Exercise10 振り返りの技術

振り返りはなぜ大切？

How to Reflect on Yourself

基礎

The Goal of This Lesson

振り返りがなぜ大切かを理解する

こんな経験はありませんか？

今日はPlan-Do-Seeサイクルの See（振り返り）について考えていきましょう。では、皆さんに質問です。
皆さんは下のような経験はありませんか？

- **テストや部活などで同じミスを繰り返してしまう**
- **なんでこんなことをしてしまったんだろう…と後悔することがある**
- **上手くいったことがあっても、その一回きりで終わってしまう**
- **半年前の自分と比較して今の自分はあまり成長していないような気がする**
- **よくできたことがあっても、偶然だと思ってしまう**

１つでも当てはまった人はいますか？そういう人たちにとって、See（振り返り）はすごい効果を発揮します。

振り返りって何！？

振り返りとは何をすることを指すのでしょうか。
なんだかめんどくさそう、難しそう…そんな
印象を持っている人もいるかもしれません。
しかし、振り返りは意外と簡単なものなのです。
皆さんは家族や友達に対して、

「こんな失敗をしてしまったから、
ここに気を付けた方がいいよ」
「この方法で上手くいったから、こうすれば？」

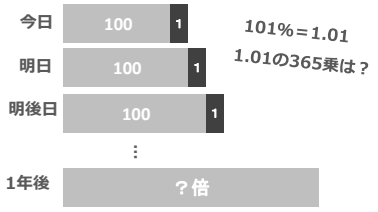
というアドバイスをしたことはありませんか？
まさにこれが振り返りです。ただ、アドバイスの相手が家族や友達から自分自身になるだけ。振り返りとは、**過去の自分から未来の自分へのアドバイス**と言い換えることができるかもしれません。そう考えると、普段やっていることと何も変わらず、気軽にできそうな気がしてきませんか？

振り返りをするか、しないか…

すごい効果を発揮するのがこの振り返り。振り返りをするか、しないかで大きな差がついてきます。実際、今まで多くの優秀なプロ野球選手を育ててきた野村克也監督（元楽天イーグルス監督）も『**優秀な選手とそうでない選手の違いは、振り返りをして改善や修正を図れているか否かだ**』と言っているほどです。では、振り返りには、どのような効果があるのでしょうか。いくつか例をとって考えてみましょう。

振り返りでレベルアップ

振り返りを通しての一つひとつの気づきや学びは小さいものかもしれません。しかし、こうした小さな気づきや自分の言動の改善の積み重ねこそが、自分を大きく成長させていく秘訣です。
今の自分を100%としたとして、振り返りをし、毎日たった１%でも自分をよりよく改善できたとします。
すると…１年間で何倍になっていると思いますか？
驚くことに、実に37倍にもなるのです。
すごいと思いませんか？



毎日、振り返りをしてたった１%ずつよりよくしていくだけで、1年後には大きく自分を成長させることができるのです。しかし、振り返りをしないと、同じ失敗を繰り返してしまったり、うまくいったことも次に繋げることができません。振り返りをするか、しないかによって大きな違いとなってあらわれてくるのです。

～覚えておこう！～

振り返りは、未来の自分へのアドバイス！

～実は簡単！3STEPでテストのふりかえり！～

科目	現文	古文	英語	数学	理科	歴史	公民	合計	クラス順位	学年順位	振り返り	次のテストにむけて
目標	70	60	65	50	50	60	65	420			ほめ！ポイント 目標よりも点が高かった! 苦手な理科が大幅に点数アップした	単語をしっかり覚えてミスをなくす 難しい単語は5回書く
前回	72	68	58	52	62	54	63	429	14/36	73/238	さらに！ポイント 英語のスペルミス気をつける 歴史の漢字ミスを減らす	
平均	68.5	62.4	62.1	50.3	53.8	57.5	62.9	59.6				

ふりかえりは次のテストに向けた『未来の自分へのアドバイス』です！
どんな風に書けばいいのか**STEP3**で確認しましょう！

STEP1：手帳を開こう！

B5版フォーサイト手帳の「定期テスト記録（P.164）」を開いてみましょう！
A5版フォーサイト手帳であればメモページ（P.125）などを活用してください。
手帳でなく学校で使っている定期テストプリントでもOK！

STEP2：テストの点数を記入しよう！

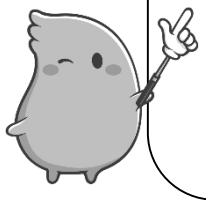
テスト結果は『自分の想像と比べてどうだったか』振り返りできるように**目標点を書いておくとgood！**
目標点を超えられたら「○」、届かなかったら「△」を記入するとふりかえりが簡単になります。

STEP3：テストのふりかえりを書こう！

「ほめ！ポイント」「さらに！ポイント」や「次のテストにむけて」は具体的に記入してみましょう！
何を書いていいか困ったら下の**6つの視点**で考えてみると書きやすくなります。

【ふりかえりに役立つ6つの視点】

1. なにが？（できたorできなかった）
2. どう感じた？
3. どんな工夫をした？
4. なんで？
5. 今までと変えた部分は？
6. これからどう活かす？



＼6つの視点を使ってふりかえってみよう！／

ふりかえりNG例

「計画通りにできなかった」
「次から時間配分を気をつける」

⬇

ふりかえりGOOD例

「計算に時間がかかり最後まで解けなかったから
時間配分の見直しをする」