



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

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いました。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

Q2. Q1の答えのように、夢を叶えたみなさんは、ノートをつけていたのでは、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

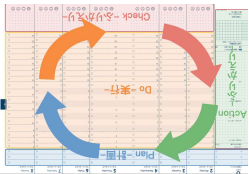
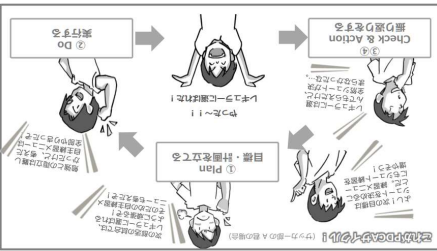
夢や目標を達成した人は、特別なこととはしていません。1冊のノートで夢を叶えてきました。

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の「ふりかえり」をしています。

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。ノート手帳は「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。



週間ページの紙面がPDCAサイクルを自然に回せる作りに！

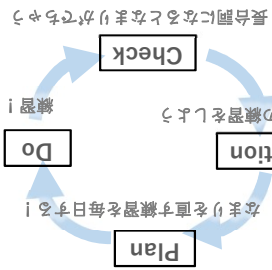
「なりたい自分」になれる！！
「学校生活」がもっと楽しくなる！

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
かいて、PDCAサイクルをまわしていたそうです。
有村さんがまわしていた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サイクルをまわしていたんですよ。

羽生結弦選手 …… 発明ノート
大谷翔平選手 …… 目標達成シート



コクが大切！

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

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よう。

【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くるかチェックする

③決める」でOK！

「1書き出す、2分ける、

*****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よう。

今週のやること
英単語集の10p～16p
英7-7の9p～12p
毎日素振り100
部活の大会

一気にするのは難しい。3日くらいでできる？
1日、1ページくらいで進めていこう。
これは毎日、コツコツ続けよう
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」決めましよう。

今週のやること	9 MON	10 TUE	11 WED	12 THU	13 FRI	14 SAT	15 SUN
英単語集の10p～16p	英単語10～12	英単語13～14	英単語14～16	英単語17～19	英単語20～22	英単語23～25	英単語26～28
英7-7の9p～12p	英7-7の9p	英7-7の10p	英7-7の11p	英7-7の12p	英7-7の13p	英7-7の14p	英7-7の15p
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							

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ものではありません。

最初は時間がかかりやすいし、

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、毎週やってみようとしてみましょう。

計画を立てようとするのが

ポイントだから！

やるべきことを少なめにすると、

予定が崩れがちなのは、

予定がある日や、

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

来週の単元テストで90点取るためには、単語をスペ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〜



フォーサイト手帳を使うことで、なりた自分になれる！

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、「ふりかえる」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。

まず初めの一歩は、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、宿題を書いたり、授業の中で分らな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くるようになります。

起きた

宿題

寝た

英語教習生物美

お風呂

スマホ勉強

ごはん

ゆっくり

ねる



まずは1週間ずつ続けてみるふお！

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？

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まいち・・・。

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。

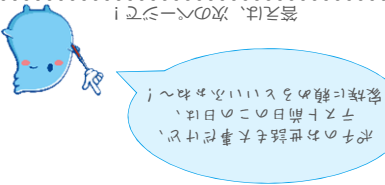


左のA君のソーシャルサイト手帳を見て、以下の問題を考えてみよう

Question 1
A君にとって、「重要ではない時間」だと思
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
過ぎし方がどんな過ぎ方だったら、
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



答えは、次のページで！

「重要な時間」は人によって異なる・・・？

～P.33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

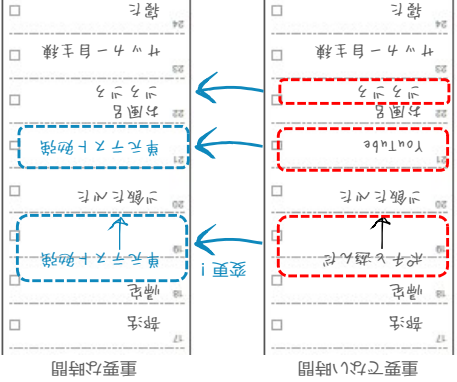
「重要ではない時間」

- ・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



！ 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！

- 準備するもの (ソーシャルサイト手帳、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)

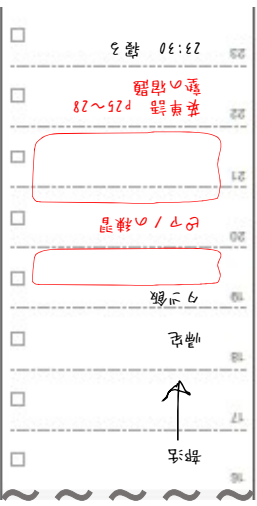
STEP3: 空いている時間を で囲んでみよう

→ スラッシュ、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



書いてみよう！

