

山折り線



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、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

あなたの使い方が
見つかるといいな

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。

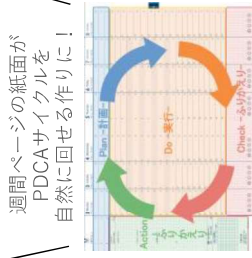
A. 目標設定 B. 目標達成のためにやるべきこと C. ふりかえり
→答えは、全部

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。



週間ページの紙面がPDCAサイクルを自然に回せる作りに！

この力が身につくと...
「なりた自分」になれる！！

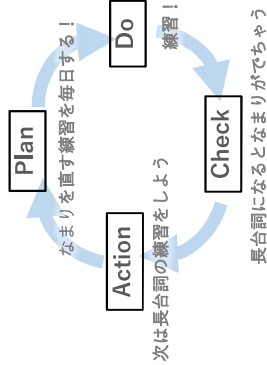
「学校生活」がもっと楽しくなる！

! 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
かいて、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～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よう。

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、「わかっていないこと
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、授業の中で分から
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。



まずは1週間ずつ
続けてみるふり！

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、実践していきます。

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) 単語をたくさん覚える	(部活の場合) 打点を上げる	(勉強の場合) 単語問題を300問解ける	(部活の場合) 打撃で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)	いつまでに (5 月 19 日)
英語の単語テストで90点以上とる！	
■その他	いつまでに (月 日)

来週の単語テストで90点取るためには、単語をスラスラまでしっかり覚えてなきゃだよね。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よね。

！ココが大切！

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: _____

【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

計画は

「①書き出す、②分ける、③決める」でOK！

*****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。

今週やるべきこと	
単語語集の10p~16p	一気にするのは難しい。3日くらいでならできそう？
英ワ-7の7p~12p	1日、1ページくらいで進めていこう。
毎日素振り100	これは毎日、コツコツ続けよう
部活の大会	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」決めよう。

5/9 Mon	10 Tue	11 Wed	12 Thu	13 Fri	14 Sat	5/15 Sun
単語語集の10p~16p	英単語10~12	英単語13~14	英単語14~16	英単語14~16	英単語14~16	英単語14~16
英ワ-7の7p~15p	英ワ-7の7p	英ワ-7の7p	英ワ-7の7p	英ワ-7の7p	英ワ-7の7p	英ワ-7の7p
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
部活の大会					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ります。

まずは、毎週やってみるということにチャレンジしてみよう。

予定がある日や、部活で疲れた日は、やるべきことを少なめにするなど、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よ！