

フォーサイト手帳2022 スタートアップマニュアル

◆ 学校にお届けしているもの ◆



請求書は同梱しておりません。

「請求内容確認書」を弊社までFAXください。
後日、郵送いたします。

- ☐ 手帳
- ☐ 納品書
- ☐ 請求内容確認書 ※ご記入のうえ、FAXください
- ☐ 返品依頼書 ※返本の際にご記入ください

別紙の“フォーサイト手帳からの重要なお知らせ”にて、
詳しくご説明しております。

◆ ご確認ください ◆

- ☐ 納品書に記載のカラーと冊数は同じですか
- ☐ 傷・汚れ 等の不良品はありませんか

万が一問題がございましたら弊社までご連絡くださいませ。

【TEL】 03-5908-1428 FS事業推進部まで

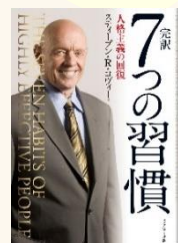
このスタートアップマニュアルは
たくさんの先生方の「現場の工夫」を
まとめたものです。
ご協力いただいた先生方に感謝申し上げます。

アクティブラーナーの資質を引き出す
フォーサイト
ふりがたり力向上手帳

子どもたちが **主体的**に、自分 —すべてはある小学校の フォーサイト手帳

「チャレンジあふれる未来をつくる」ために。
我々は、『教育支援会社』です。

私たちFCE エデュケーションは、「チャレンジあふれる未来をつくる」という理念のもと、
子どもたちの主体性を育むための教育サービスを提供している会社です。
私たちの最初のチャレンジは、世界的ベストセラーのビジネス書『7つの習慣』を
子どもたちが授業として学び、リーダーシップを育んでもらうことを目的とした
「7つの習慣J®」の事業化でした。



ある小学校の先生との出会い —そこには、自立した子どもたちの姿が



▲「7つの習慣J®」を受講した子どもたちからは
「自分に自信がついて一歩を踏み出せた」
「いろんなことにチャレンジできるようになった」
「ぶつかった壁を乗り越えることができた」
という声をたくさんいただきました。

すべてはある小学校の先生との出会いから始まります。

大人でも実践するのが難しい『7つの習慣』。

それを小学生に教えている先生と出会い、

授業見学をさせてもらうことに…。

授業を見て驚きました。

「Win-Winを考える」「一番大切なことを優先する」

「まず相手を理解してから、次に理解される」など

『7つの習慣』の考え方を使いながら、

大人以上に自立した子どもたちの姿があったのです。

そして思いました。

「もし、こうした考え方をこの子たちと同じ頃から身につけていれば、

自分の人生はもっと違ったんじゃないだろうか…」

「『7つの習慣』で子どもたちにリーダーシップを！」

このような思いから、「7つの習慣J®」を開発しました。

※「7つの習慣J®」および「7つの習慣J®」はフランクリン・コヴィー・ジャパン社の登録商標です。

目次

目的と運用方法を考える	4
学校全体でご利用の学校様の活用事例集	7
学年全体でご利用の学校様の活用事例集	8
生徒への指導のポイント	9
無料サポート	11
そのまま印刷して使える資料（教員配付用）	12
そのまま印刷して使える資料（生徒配付用）	14

学校全体・学年全体で
ご利用の学校様は
4ページからご覧ください。

の人生を切り拓いていけますように

先生との出会いから— 誕生ストーリー

なぜ我々は「振り返り力」にこだわるのか。
—それは、どんな環境でも自分の人生を切り拓いていく
リーダーシップを身につけてほしいからです。

どんな環境でも自分の人生を切り拓いていくリーダーシップを身につけるには
「振り返り力」が必要だと考えます。
しかし、振り返り力はすぐには身につけられるものではありません。
日々の繰り返し、積み重ねがあってこそその振り返り力です。
そのため、ビジネスマン向けの手帳を生徒向けにアレンジし、
毎日使ってもらうことで、
振り返り力を高めるトレーニングができるようにしました。

子どもたちが振り返り力を高められるように、
そして子どもたちが主体的に自分の道を切り拓いていけるように、
このような想いを込めて、フォーサイト手帳が誕生しました。

フォーサイト手帳の「習慣化」により
「振り返り力」は高まり
「振り返り力」の向上により
主体性は育まれる。

より多くの子どもたちにフォーサイト手帳を活用いただくことで、
**激動の時代の中でも、自分の可能性を引き出し、
自分の人生を切り拓いていただきたいと考えております。**



失敗を「未」成功体験ととらえ、
成功への学びととらえる力

自己肯定力

自己客観力

過去の自分を
客観的に見る力

自己挑戦力

うまくいったことの理由を探究し、
さらに自分の可能性に挑戦する力

▲正しい振り返りに必要な3つの力

サポートページをブックマークしてください

フォーサイト手帳は**ご導入校様限定サポートページ**を開設しています。
検索またはQRコードから読み取り、ブックマークしておく便利です。

下記コンテンツを随時更新中です！

- ◆定期配信のサポートメール
- ◆タイプ別活用方法
- ◆過去開催分勉強会の見逃し配信
- ◆ガイダンス動画・教員研修動画



◀左のQRコード、
または下記のURLから
アクセスください。

<https://foresight-planner.jp/member/>



※パスワードは[2 2 4 3 1 0]
※ブックマークで保存しておく便利です。

目的と運用方法を考える①

目的

運用方法

フォーサイト手帳を使って、生徒にご指導されていくにあたり、最初に以下5点を先生方と共通の指導方針にしておかれると、スムーズに運用を進めていくことができます。

1) なんのためにフォーサイト手帳を使うのか

「生徒の主体性を伸ばしたい」「自立心を高めたい」など、生徒がフォーサイト手帳を活用していく上で、学校、学年団として「どのような生徒を育てたいのか」を明文化しておくことが重要になります。

2) 生徒に、将来役立つどんなチカラを身につけてほしいのか

計画性や家庭学習時間の向上、振り返りの習慣化など、将来役立つどんなチカラを身につけてほしいのかを先生方と共有しておくことで指導するポイントが絞れ、スムーズな指導がしやすくなります。

3) 特に手帳のどこをポイントに指導をしていただきたいのか

1年生では行事予定や連絡事項を書かせたり、2年生ではより自立心を高めるために今週のスケジュールを書かせたり、生徒の成長にあわせてどこを重点的にご指導していただきたいのかを決めることで、生徒も先生も効果的に手帳を使いやすくなります。

4) どのタイミングで生徒が手帳を「開いて、書く」のか

生徒が主体的に手帳を使えるようにするためには、まずは毎日のSHRなどで開かせ、書かせるといった小さい習慣を積み上げていくことが大切になります。

5) 先生方の負担を軽減できるようなチェックの仕方

生徒一人一人の記入状況をチェックし、コメントを記入しようとなると、なかなか生徒も自立心が育たず、先生の負担が減っていかない、というお声もあります。先生方の負担を極力少なく、且つ生徒の自立につながるようなチェックの仕方を最初に決めておくことは大変重要になります。

次のページでは、上記それぞれのポイントにおいて、フォーサイト手帳をご導入されている他の学校様がどのようなお取り組みをされているのか、事例をご紹介します。



目的と運用方法を考える②

1) なんのためにフォーサイト手帳を使うのか

手帳の導入は決めただけ…なんのために使っていこうか…どうやったら共通認識にできるのか…こんな取り組みがされています。



●県としての教育、学校の研究指定のツールとして活用！（新潟・公立・中学校）
キャリア教育の柱の一つである「見つめる力」（自己理解・自己管理能力）を伸ばすためにフォーサイト手帳を活用していこう、と県としての取り組みと関係させることで、教員全員で理解することができ、活用の促進につながりました。

2) 生徒に、将来役立つどんなチカラを身につけてほしいのか

せっかく使うなら身につけてほしいチカラがあるかと思います。
どんなチカラを身につけさせようか…何をもとにして考えるのか。



●学校教育目標と照らし合わせて考える！（公立・中学校）
学校目標から考え、生徒の主体性を高めるために、自主的に手帳を活用してほしい。言われた宿題のみをやるのではなく、「もうすぐテストだから、苦手な数学は今日のうちから勉強しておこう」と考え、「これをやろう」という気持ちは持ってほしい。というイメージを教員同士ですり合わせました。

●学年目標、クラス目標と照らし合わせて考える！（広島・私立・中学校）
つい欲張っていろいろなことを身につけてほしいと思ってしまったのですが、3か年計画をたて、各学年や各クラスの目標に沿って、手帳についてはどこまでできてればいいのかという目標を考えるようにしました。



3) 特に手帳のどこをポイントに指導をしていただきたいのか

なんのために使うのか、どんなチカラを身につけてほしいのかは決まった！で…どうしよう。欲張らず、部分的に始めていっている学校がほとんどです。

- まずはこの部分を書けていれば十分！！
- ・見通しを持たせたいということが目標だったため、今週のやること、毎日のやることの部分だけかけていればOK！ということにしました。
- ・一日をただ過ごして終わりにはしなかったのが、翌日どうするのかを考えるきっかけとして、振り返りの部分はクラスで記入する時間をとりました。それ以外の部分は最初は使うようにとは指導しませんでした。
- ・学習をするためのスキマ時間を見つけるために、計画ではなく、実際の時間の過ごし方を記録させるようにしました。
- ・学習時間を確保させたかったのが、帰宅後の計画だけは書くようにしました。



目的と運用方法を考える③

4) どのタイミングで生徒が手帳を「開いて、書く」のか

手帳を配付したからにはちゃんと使ってほしい！！でも、どうやったらいいのか…

ここでは生徒の手帳活用を促す事例をご紹介します。

●“書いて！”ではなく“開いて！”と声掛けをする。（東京・公立・高等学校）

朝礼、授業中、終礼時など様々な場面で連絡をするときに、「〇〇〇って書いて！」ではなく、「今から連絡事項があるから開いて！」と伝えています。

●朝のSHR、帰りのHRで開く！書く！（兵庫・公立・高等学校 ほか）

1日1回は開いて書く機会を作るということで、朝のSHRで前の日の振り返りを記入したり、終礼時に帰宅後の予定を記入したり、明日の持ち物を記入する時間を設けました。

●まずは先生たちが使う！（大阪・私立・中学校・高等学校 ほか）

教員が率先して手帳を使うことにしました。「〇〇手帳」と名前をつけたり、中には生徒に表紙を書いてもらった教員もいたり…先生も使っているから使おうと思う！

また、先生がどんな使い方をしているのか見せてくれて参考になる！と言われるようになりました！！

5) 先生方の負担を軽減できるようなチェックの仕方

生徒の手帳、チェックしないと…でも時間も限られているし…一度に回収しても見きれない！

ここでは、あまり手間や時間をかけずにチェックしている先生方の技をご紹介します。

●朝学習の時間に机間巡視してチェック！（静岡・私立・高等学校）

生徒が、朝読書や朝課題を実施している間に机上にフォーサイト手帳を開かせ、机間巡視。生徒が手帳を使えなくなる時間をできるだけ少なくするために、このタイミングで記入事項のチェックをしています。

●面談時の必須の持ち物に！（福岡・私立・高等学校 ほか）

二者面談や三者面談の時の必須の持ち物にして、手帳をもとに自分の目標や、頑張ったこと、また困っていることについての相談をしたり、活動を振り返りつつ、手帳の使い方をもう一度考えさせるようにしました。保護者の方も手帳に関心をもってくれました！

●どうチェックするかを明確にしておく！（埼玉・私立・高等学校）

勉強した部分に○をつける。コメントは週1回だけ。見たことがわかるようスタンプを押す。など、できるだけ早く生徒に返却するため、どうチェックするのかを事前に決めました。コメントを書くことで、生徒とのコミュニケーションが以前よりも増えました！

●ランダムで回収！（東京・私立・中学校・高等学校 ほか）

1日5人、ランダムで生徒の手帳を回収してチェックしています。

学校全体でご利用の学校様の活用事例集

別紙でお届けのフォーサイト手帳活用事例集から、一部抜粋しています。

詳細は、別紙（活用事例集）またはQRコードからも読み込めます。ご参考ください。

1.鹿児島県立德之島高等学校

- 3年間で主体的にデザインし、記録と共に成長する -

ポイント

- ・「徳高タイム」で全校で無理なく負担なくできるルーティンを作っている
- ・手帳利用の目的を生徒にガイダンス
- ・最初は手帳の使い方を具体的に提案する工夫



詳細資料はこちら、
または活用事例集の
「2」へ

2.駒場学園高等学校（ICT×手帳勉強会登壇校）

- タブレットと手帳の使い分けでPDCAサイクルを定着させる -

ポイント

- ・手帳、タブレットそれぞれの良さや併用の意義を先生方、生徒に伝える
- ・今では生徒がタブレットと手帳を自然に使い分けている
- ・現場の先生方の理解を得ることが大事



詳細資料はこちら、
または活用事例集の「4」へ

3.京都市立嵯峨中学校

- 生徒同士での確認、フィードバックで意識が変わっていった -

ポイント

- ・導入前に手帳活用の方針やテーマを「準備する力」と決める
- ・運用方法を明確に決める
- ・運用に生徒を巻き込み、ルールを決める



詳細資料はこちら、
または活用事例集の「5」へ

4.札幌市立あやめ野中学校（PDCAサイクルを回す手帳の勉強会登壇校）

- 予定はずれること前提！最低限を決める計画立案 -

ポイント

- ・手帳の使い方を先輩から話してもらう
- ・手帳のチェックはするが、基本手帳は生徒の手元にあることを優先する
- ・優先順位の付け方、勉強の仕方もフォーサイトで考えさせる



詳細資料はこちら、
または活用事例集の「3」へ

学年全体でご利用の学校様の活用事例集

別紙でお届けのフォーサイト手帳活用事例集から、一部抜粋しています。

詳細は、別紙（活用事例集）またはQRコードからも読み込めます。ご参考ください。

1.福岡市立片江中学校（福岡市フォーサイト手帳勉強会登壇校）

-学年で指導を統一することで、無理なくはじめることができた-

ポイント

- ・導入前に学年で指導方法を統一した
- ・生徒にアンケートをとり、結果を共有したり、工夫して使っている生徒の記入例を掲示した
- ・まずは記録型から取り組み、その後計画型へ挑戦



詳細資料はこちら、
または活用事例集の「0」へ

2.北広島市立広葉中学校

-指導の方針が明確になり、生徒が自分で考えるようになった-

ポイント

- ・具体的な指導ができるようになった
- ・チェックする回数は減らし、開かせる回数を増やす
- ・無料冊子「セルフマネジメントナビ」を活用し、計画の立て方を効果的に指導



詳細資料はこちら、
または活用事例集の「1」へ

学校全体、学年全体で活用の学校様の多くは先生方への目的確認や指導方法を明確に決めているようです。4ページの「手帳活用の目的と運用方法を考える」の手順をぜひ、ご参考ください。

ここで再度お知らせ

フォーサイト手帳は**導入校様限定サポートページ**を開設しています。

下記コンテンツを随時更新中です！

- ◆定期配信のサポートメール
- ◆タイプ別活用方法
- ◆過去開催分勉強会の見逃し配信
- ◆ガイダンス動画・教員研修動画



<https://foresight-planner.jp/member/>

※パスワードは[224310]
※ブックマークで保存しておく便利です。

生徒への指導のポイント①

生徒の主体性を高めていくためには、最初に以下2点をおさえておかれると、よりスムーズに生徒を指導していくことができます。

1) 生徒の自立心を高められるような関わり方をする

フォーサイト手帳は手帳の主体性、自己管理能力を高めるためのトレーニングツールです。はじめからしっかり書ける生徒もいれば、なかなか時間がかかる生徒もいらっしゃいます。生徒の自立心を育て、自分で主体性、協調性を高めていけるように、関わりすぎない、かといって放任ではない関わり方をしていくことが重要になります。

●「手帳を見た」ということが生徒に伝わるようにスタンプを押してあげています（東京・高等学校）

はじめは生徒全員の手帳を集めてコメントを書いていたが、書いて返却するのに時間がかかり、今はスタンプを使っています。返却もスムーズになり、徐々に生徒も手帳を使うことが習慣になってきているようです。



●気になる生徒や頑張っている生徒に、「適度な声かけ」をしてあげています（私立・高等学校）

生徒には手帳にコメントを書くのではなく、実際に言葉で伝えています。ここぞというときに「適度な声かけ」これをしてあげるだけでもやる気をだしてくれます！

2) 手帳を使う目的を何度も生徒に伝えて、共通のものにする

生徒が主体的に手帳を使えるようにするためには、手帳を使っていくことによって将来どんな役立つ力を身につけることができるのか、共通のものにしておく必要があります。

しかし、一回ではなかなか生徒に伝わり切らないので、生徒が分かりやすい言葉を使い、何度も何度も伝えることが重要になります。

（最後のページの生徒配付用資料はコピーして配ることができるようになっています。

ぜひ、ご活用ください。）

次のページは、「フォーサイト手帳導入校の先生がたの工夫」をまとめています。様々な工夫をしている先生方がいらっしゃいます。貴校でのご利用のご参考にしてください！



生徒への指導のポイント②

～こんな工夫をしている学校さんがあります～

フォーサイト手帳導入校の先生方から工夫しているポイントをお伺いしました。
ぜひ、貴校でのご利用のご参考にしてください。

工夫1. 工夫している生徒の手帳を掲示したり、生徒の前で紹介

他の生徒の好影響を期待して、工夫している生徒の記入例を掲示しています。

掲示・紹介された生徒も自信になっています。

工夫2. チェックの際に差をつける

週に1回手帳をチェックしABC評価をしています。

その時に”あえて”差をつけることで工夫している生徒を見つけて、ほめています。

工夫3. 休校中には、手帳の写真をとって指導

休校中に生徒さんの生活が乱れてしまうので、手帳でどのように時間を使っているかを確認し、
フォードバックしています。

工夫4. 十分に使えていない生徒には個別に声がけ

全く書かなかったり、書かなくなってしまった生徒には、
個別に声掛けをしたり、2者面談の中で一緒に使い方を考えるようにしたりしています。

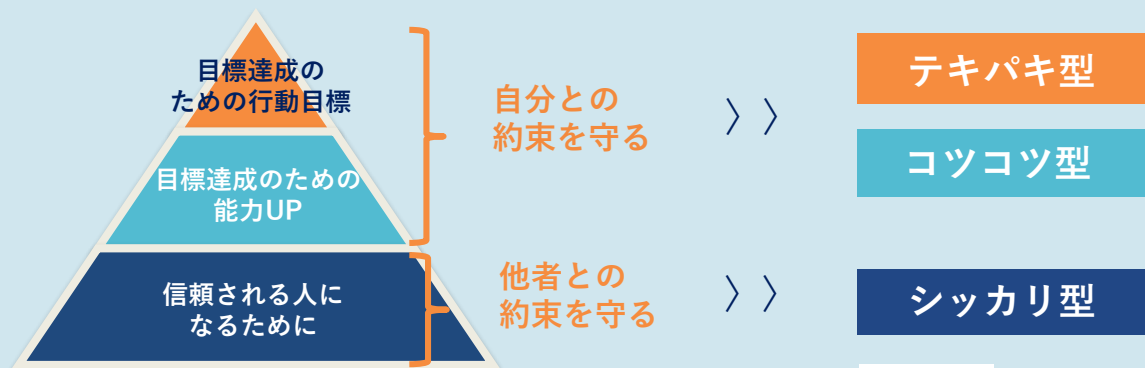
工夫5. 利用前に手帳を使う目的を生徒に考えさせる

利用前に生徒に「手帳を使ったらどういう良いことがあるだろう?」「どういう目的で使ってみる?」と投げかけて、考えさせています。

フォーサイト手帳が提案する生徒一人一人にあわせた指導案

-レベルと目的にあった手帳活用例-

毎日のやること欄に関して、上手に活用されている学校さんの使い方です。
皆さんの学校ではどのように使えそうですか?参考にしてください。



具体的な使い方は、右のQRコードからご覧ください > > >



無料サポート一覧

◆ガイダンスDVD (生徒向け、教員向け)



- ・目的共有
- ・動機付け
- ・手帳の使い方

全て叶える！

【お手軽スタートアップ】
【マンネリ防止】に
お使いいただけます。
※教員研修動画はHPサポ
ートページからご覧ください。

◆セルフマネジメントナビ



PDCAサイクルを

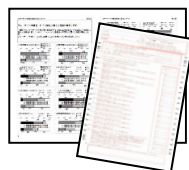
身につけるためのワークノート

- ・15分の講座が13回分
- ・LHRや総学、総探でも使える

講座例)

「自分を成長させるゴールとは？」
「計画の立て方」
「時間の使い方」
「振り返りはなぜ大切？」等

◆効果見える化レポート



フォーサイト手帳
を使っの生徒の
変化や効果を分析
するレポートです。

実施希望の学校様は
右ののQRコードから
ご応募ください。



◆資料付無料 サポートメール



-テスト計画に使える資料-

「こんな資料が
欲しかった！」
時期にあわせた
サポートを
お届けします。

＼サポートページで随時更新！／

◆生徒が楽しめる イベント開催中！



今年も
川柳コンクール
開催決定！

応募詳細は
右ののQRコード
からご覧ください。



サポートページでは、
これらの情報を随時更新しています！

▼QRコード、URLからアクセスください▼



<https://foresight-planner.jp/member/>

※パスワードは[2 2 4 3 1 0]
※ブックマークで保存しておくとう便利です。



次のページからは、「コピーして配付できる資料」となっています。

また、それぞれのポイントにおいてフォーサイト手帳をご導入されている他の学校様が
どのようなお取り組みをされているのか、ご紹介いたします。



フォーサイト手帳の目的と運用方法

1) なんのためにフォーサイト手帳を使うのか

生徒・学生向けビジネス手帳は 主体的な生徒の育成 のために使用します。

2) 生徒に、将来役立つどんなチカラを身につけてほしいのか

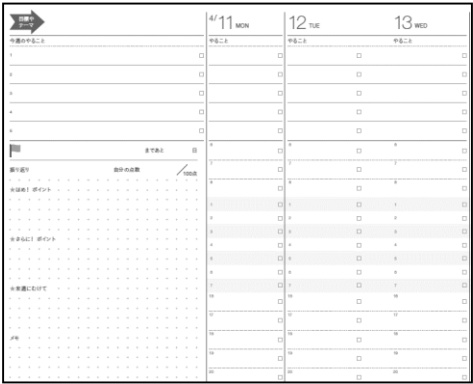
主体的な生徒を段階的に育成するため、以下のようなステップで指導を行い生徒が無理なく手帳を習慣化し、手帳をただ記入するのではなく、手帳を活用して生徒の能力を高められるように指導します。

	ねらい	自己管理力の向上
ステップ1	説明	「今週のやること」の欄に持ち物や課題を必ず記入させます。手帳を見れば生徒が「いつまでに何をすべきなのか」がすぐにわかる状態にすることを目指します。
ステップ2	ねらい	計画力の向上
ステップ3	ねらい	改善力の向上

3) 特に手帳のどこをポイントに指導をしていただきたいのか

4) どのタイミングで生徒が手帳を「開いて、書く」のか

ステップ1の段階では、「今週・今日のやることリスト」を中心に利用します。
手帳活用を習慣化するための声かけや開かせるタイミングは以下をご参照ください。



指導するポイント

「今週のやること」の欄（左の図）に「課題・提出物・持ち物」を書かせ生徒が何をすべきなのかすぐ確認できるようにする。

手帳を開かせるタイミング

朝夕のSHR…連絡事項を伝える前に「手帳を開いて」と伝える
授業中…課題やテスト範囲を伝える際に「手帳を開いて」と伝える
集会…手帳を携帯させ、連絡事項があれば手帳を開かせる

5) 先生方の負担を軽減できるようなチェックの仕方

生徒がきちんと手帳を活用できているか、確認もしていただきたいですが毎週回収してコメントしようとするとそれなりの時間がかかってしまいます。以下の方法を参考に、先生方が行いやすいチェック方法をお選びください。

チェック方法① 朝学習時や朝読書時の机間巡視

朝学習や読書の間は生徒にフォーサイト手帳の今週のページを机の上に開いておいたままにさせ、「今週のやること」欄に記入ができていないか確認をする。

- メリット：手帳を回収する時間がないので、生徒がいつでも手帳を使う状態にできる
- 確認する時間が少なくて済む
- 生徒の状態がすぐに確認ができる

チェック方法② 数名のグループごとに手帳を回収し、チェックする。

1 週間に 1 回程度、クラスの4～5 名の手帳を回収し、「今週のやること」欄に記入ができていないかチェックし、ハンコ等を押す。必要があればコメントを記入する。
メリット：生徒の記入を確認し、コメントなどをする時間がとれる。

*****（参考：手帳の活用方法のステップアップ）*****

ステップ 1 の活用が十分行えるようになったら、さらなる「主体的な生徒」の育成のため、以下のような狙いで指導を行います。

2）生徒に、将来役立つどんなチカラを身につけてほしいのか

ステップ2	ねらい	計画力の向上
	説明	「今週のやること」の欄の記入が習慣化したら、次に「それをいつやるのか」を生徒に考えさせます。毎日時間軸の部分に、勉強の予定などを書きこませ、必要な時間の感覚をもたせるようにします。

3）特に手帳のどこをポイントに指導をしていただきたいのか

➡

①課題・やることをメモする

② ①でメモした課題をいつやるか計画を立てる

数プリント
英ワーク

課題

自習

4）どのタイミングで生徒が手帳を「開いて、書く」のか

指導するポイント
「やること」欄に書き込んだことを、いつ行うか考え計画する
手帳を開かせるタイミング
帰りのSHR時に3分ほど時間をとり、手帳を開かせ「やること」を確認し今日の放課後に何を行うか計画する

さらにステップ 2 を行える生徒が増えたら、「振り返り」の欄も活用しステップアップを狙い指導します。

2）生徒に、将来役立つどんなチカラを身につけてほしいのか

ステップ3	ねらい	改善力の向上
	説明	ステップ 2 まで行うことができる生徒が増えたら、「今週の振り返り」の部分を書かせるようにします。1 週間を振り返って「今週のやること」ができたか、できなかったか、次の週にはどのようにすればよいかを考えさせるきっかけを作ります。

3）特に手帳のどこをポイントに指導をしていただきたいのか

➡

ほめ！ポイント

さらに！ポイント

4）どのタイミングで生徒が手帳を「開いて、書く」のか

指導するポイント
一週間の振り返りを行い「ほめポイント」「さらにポイント」を自分の言葉で書き込む
手帳を開かせるタイミング
月曜日の朝自習時に手帳記入の時間をとり先週の「ほめポイント」「さらにポイント」を書かせ今週に活かすことを意識させる

1、なぜ学校生活でフォーサイト手帳を使うの？

- ①持ち物や予定を忘れないように書いておける
- ②その日あったことや感じたことを書いて、日記のように使うことができる
- ③目標や夢に自分で近づいていくサイクル（PDCAサイクル）が身につく

ここ目標や夢をかなえようとしているスポーツ選手や、タレント、アイドル、高校生や中学生の多くが、「ノート」を使っています。野球の大谷翔平選手、フィギアの羽生結弦選手、テニスの錦織圭選手、女優の有村架純さんなどが有名な例としてあげられます。

実は、このような人々のノートの中には、必ず「あるサイクル」に似た内容が出てきます。それは、「目標を立てる・計画を立てる（Plan）」→「実行する（Do）」→「振り返る（Check）」→「改善する（Action）」

そしてまた「計画する（Plan）」…という「PDCA サイクル」です。

フォーサイト手帳は、この「PDCAサイクル」が、自然と身につくようにできてきます。

まずは、楽しみながらメモを取ったり、予定を書いたり、記録をつけたりしてみてください。

そして、慣れてきたら PDCA サイクルも意識してみてください。あなたの成長を手助けしてくれます！

2、フォーサイト手帳の使い方

まずは、手帳に記入し使うことを習慣化させよう！

■入門

- ①大事なことはすぐに「開いて、書く」
- ・やることリストに、持ち物・課題・提出物

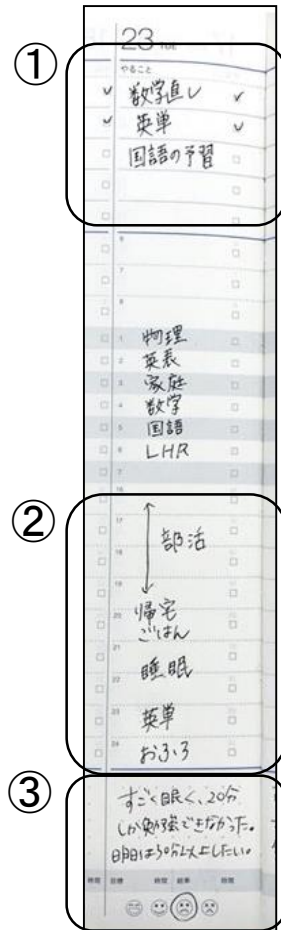
■さらに！

- ②放課後の時間の使い方を記録
- ・16時～24時の欄：放課後の過ごし方を記録
- 自分の生活を充実させるヒントが自分でわかる！
- ③1日を振り返る
- ・1日の下の欄：1日の振り返り・顔マーク
- 自分のあるあるパターンがだんだんわかってくる！

できたこと・頑張ったこと・
自分で自分をほめたいことを書くのがおすすめ！

さっそく、始めよう！

- (1) 明日の「やること」に明日の持ち物や連絡を書こう！
- (2) 昨日の過ごし方を思い出して書こう！
- (3) 昨日の振り返りと、顔マークを書こう！



おもしろ顔マークが
14 個隠れているよ！
探してみね！

生徒の皆さんへ：自分で確認してみよう

「フォーサイト手帳」で検索すると、たくさんの先輩の記入例や工夫を見ることができます。

【フォーサイト WEB】



【Instagram】



3、フォーサイト手帳の特徴

①表紙 …ビニールカバーは外せるので、自由にカスタマイズできます。カード差し込みポイント付き！



大好きなカッパの
シールを貼りました！

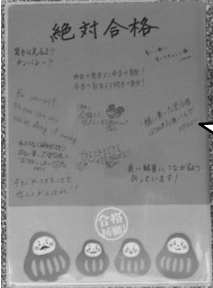
表に入った包帯紙を
はさみました！



修学旅行の写真

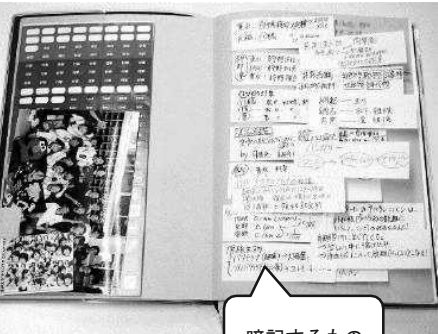


部活のスローガン

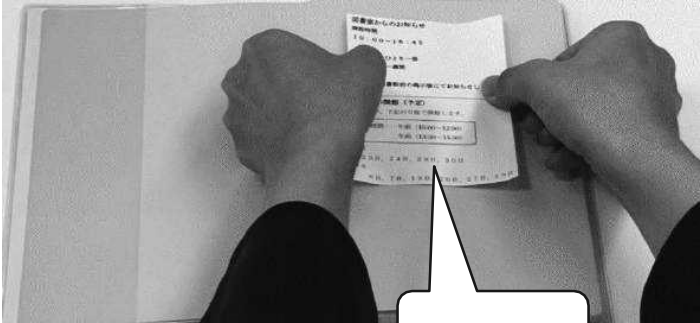


友達や先生からの
応援寄せ書き

②ペタペタページ …大切なものを貼ることができます。



暗記するもの



図書館の連絡

③目標ページ …3年・1年・半年の目標が書けます。書ける項目からチャレンジ！（ベーシック版のみ）

④月間カレンダー …行事予定や、楽しみな予定、部活の予定がいつでも分かります。

⑤週間カレンダー

⑥メモページ

⑦定期テスト範囲・計画表（ベーシック版のみ）

⑧定期テスト・模試の結果記録（ベーシック版のみ）

⑨時間割

⑩読書記録ページ（エントリー版のみ）

⑪講演会や面接記録



全校集会の
講話の内容や
キャリア講演
の内容