

??

“ふりかえり”は
どれでしょう

??



Q.遅刻しちゃった～…

- A.なんで起きられなかったんだろ～、最悪だな…
- B.やっぱり寝坊はいけない。次からは気をつけよう
- C.もっと早く寝ればよかった。今日は22時に寝よう

「部活や勉強で努力が成果に繋がりがやすくなる！」 “PDSサイクル”を身につけられるフォーサイト手帳



こんな経験はありますか？

うま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



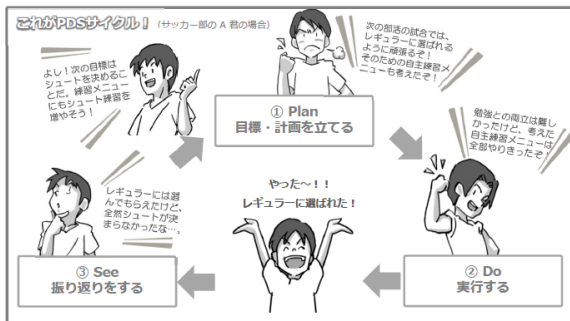
テストや部活で
同じミスを繰り返してしまう

なんでこんなことをしてしまった
んだらう…と後悔することがある

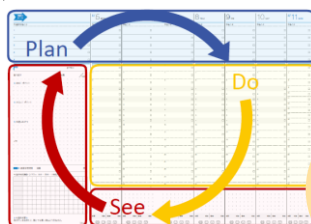
➡ 1つでも当てはまった人は、“PDSサイクル”を身につけるとすごい効果を発揮します！

そもそも“PDSサイクル”って何？

PDSサイクルとは、『Plan（目標・計画）』→『Do（実行）』→『See（振り返り）』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。



フォーサイト手帳
週間ページの紙面がPDSサイクル/
を自然に回せる作りに！



この力が身につくと…

「なりたい自分」
になれる！！

「学校生活」
がもっと
楽しくなる！

実践している人はこんな効果を感じています！

忙しいときでも優先順位をつけて行動できるようになった！

明日の予定を記入することで、何を優先してやるべきかが分かるようになりました。
行動を記録することで、自分の生活を見返すことができるとよいと思います。

忘れ物が減った！

提出物や予定などをすぐにメモできるので忘れ物が前と比べて減りました！

フォーサイト手帳を効果的にするコツ① ~“ふいかえり”のこたえ~

A.なんで起きられなかったんだろ～、最悪だな… …後悔

B.やっぱり寝坊はいけない。次からは気をつけよう …反省

C.もっと早く寝ればよかった。今日は22時に寝よう…ふいかえり

Point：振り返りは「次はこうしよう」が具体的なことがポイントです。

友達や家族にアドバイスするように自分自身にアドバイスすることが“ふりかえり”！
PDSサイクルを回すうえでとても大切なポイントになります。



フォーサイト手帳を効果的にするコツ②

フォーサイト手帳は「**1日3回開いて書く**」ことで、効果が劇的に変わることがこれまでの調査で分かっています。

1日3回手帳を開いて書く生徒の・・・

91%がやるべきことができるようになった！

93%が先の予定を意識するようになった！

・・・と答えています。

「1日3回開いて書く」
が大切なんだふぁね～！



フォーサイト手帳は楽しく使える仕組みがいっぱい★

生徒さんのアイデアから生まれた
楽しい仕組みもいっぱい！

名言が全週間ページに！

今週の名言

夢なき者に理想なし、理想なき者に計画なし、計画なき者に実行なし、
実行なき者に成功なし。故に、夢なき者に成功なし。

(吉田松陰)

	#19	20	21	22	23	24	#25
目標							
時間							
結果							
時間							

おもしろ顔マークが
ランダムで登場！

まずは、ここからやってみよう！

まずは、書けるところから書いてみましょう！

☑明日の持ち物を書いてみましょう！

☑今日の顔マークを塗りつぶしてみましょう！

始めの一步は人によって異なります。

まずは自分のできるところから始めてみましょう！

フォーサイト手帳は
Instagramも開設してるふぁ！
全国の生徒さんの使い方
紹介してるのでフォロー
してね！

