



フォーサイト指導法 説明会 ～2学期活用編～



株式会社 FCE エデュケーション

INDEX

1. はじめに
2. 提案①効果見える化レポート
3. 提案②セルフマネジメントナビ
4. 提案③動画（動機付け）
5. 提案④トレーニングブック
6. お悩み解決
7. 秋のイベント紹介
8. 2023紹介



1

はじめに

会社案内

株式会社FCEエデュケーション

＊ 17年間、「7つの習慣」を生徒向けに提供しております。



「良い習慣」を 身に付ける為の授業

第3の習慣 最優先事項を優先する

第2の習慣で決めた優先順位に基づき、
緊急ではないが重要なことにフォーカスする時間管理について学びます。

← 一番大切なことを後回し



「良い習慣」を 身に付ける為の手帳

思考習慣

行動習慣

セットで指導することが大切

私的成功のための習慣

第1の習慣 主体的である

主体性を発揮するとはどのようなことかを理解し、自分の行動や態度、結果に対して責任を取ることを学びます。

第2の習慣 終わりを思い描くことから始める

自分の方向性と行き先をしっかりと念頭において行動を開始することを学びます。

第3の習慣 最優先事項を優先する

第2の習慣で決めた優先順位に基づき、緊急ではないが重要なことにフォーカスする時間管理について学びます。

7つの“悪”の習慣

人のせいにする

目的を持たずに始める

一番大切なことを後回し

公的成功のための習慣

第4の習慣 Win-Win を考える

どんな状況でも相互の利得を考え、互いの求める結果を得ることができると信じる態度の重要性を学びます。

第5の習慣 まず理解に徹し、そして理解される

自分の主張をする前に、まず共感による傾聴を行い、相手を理解するコミュニケーションを学びます。

第6の習慣 シナジーを創り出す

自分と相手の相違点を尊重し、その違いを高い次元で統合することにより、今までにない新しい価値や相乗効果を生み出すことを学びます。

再新再生のための習慣

第7の習慣 刃を研ぐ

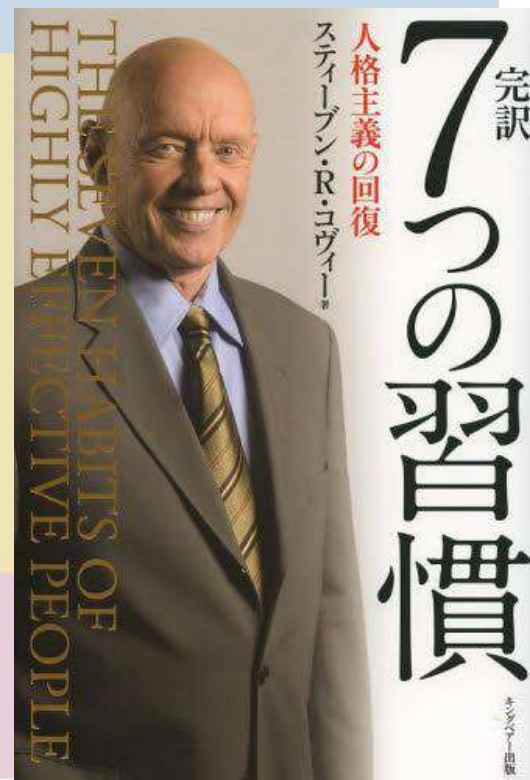
毎日の生活の中で、4つの領域(肉体、知的、社会・情緒、精神)を改善・向上させることで、自己の能力を高める活動を行う重要性を学びます。

勝ち負けという考え方

まず自分が話し、それから聞くふりをする

頼れるのは自分だけ

自分をすり減らす



フォーサイト手帳の特長①

「PDCAサイクル」を回す技術が身につく

P

やるべきことや
やりたいことが
明確になっている

D

大切なことに
優先して時間を
使うようになる

C A

振り返る
より良い方法を定着

（試行錯誤＝自己調整力）

3

March
今週のやること

①(今週の)目標やテーマ

21 Monday 春分の日
やること・もちもの22 Tuesday
やること・もちもの23 Wednesday
やること・もちもの24 Thursday
やること・もちもの25 Friday
やること・もちもの26 Saturday
やること・もちもの27 Sunday
やること・もちもの

②今週

③(今日)やること・もちもの

上りかえり

今週の自分の点数 / 100点

P

毎朝の1日10分

★本週にむけて

メモ

■▶ 勉強時間のきろく

日曜 月曜 火曜 水曜 木曜 金曜 土曜

今週の勉強量計
(1マス=15分・30分・1時間)

今週の名言

伝えるとは、
呼吸することではない。
行動することだ。

(ルソー)



3

March

今週のやること

21 Monday 春分の日
やること・もちもの22 Tuesday
やること・もちもの23 Wednesday
やること・もちもの24 Thursday
やること・もちもの25 Friday
やること・もちもの26 Saturday
やること・もちもの27 Sunday
やること・もちもの

1



2



3



ふりが入り

今週の自分の点数

/100点

★はめI ポイント

★はめII ポイント

★家通にむけて

★お

■> 勉強時間のきろく

日曜 月曜 火曜 水曜 木曜 金曜 土曜

今週の勉強量計
(1マス=15分・25分・30分)

今週の名言

伝えるとは、
呼吸することではない。
行動することだ。

(ルソー)

D

「大切な事をする時間を
まず確保する習慣を！」

24



24



24



24



24



24



24



3

March

今週のやること

21 Monday 春分の日
やること・もちもの22 Tuesday
やること・もちもの23 Wednesday
やること・もちもの24 Thursday
やること・もちもの25 Friday
やること・もちもの26 Saturday
やること・もちもの27 Sunday
やること・もちもの

②今週の
点数
③今週の
振り返り

CA

■> 勉強時間のきろく

日曜 月曜 火曜 水曜 木曜 金曜 土曜

今週の勉強量計
(1マス=15分・30分・1時間)

今週の名言

休むとは、
呼吸することではない。
行動することだ。

(ルソー)

①毎日の「振り返り」

3・4

March April

毎日朝練に参加する！忘れ物しない！

27 Monday

やること・もちもの

28 Tuesday

やること・もちもの

29 Wednesday

やること・もちもの

30 Thursday

やること・もちもの

31 Friday

やること・もちもの

4/1 Saturday

やること・もちもの

2 Sunday

やること・もちもの

1 毎日、朝練いく

2 朝ごはん食べる

3 毎日の勉強

① Plan (週間)

「その週に達成したいこと」や「やること」を書けます。

③ Check (週間)

「今週のできたこと、学んだこと」「もしもやり直したらどうするか」を書きます。

④ Action (週間)

今週やったことを来週どうするか。この4つの視点で考えて書きます。

- 続けることは？
- やめることは？
- 加えることは？
- 変えることは？

① Plan (毎日)

“忘れてはいけない物”や毎日取り組むことの実行の有無も記録できます

② Do 計画タイプ

事前に計画をたて、できたかチェックしていく方法

② Do 記録タイプ

実際の行動を記録していく方法

③ check & Action (毎日)

その日の振り返りができます。まずは顔マークからでもOK！

振り返りのヒント！

この6つを自分自身に問いかけてみるといいかも！

- なにが？
- どう感じた？
- どうやった？
- なんで？
- 違いはなに？
- どう活かす？

ふりがたり

今週の振り返り

★ほめ！ポイント

・毎日朝練に参加

・漢字テスト合格！

★さらに！ポイント

・朝ごはんを食べた

・2日あった。

★来週にむけて

・あと10日早起きして

朝ごはんを食べる

★

4/4 英語・単語テスト

(P20~25)

★勉強時間の80%

10分増

今週の勉強量

(1週間・15分・30分)

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

フォーサイト手帳の特長②

行動を整理することができる

①メモ(約束・備忘録)

②ログ(記録)

③行動計画(やること)




③行動計画（やること）

**フォーサイト手帳は
（望む結果を得るために）
やるべきことを整理する道具
自己実現の道具**

記録型



計画型

今週やること 欄	<div>シッカリ型</div> <div>メモ・備忘録 記録</div>	<div>コツコツ型</div> <div>記録・予約</div>	<div>テキパキ型</div> <div>逆算・行動計画</div>
時間軸の欄	<p>目的：手帳を書くことになれる 時間の使い方を自覚する</p> <ol style="list-style-type: none">1. 3点固定2. 時間割を書く3. 放課後の 時間の使い方の記録  <p>昨日の起きた時間、寝た時間 放課後の使い方を書かせる</p>	<p>目的：やることを意識する 計画たてる・決めることの大切さをする</p> <ol style="list-style-type: none">1. 時間の予約2. 自分との約束  <p>記録型に慣れてきたら、 今日の放課後の時間の使い方を書かせる</p>	<p>目的：目標達のための具体的な行動計画設計の 大切さを知る。 リスケすることの大切さも知る</p> <ol style="list-style-type: none">1. 目標から逆算した 具体的な行動計画  <p>毎週月曜日に 今週の行動計画をたてさせる</p>

2

提案①

効果見える化 レポート

効果見える化レポート ～利用状況調査～ クラスの課題がわかる。解決策が見つかる。

2022年度 フォーサイト手帳効果見える化レポート 結果

学校名	学年・クラス	実施生徒数
	全体	123

資料① 全体レポート (本資料)

- p2 全体レポートサマリー
- p3～ 全体レポート結果 (設問別の結果)
- p5～ 全体レポート詳細 (手帳を開く回数別の回答比較)
- p7～ 全国平均数値

資料② クラス毎レポート (別紙)

- p2 クラスレポートサマリー
- p3～ クラスレポート結果 (設問別の結果)
- p5～ 全国平均数値

資料③ 全クラス一覧レポート (別紙)

貴校におけるフォーサイト手帳活用による主な効果

【見通し力】先のことを見通して行動しようとする意識が少しずつ向上しているようです。

【時間管理】時間を大切にしようとする意識が向上しているようです。この調子で継続していきましょう。

【学習習慣】学習習慣が身に付き、生徒の学習時間が増えているようです。この調子で継続していきましょう。

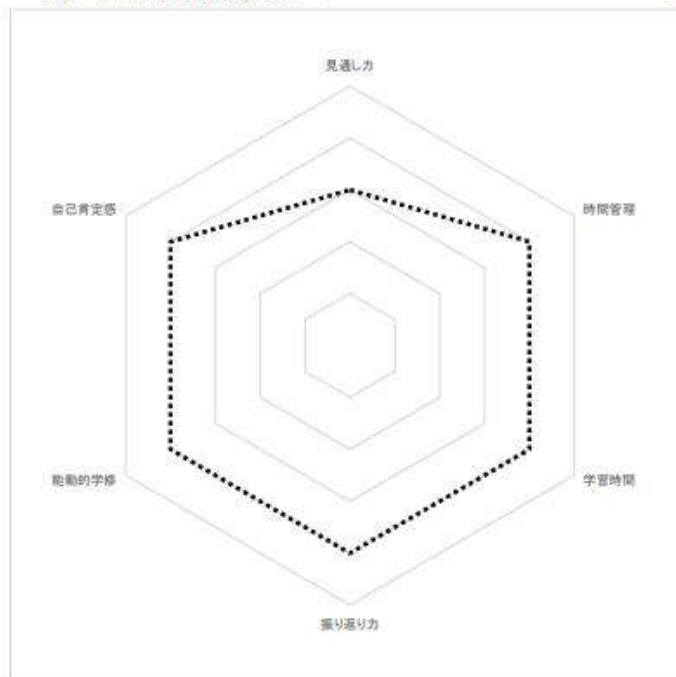
【振り返り力】振り返りをする意識に向上し、テストの振り返り力が高まっているようです。

【能動的学修】主体性・能動性に対する意識の向上の変化が見うけられます。自ら学習する姿勢が身に付いていることが伺えます。

【自己肯定感】振り返りの繰り返しによって生徒が成長実感を持ち、自己肯定感が高まっているようです。

フォーサイト手帳効果見える化レポート

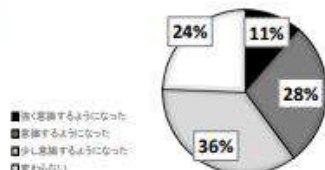
全体①



1. 時間を意識するようになりましたか

76%の生徒が
時間を意識するようになっています。

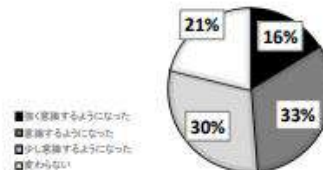
- 1位: 中学3年1組
- 2位: 中学1年2組
- 3位: 中学1年1組



2. 計画を立てることを意識するようになりましたか

79%の生徒が計画を立てることを
意識するようになっています。

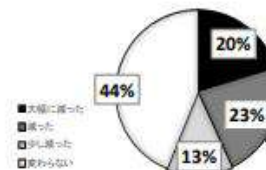
- 1位: 中学1年2組
- 2位: 中学3年2組
- 3位: 中学1年1組



3. 忘れ物が減りましたか

56%の生徒が
忘れ物が減ったと答えています。

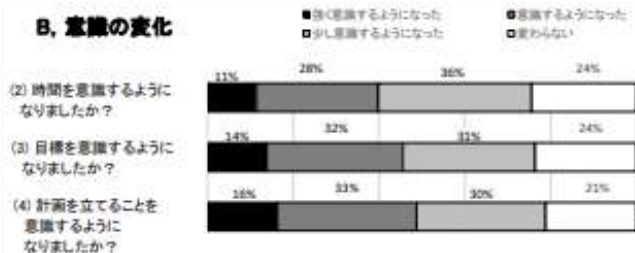
- 1位: 中学1年1組
- 2位: 中学3年1組
- 3位: 中学1年2組



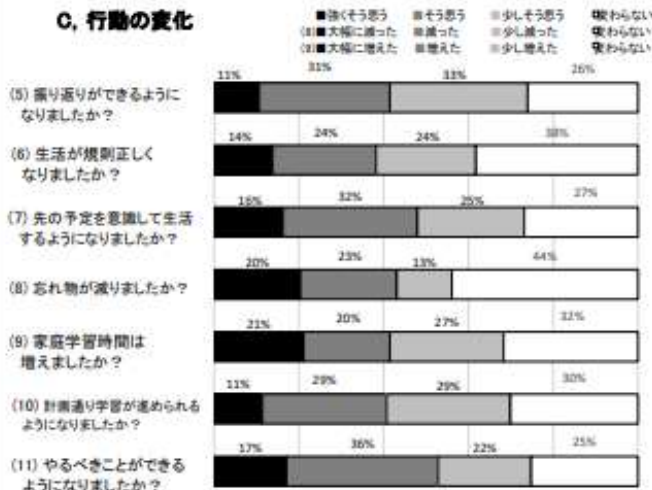
A. 手帳の活用状況



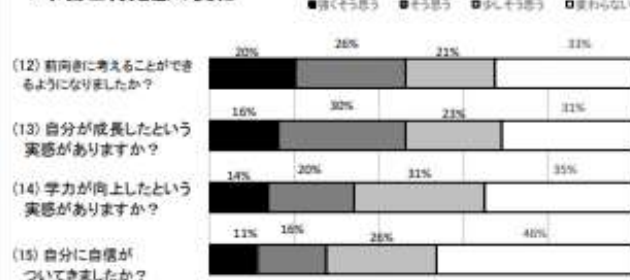
B. 意識の変化



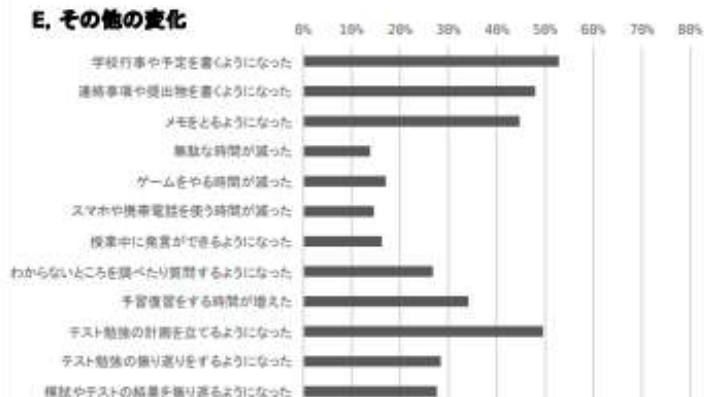
C. 行動の変化



D. 自己肯定感の変化



E. その他の変化



フォーサイト手帳を一日に3回以上開くと効果が高まります。

貴校内でフォーサイト手帳を開く回数が一日3回以上の生徒と、一日2回以下の生徒に表れた効果を比較しています。フォーサイト手帳を一日3回以上開くと効果が高まります。

フォーサイト手帳を一日3回以上開くことを推奨いただければと思います。

(3) 目標を意識するようになりましたか



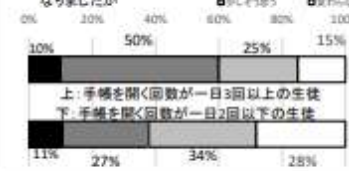
(7) 時間を意識するようになりましたか



(4) 計画を立てることを意識するようになりましたか



(5) 振り返りができるようになりましたか



(6) 生活が規則正しくなりましたか



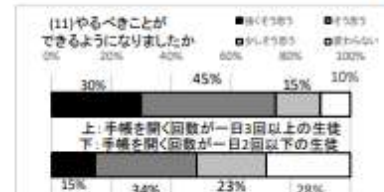
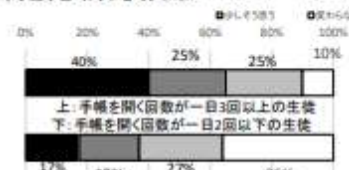
(7) 先の予定を意識して生活するようになりましたか



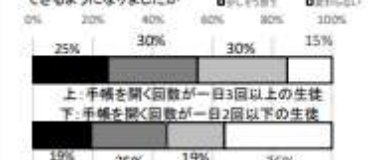
(8) 忘れ物が減りましたか



(9) 家庭学習時間は増えましたか



(12) 前向きに考えることができるようになりましたか



(13) 自分が成長したという実感がありますか



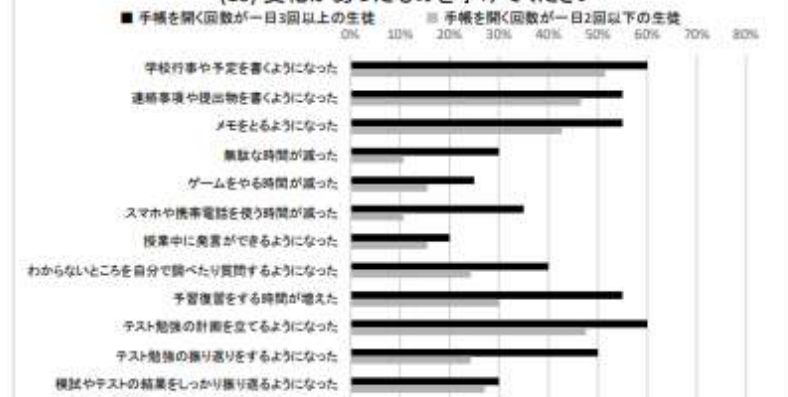
(14) 学力が向上したという実感がありますか



(15) 自分に自信がつけられましたか

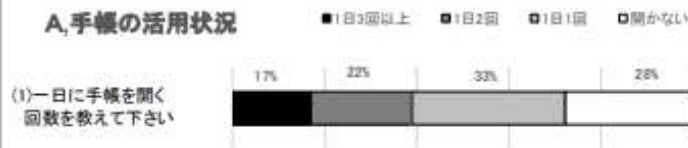


(16) 変化があったものを挙げてください

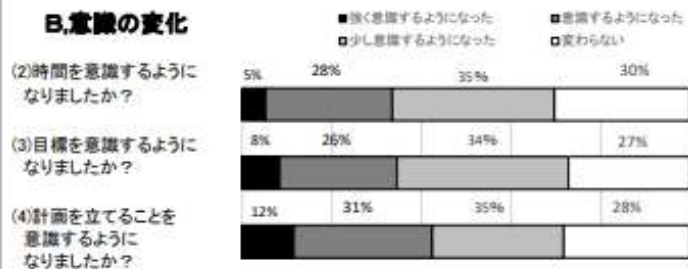


フォーサイト手帳効果見える化レポート 全国平均データ

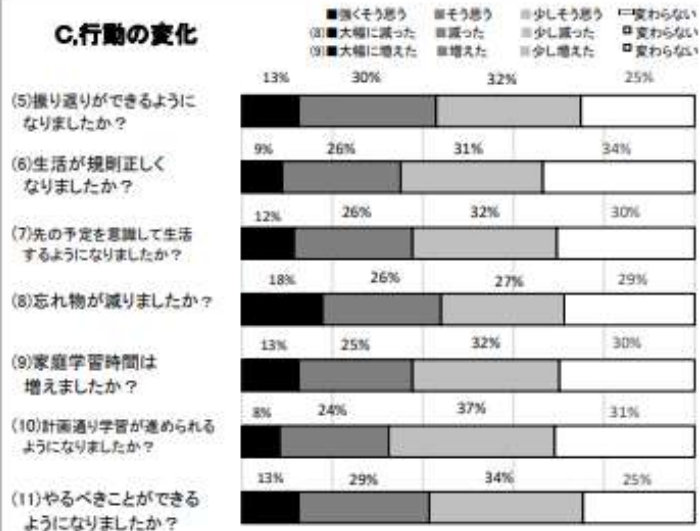
A.手帳の活用状況



B.意識の変化

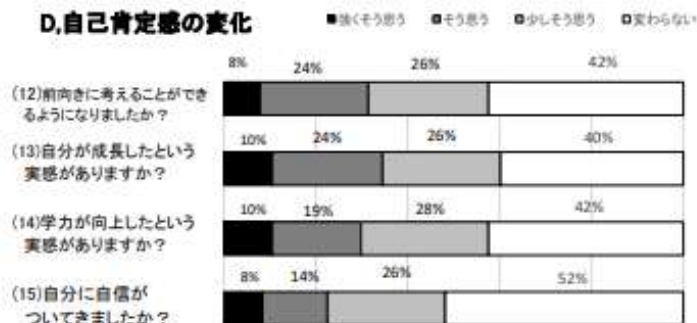


C.行動の変化

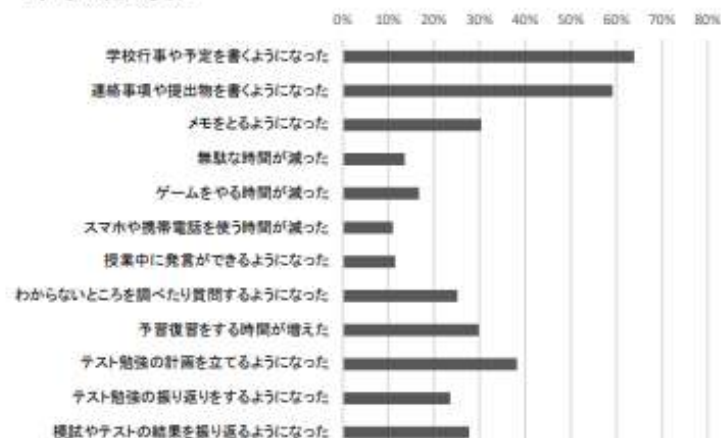


フォーサイト手帳効果見える化レポート 全国平均データ

D.自己肯定感の変化



E.その他の変化



～学校さま 生徒の声～

アンケート内で「フォーサイト手帳を使って変わったこと・よかったこと」について生徒の皆様にご回答いただきました。生徒の回答の一部をご紹介します。

- ・前の日に予定を立てておくことで「今日は何をやらうかな」と悩む時間が減って、自由時間が増えた。
- ・フォーサイトを使ってから忘れ物が減り、持っていく物がわからないという事も減った。
- ・予定を立てると「次はこれをやらない」という予定通り進めたいから次の行動を考えるようになった。
- ・もとから計画を立てるのが苦手だったのが、計画を書くだけでなく実行もできるようになった。
- ・勉強計画、勉強記録を記入することによって達成感が得られた。

効果見える化レポート結果をもとに、

「結果が良かったクラスの共有会」を実施している学校がございます！

具体的な取り組み：

- ① 特にレポートの結果の良かったクラスの先生に、取り組みを共有いただく。
- ② 効果が見込める工夫・取り組みを、2学期以降他のクラスでも実施してみる。

実際に実施している先生からは、

「うまく使っている先生を見つけるため、頑張っている先生を褒めるために実施している」と伺っております。

1学期の取り組みの振り返り、2学期の方針決めとして是非実施してみてください。

＜夏休み明けのマンネリ化を防ぐ「動機づけ特化動画」のご紹介＞

夏休みが明けてからも、やる気を持って手帳を活用してもらうために、生徒にすぐに見せることができる「動機づけ特化動画」をご用意しております。2学期最初のご指導として是非ご活用ください

▶「動機づけ特化動画」はこちら



＜勉強会のご案内＞

効果見える化レポートの結果を活かした振り返りや、2学期以降の指導について、8月19日（金）10:00～11:00に勉強会を実施する予定です。

資料のみでのお申し込みもできますので、右フォームより是非お申し込みください。

▶お申込み、資料請求はこちら



指導事例ご紹介

「貴校におけるフォーサイト手帳活用による主な効果」のそれぞれの項目について、特に結果が良かった学校さまの指導事例をまとめています。是非今後のご指導にお役立てください。
※紙面の活用箇所は右図を参照ください。



【時間管理】「スケジュール部分」の活用を推進(紙面①)

STEP1：手帳を開く習慣をつける

3点固定（起きる時間・家庭学習開始時間・寝る時間）を必ず書くように声掛けをする。

STEP2：学校以外での時間の使い方を見直す

1週間生活を記録してもらい、振り返って気づいたことをクラスで共有し合う。

STEP3：やり切ることを習慣づける

帰りのHRで3分時間を取り、帰宅後絶対にやることを決め、それを取り組む時間を予め四角で囲って確保するように声掛けをする。

▼STEP3の例▼

勉強時間	
小テストの勉強	

【見通し力】「目標やゴール」「やること欄」の活用を推進(紙面②)

STEP1：準備・対策をすることを意識づける

小テスト・課題を伝えるときには、手帳を開いて必ずメモするように声掛けをする。

STEP2：見通し力をつける

月曜日に「今週やること欄」を書く時間を取る。その上でそれぞれの日に何をするのかを「やること欄」に書くように声掛けをする。

STEP3：目標から逆算する力をつける

今週の「目標やテーマ」を達成するためにやった方がいいことを1つ決めて、1週間取り組ませてみる。

▼STEP2の例▼

目標達成テストで満点を取るようにする！

目標達成テストで満点を取るようにする！

【学習習慣】「放課後の時間」の指導を工夫(紙面③)

STEP1：復習の習慣をつける

時間割の横に理解度を○△×で記録し、△××がついた科目だけ復習するように声掛けをする。

STEP2：時間を確保する癖をつける

帰りのHRで3分時間を取り、その日勉強する時間を四角で囲んで時間を確保させる。

STEP3：家庭学習の時間を意識づける

1週間の家庭学習時間の目標を決め、勉強時間集計に色を付けるように声掛けをする。

▼STEP1の例▼

数学	○
英語	×
現代文	○
理科	△

【振り返り力】「振り返り部分」の活用を推進(紙面④)

STEP1：振り返りの習慣をつける

まずは毎日の顔マークと振り返り部分だけでも書いてみるように声掛けをしてみる。

STEP2：1週間を振り返る習慣をつける

毎週金曜日に3分～5分時間を取り、「ほめ！ポイント」「さらに！ポイント」

「来週に向けて」を全員で書く時間を取る。

STEP3：振り返りを意識づける

朝のHRで手帳を開き、昨日の振り返りを確認する。書けていない生徒はそこで振り返りを書くように声掛けをする。

▼STEP1の例▼

英語テストで満点
だった！満点取れると
やっぱりうれしいな。

笑顔

3

提案②

セルフマネジメント ナビ

セルフマネジメントナビ



■ 目次

Exercise-01		基本となる考え方 ～セルフマネジメントって何？～	
Exercise-02		基本となる考え方 ～自分が選択する～4
Exercise-03	Plan	ゴール設定の技術 ～ゴールを考えてから始める～6
Exercise-04	Plan	ゴール設定の技術 ～自分を成長させるゴールとは？～8
Exercise-05	Plan	計画作成の技術 ～計画なんて意味がない？～10
Exercise-06	Plan	計画作成の技術 ～基本となる計画の立て方～12
Exercise-07	Do	タイムマネジメントの技術 ～時間には2つの時間がある！？14
Exercise-08	Do	タイムマネジメントの技術 ～「重要」から先に予定に入れる～16
Exercise-09	Do	タイムマネジメントの技術 「やるべきこと」と「やりたいこと」18
Exercise-10	Check	振り返りの技術 ～振り返りはなぜ大切？～20
Exercise-11	Check	振り返りの技術 ～「ほめポイント」で自信を貯めよう！～22
Exercise-12	Check	振り返りの技術 ～失敗を成功に変える方法～24
Exercise-13	Check Action	振り返りの技術 ～「さらにポイント」でレベルアップ～26

【セルフマネジメントナビ】

学年別活用案

1年生 「自立の基盤をつくる」

- ・受け身の姿勢ではなく、自分で考えて行動することの大切さを学ぶ。
- ・まずはゴールを自分で立てて行動すること、時間の使い方の見直しからスタート。
- Ex.01、02、03、07を学習

2年生 「自分をコントロールする」

- ・やると決めたことをやり切るための思考習慣・行動習慣を学ぶ。
- ・計画を立てること、そしてそれを振り返る習慣をつけていく。
- Ex.05、06、09、10、11を学習

3年生 「希望の進路実現」

- ・目標達成するためのゴールの立て方や時間の使い方、振り返りの仕方を学びます。
- ・一度失敗をしてもその失敗を次につなげ、目標達成までPDCAサイクルを回していきます。
- Ex.04、08、12、13を学習

■ 目次

		学習学	年
Exercise-01	基本となる考え方 ～セルフマネジメントって何？～ 2	
Exercise-02	基本となる考え方 ～自分が選択する～ 4	①
Exercise-03	Plan ゴール設定の技術 ～ゴールを考えてから始める～ 6	①
Exercise-04	Plan ゴール設定の技術 ～自分を成長させるゴールとは？～ 8	①
Exercise-05	Plan 計画作成の技術 ～計画なんて意味がない？～ 10	③
Exercise-06	Plan 計画作成の技術 ～基本となる計画の立て方～ 12	②
Exercise-07	Do タイムマネジメントの技術 ～時間には2つの時間がある！？ 14	②
Exercise-08	Do タイムマネジメントの技術 ～「重要」から先に予定に入れる～ 16	①
Exercise-09	Do タイムマネジメントの技術 「やるべきこと」と「やりたいこと」 18	③
Exercise-10	Check 振り返りの技術 ～振り返りはなぜ大切？～ 20	②
Exercise-11	Check 振り返りの技術 ～「ほめポイント」で自信を貯めよう！～ 22	②
Exercise-12	Check 振り返りの技術 ～失敗を成功に変える方法～ 24	②
Exercise-13	Check Action 振り返りの技術 ～「さらにポイント」でレベルアップ～ 26	③

3年間で学習するのではなく、
1学期・2学期・3学期という分け方で学習
している学校様もございます。

またこちらの区分はほんの一例です。
それぞれの段階における学習目的に沿って
組み合わせていただければと思います。



【セルフマネジメントナビ】

効果見える化レポート活用案

①「自己管理」 を伸ばしたい

・「スケジュール部分」の活用を推進
・タイムマネジメントの考え方を学習
→Ex.07、08、09

②「見通し力」 を伸ばしたい

・「目標やゴール」「やること欄」の活用
を推進
・ゴール設定の技術や計画作成の技術
を学習
→Ex.03、04、05、06

③「学習習慣」 を伸ばしたい

・「放課後の時間」の指導を工夫
・計画作成の技術や、時間の使い方
を学習
→Ex.05、06、09

④「振り返り力」 を伸ばしたい

・「振り返り部分」の活用を推進
・振り返りの技術を学習
→Ex.10、11、12、13

■目次

Exercise-01		基本となる考え方	～セルフマネジメントって何？～ 2
Exercise-02		基本となる考え方	～自分が選択する～ 4
Exercise-03	Plan	ゴール設定の技術	～ゴールを考えてから始める～ 6
Exercise-04	Plan	ゴール設定の技術	～自分を成長させるゴールとは？～ 8
Exercise-05	Plan	計画作成の技術	～計画なんて意味がない？～ 10
Exercise-06	Plan	計画作成の技術	～基本となる計画の立て方～ 12
Exercise-07	Do	タイムマネジメントの技術	～時間には2つの時間がある！？ 14
Exercise-08	Do	タイムマネジメントの技術	～「重要」から先に予定に入れる～ 16
Exercise-09	Do	タイムマネジメントの技術	「やるべきこと」と「やりたいこと」 18
Exercise-10	Check	振り返りの技術	～振り返りはなぜ大切？～ 20
Exercise-11	Check	振り返りの技術	～「ほめポイント」で自信を貯めよう！～ 22
Exercise-12	Check	振り返りの技術	～失敗を成功に変える方法～ 24
Exercise-13	Check Action	振り返りの技術	～「さらにポイント」でレベルアップ～ 26

該当

②
②
②③
②③
①
①
①③
④
④
④
④



効果見える化レポートの
このグラフと
照らし合わせて
ご確認ください！

※効果見える化レポートを実施希望の場合は
ご連絡ください



【セルフマネジメントナビ】 授業案

《アナログ版》

事前準備: 該当ページを事前に印刷、もしくはセルフマネジメントナビの冊子を持ってきてもらう。
ワークシートは印刷して用意。

①小見出しごとに生徒に音読してもらう。(5分)

★大事だと思ったところには線を引く。

②テキストの内容を踏まえて、ワークに取り組む。
(3分)(各々)

③気づいたことを班(5人～6人)で発表し合う。
(5分)

★どんな内容を書いたか、どんなことが大切だと思ったか・気づいたか、これから何に取り組んでみるのか。

④グループでの意見を聞いて、改めて気づいたことや取り組もうと思ったことを、フォーサイト手帳週間ページの「メモ」部分に書き込む。(2分)

《デジタル版》

事前準備: 該当ページのPDFを事前に生徒に送っておき、目を通しておいてもらう。

①各々読む時間を取る。(3分)

②テキストの内容を踏まえて、(5分)

- ・自分の現状を振り返ってみて気づいたこと
- ・これから取り組んでみようと思うこと

を整理しタブレットで共有する。

※ツールは学校の状況によってお選びください。

③クラス全員の意見を画面に映し出す。
何人かの生徒に書いたことを発表してもらう。(5分)

④発表者の意見を聞いて、また他の人の意見を見て改めて気づいたこと・取り組もうと思ったことを、フォーサイト手帳週間ページの「メモ」部分に書き込む。
(2分)

4

提案③

動画

（動機付け用）

**人生の「時間」は
変えられないけれど、
「何をするか」は
変えられる！**

生徒向けDVD

【人生100年の内訳】

アクティブラーナーの資質を引き出す
フォーサイト
未来の学びのカタチ



※人によって差があります

生徒向けDVD

アカデミー・リソーサーの時間を型番出す
フォーサイト
© 2010 株式会社フォーサイト

時間の長さは変えられないけれど、
「何をするか」は変えられる！



5

提案④

トレーニング ブック

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



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

印

印

01 1 なんのためにフォーサイト手帳をつかうのか。

? 夢・目標実現クイズ

Q1 夢や目標を実現してきた大谷翔平選手や羽生結弦選手、また女優の有村架純さんは夢や目標を実現するために共通のことをしてきました。それはなんでしょう。

- A. お金をかけていた B. ノートをつけていた →答えは、B

Q2. Q1の答えのように、夢を叶えたみなさんは、ノートをつけていました。では、ノートにはどのようなことを書いていたのでしょうか。

- A. 目標設定 B. 目標達成のためにやるべきこと C. ふりかえり →答えは、全部

夢や目標を達成した人は、特別なことはしていません。1冊のノートで夢を叶えてきました。ノートには、大きな目標を達成するための小さな目標をかき、そしてどのようにしたら達成するかプロセスを考え、「行動計画」をたて、さらに行動してみても「ふりかえり」をしています。小さな目標を達成することで、どんどん大きな目標を実現できるようになっていきます。

このような目標達成の技術や考え方を「PDCAサイクル」といいます。フォーサイト手帳は「PDCAサイクル」を回す技術を身につけるために使っていきます。

? PDCAサイクルとは?

PDCAサイクルとは、言葉の通り、『Plan（目標・計画）』→『Do（実行）』→『Check（振り返り）』→Action（工夫・改善）の繰り返しのことを言います。下の図のようにこの考え方を取り入れることで自分で自分を成長させていくことができます。



この力が身につくと「なりたい自分」になれる!!

「学校生活」がもっと楽しくなる!

! あの人にも使っているPDCAサイクル

女優 有村架純さんも「女優になるためノート」をかい、PDCAサイクルをまわっていたそうです。有村さんがまわっていたPDCAは右をご覧ください。

他にも、こんな有名人が独自のノートを使ってPDCAサイクルをまわっていたようです。

羽生結弦選手 発明ノート
大谷翔平選手 目標達成シート



フォーサイト手帳を使うことで、なりたい自分になれる!

これまで説明したようにフォーサイト手帳は、「夢や目標を実現するため、“PDCAサイクル”を回す力を身につける」ために使います。この力を身につけると、志望校に合格する、部活動で好成績を残すといったことや、大人になってからも活躍し続けることができます。

電球を発明したトーマス・エジソンは電球の発明に20,000回失敗したといわれています。もし、みなさんがうまくいかないな~と思うことがあっても、それはうまくいかない方法を発見しただけです。大事なことはうまくいかなかったことをなぜ、うまくいかなかったのか、うまくいったことはなぜうまくいったのか考え、「ふりかえり」ことです。まずはこのトレーニングブックを通して、PDCAサイクルを回す力を身につけていきましょう。

まず、書いてみよう!

フォーサイト手帳週間ページを開いて書いてみましょう。まずはSTEP1から真似して書いてみて、慣れてきたらSTEP2,STEP3へと進んでみましょう。

STEPをすすめることで、どんどんPDCAサイクルをまわせるようになります。始めた日、終わった日も記録してみてくださいとどんどん成長を実感しましょう。

できてる人の真似をすることは、「成長の第一歩」

STEP1. 3点固定の使い方

3点固定とは、①起きた時間 ②寝た時間 ③勉強した時間を記録することです。
まず初めの1歩は、ここから始めてみましょう。

STEP2. 時間割・宿題を記録

書くコツは、「わかっていることから書くこと」です。まずは、時間割を書いてみましょう。
時間割は毎週ほぼ同じなので、箇条書きしたり、授業の中で分かったことをかいたり、工夫している生徒は多いです。

STEP3. 放課後の時間の使い方を記録

自分の時間の使い方を記録することで、どこに時間がかかっているかがわかり自分のことが客観的にわかっていくようになります。

まずは1週間ずつ続けてみるから!

STEP1 始めた日 月 日 終わった日 月 日

STEP2 始めた日 月 日 終わった日 月 日

STEP3 始めた日 月 日 終わった日 月 日

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」はどれにあたるでしょうか。



やること	手帳
リコーダー持っていく	朝活
数学単元テスト勉強	帰宅
	ボチと遊んだ
	ご飯食べた
	YouTube
	お風呂
	ごろごろ
	サッカー自主練
	寝た

いいシュートも決められた！
単元テストの勉強ができなかった。

2 0

△この日の

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

おすめお勉強も大事だけど、テスト前日のこの日は、寝るに徹する方がいいかもねー！

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

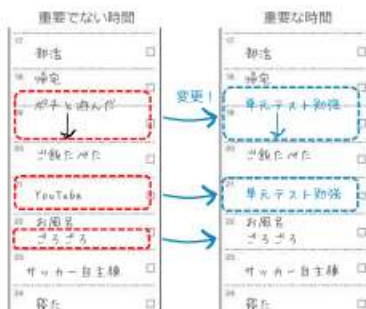
「重要ではない時間」

- ・ボチと遊んだ時間
- ・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



！ ここが大切！

- 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、筆記用具、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）

STEP2：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○をしよう

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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。



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わからないため、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)	■学習面	■その他
英語の単語テストで90点以上取る!		
いつまでに 5 月 19 日	いつまでに 月 日	いつまでに 月 日

英語の単語テストで90点取るためには、単語をスラッシュまでしっかり覚えなければならぬ。前日だけの勉強では難しいから、今日からしっかり計画を立てて勉強しなければならぬ。

! ここが大切!

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!

STEP 1. 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】

・英語の単語テストで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ましょう!*****

STEP 2. 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。

英語の単語テスト	英語の単語テスト
英語単語の100~160	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70~120	1日、1ページくらいで進めていこう。
毎日英単語100	これは毎日、コツコツ続けよう
部活の大会	大事な予定。最悪できるようにかいておこう。

STEP 3. 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。

	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時
英語単語の100~160	英語10~12	英語13~14	英語15~16	英語17~18	英語19~20	英語21~22	英語23~24
英ワークの70~120	英ワーク70	英ワーク71	英ワーク72	英ワーク73	英ワーク74	英ワーク75	英ワーク76
毎日英単語100	英単語100	英単語100	英単語100	英単語100	英単語100	英単語100	英単語100
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、部活で寝たがちな日は、やるべきことをずらすなど、予定を考慮して、計画を立てるようにするのがポイントだね!

6

お悩み解決

キーワード

書かない
生徒がいる




学年、学級で一律に取り組める方法。

教員の点検方法
チェック等をしない方法

記録型



計画型

今週やること 欄	<div>シッカリ型</div> <div>メモ・備忘録 記録</div>	<div>コツコツ型</div> <div>記録・予約</div>	<div>テキパキ型</div> <div>逆算・行動計画</div>
時間軸の欄	<p>目的：手帳を書くことになれる 時間の使い方を自覚する</p> <ol style="list-style-type: none">1. 3点固定2. 時間割を書く3. 放課後の 時間の使い方の記録  <p>昨日の起きた時間、寝た時間 放課後の使い方を書かせる</p>	<p>目的：やることを意識する 計画たてる・決めることの大切さをする</p> <ol style="list-style-type: none">1. 時間の予約2. 自分との約束  <p>記録型に慣れてきたら、 今日の放課後の時間の使い方を書かせる</p>	<p>目的：目標達のための具体的な行動計画設計の 大切さを知る。 リスケすることの大切さも知る</p> <ol style="list-style-type: none">1. 目標から逆算した 具体的な行動計画  <p>毎週月曜日に 今週の行動計画をたてさせる</p>

-帰りのSHRで-

-記録型の使い方-

-計画型の使い方-

STEP3.

前日の放課後の時間の
使い方を記録する




自分の時間の使い方を記録することで、どこに時間がかかっているかがわかり自分のことが客観的にわかってくるようになります。

STEP4.

今日の放課後の時間の
何をするか計画する

今日の放課後なにをするか、
計画を立てていきます。
時間を意識して行動できるように

小テスト・課題対策

-  レベル1 メモして忘れない
 レベル2 小テスト対策を いつ、するか考える
 レベル3 より良い結果を得るために 確認テストを早めに
- まずは
ここを目指す

第一期		★シッカリ型で準備力を習得							
今週やること	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
1 忘れ物をしたい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	リコーダー <input type="checkbox"/>	体操服 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 小テスト対策	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★英語小テスト対策 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★英語小テスト <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	★英語小テスト復習 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	★英語小テスト対策 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

自らの学習を調整しながら、粘り強く学ぼうとしている

〇〇市立
〇〇中学校

毎週月曜日のSHR

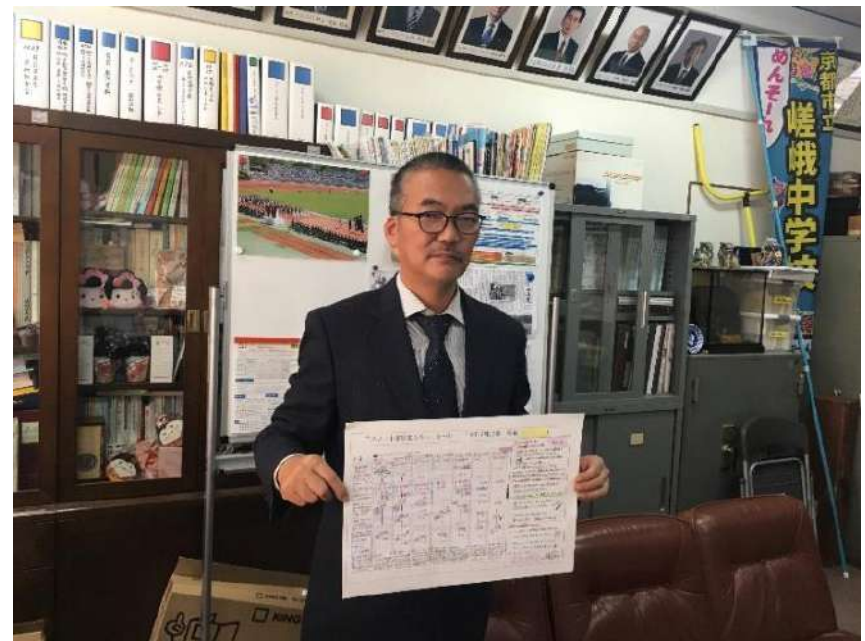
準備する力をつけよう
小テスト対策準備等

個人→班→個人



予習時間が増えた

生徒主体の運営
(日直の仕事)



全道のゆめにと

21 Monday 晴 9分の日
やまもと・おもしろ

22 Tuesday
やまこ・おれおれ

23 Wednesday
やみくも・むかしめ

24 Thursday
やまこし-もれもの

25 Friday
金 九・二五・七九・七〇

26 Saturday
 土曜日

27 Sunday
やまこ・おれおれ

(今日)やること・もちもの

今週 やること

毎週月曜日のSHR

準備する力をつけよう 小テスト対策準備等

個人→班→個人



予習時間が増えた

生徒主体の運営 (日直の仕事)

■▶ 勉強時間のきろく

今週の時間 累計
(1マス=15分・20分・100分)

小説の文壇

生きるとは、
呼吸することではない。
行動することだ。

(xy-)

習慣化の6つのポイント

小テスト・課題対策

目的

家庭学習の充実

仕組み化

2週間先の「準備」・日直

目標

対策実施率80%

共有

班で情報共有

道具

小テスト・課題対策

隙間時間

月曜の朝のSHR前

7

秋のイベント紹介

秋のイベント予定

手帳活用推進イベント

「あなたのMyルールを教えて！」

導入校の先生が登壇！

勉強会「フォーサイト手帳を活用した探究学習」

導入校の先生が登壇！

勉強会「観点別学習評価導入に向けた取り組み」

8

2023紹介

試験★計画・振り返りシート

やることリスト (学習予定時間)		振り返り (○・□・△)						
教科名	<input type="checkbox"/>	(h)	目標点	課題への取り組み 宿題 小テ		授業への取り組み 予習 授業 復習		
	<input type="checkbox"/>	(h)	点	点 次のテストに向けて				
	<input type="checkbox"/>	(h)	結果					
学習予定時間	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
教科名	<input type="checkbox"/>	(h)	目標点	課題への取り組み 宿題 小テ		授業への取り組み 予習 授業 復習		
	<input type="checkbox"/>	(h)	点	点 次のテストに向けて				
	<input type="checkbox"/>	(h)	結果					
学習予定時間	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
教科名	<input type="checkbox"/>	(h)	目標点	課題への取り組み 宿題 小テ		授業への取り組み 予習 授業 復習		
	<input type="checkbox"/>	(h)	点	点 次のテストに向けて				
	<input type="checkbox"/>	(h)	結果					
学習予定時間	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
教科名	<input type="checkbox"/>	(h)	目標点	課題への取り組み 宿題 小テ		授業への取り組み 予習 授業 復習		
	<input type="checkbox"/>	(h)	点	点 次のテストに向けて				
	<input type="checkbox"/>	(h)	結果					
学習予定時間	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
教科名	<input type="checkbox"/>	(h)	目標点	課題への取り組み 宿題 小テ		授業への取り組み 予習 授業 復習		
	<input type="checkbox"/>	(h)	点	点 次のテストに向けて				
	<input type="checkbox"/>	(h)	結果					
学習予定時間	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
教科名	<input type="checkbox"/>	(h)	目標点	課題への取り組み 宿題 小テ		授業への取り組み 予習 授業 復習		
	<input type="checkbox"/>	(h)	点	点 次のテストに向けて				
	<input type="checkbox"/>	(h)	結果					
学習予定時間	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
教科名	<input type="checkbox"/>	(h)	目標点	課題への取り組み 宿題 小テ		授業への取り組み 予習 授業 復習		
	<input type="checkbox"/>	(h)	点	点 次のテストに向けて				
	<input type="checkbox"/>	(h)	結果					
学習予定時間	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					

試験★計画・振り返りシート

やることリスト (学習予定時間)		振り返り (○・□・△)						
教科名	<input type="checkbox"/>	(h)	目標点	課題への取り組み 宿題 小テ		授業への取り組み 予習 授業 復習		
	<input type="checkbox"/>	(h)	点	点 次のテストに向けて				
	<input type="checkbox"/>	(h)	結果					
学習予定時間	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
教科名	<input type="checkbox"/>	(h)	目標点	課題への取り組み 宿題 小テ		授業への取り組み 予習 授業 復習		
	<input type="checkbox"/>	(h)	点	点 次のテストに向けて				
	<input type="checkbox"/>	(h)	結果					
学習予定時間	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
教科名	<input type="checkbox"/>	(h)	目標点	課題への取り組み 宿題 小テ		授業への取り組み 予習 授業 復習		
	<input type="checkbox"/>	(h)	点	点 次のテストに向けて				
	<input type="checkbox"/>	(h)	結果					
学習予定時間	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
教科名	<input type="checkbox"/>	(h)	目標点	課題への取り組み 宿題 小テ		授業への取り組み 予習 授業 復習		
	<input type="checkbox"/>	(h)	点	点 次のテストに向けて				
	<input type="checkbox"/>	(h)	結果					
学習予定時間	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
教科名	<input type="checkbox"/>	(h)	目標点	課題への取り組み 宿題 小テ		授業への取り組み 予習 授業 復習		
	<input type="checkbox"/>	(h)	点	点 次のテストに向けて				
	<input type="checkbox"/>	(h)	結果					
学習予定時間	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					
	<input type="checkbox"/>	(h)	点					

テスト対策ページ改編

アクション設計

日ごろの学習
の振り返り

二者（三者）
面談での活用