美美

数生国英地体

起きる時間が遅く、素振りが想定の時間より出来なかった・アラームを早めに設定する。

今日は早く起きたので、昨日出来なかった分も頑張った！

😊 😊 😊 😊

😊 😊 😊 😊

😊 😊 😊 😊

😊 😊 😊 😊

3つの利用法を提案しています

※パンフレット11ページをご参照ください。

シッカリ型

5 May 今週のやること	16 Monday やること・もちもの	17 Tuesday やること・もちもの	18 Wednesday やること・もちもの	19 Thursday やること・もちもの
1	<input type="checkbox"/> 単語ドリル	<input type="checkbox"/> 生物問題集	<input type="checkbox"/> 漢文演習ノート	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/> 数学問題集	<input type="checkbox"/> 数学問題集	<input type="checkbox"/> 古文演習ノート	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 英語プリント	<input type="checkbox"/>

忘れ物を減らしたい、
課題の提出日を自分で管理してほしい

能力アップのための努力や、「やる」！と
決めたことをやり抜く人になってほしい

コツコツ型

5 May 今週のやること	16 Monday やること・もちもの	17 Tuesday やること・もちもの	18 Wednesday やること・もちもの	19 Thursday やること・もちもの
1 朝6時に起きる	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/> 6:20	<input checked="" type="radio"/> 6:10	<input type="radio"/>
2 英語音読15分	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 素振り100回	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

定期テスト対策や志望校合格・資格取得のための
「**逆算的思考**」を身につけてほしい

テキパキ型

5 May 今週のやること	16 Monday やること・もちもの	17 Tuesday やること・もちもの	18 Wednesday やること・もちもの	19 Thursday やること・もちもの
1 単語ドリル(1~100)	1~33		34~66	
2 数学問題集(7~25)	7~10	11~20		21~25
3				

今までのお話しについて



■基礎編

Exercise-01 基本となる考え方 ～セルフマネジメントって何？～6
Exercise-02 基本となる考え方 ～自分が選択する～8
Exercise-03 ゴール設定の技術 ～ゴールを考えてから始める～10
Exercise-04 ゴール設定の技術 ～自分を成長させるゴールとは？～12
Exercise-05 計画作成の技術 ～計画なんて意味がない？～14
Exercise-06 計画作成の技術 ～基本となる計画の立て方～16
Exercise-07 タイムマネジメントの技術 ～時間には2つの時間がある！？18
Exercise-08 タイムマネジメントの技術 ～「重要」から先に予定に入れる～20
Exercise-09 タイムマネジメントの技術 ～時間の使い方を知る～22
Exercise-10 振り返りの技術 ～振り返りはなぜ大切？～24
Exercise-11 振り返りの技術 ～「ほめポイント」で自信を貯めよう！～26
Exercise-12 振り返りの技術 ～「さらにポイント」でレベルアップ～28





ご清聴ありがとうございました。