

○「長期的な課題設定力」をつけるための補助ツール

「今週やること」と「今日やること」→「長期の課題」と「短期の課題」を書き出す

	短期	長期
個人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・風邪を治す</li> <li>・日曜日、彼女と映画</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎体力をつける</li> <li>・英会話の練習</li> </ul>
学習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水曜日の小テストの準備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・模試の復習と課題克服</li> <li>・日本史のまとめノートの作成</li> <li>・日本史のまとめノートの復習</li> </ul>
クラブ (吹奏楽)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題曲を覚える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肺活量を鍛えるトレーニング</li> <li>・卒業する先輩のパートの練習</li> </ul>

	短期	長期
英語	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水曜日の小テストの準備</li> <li>・明日の授業の予習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3000語の単語を暗記</li> <li>・構文100をマスター</li> <li>・速読の練習</li> </ul>
国語	<ul style="list-style-type: none"> <li>・木曜日の漢字テストの準備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ことわざの研究</li> </ul>
数学	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の課題</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高2のドリルで基礎固め</li> </ul>

このような書き出しを行った後、整理します。

	短期	長期
学習	<ul style="list-style-type: none"> <li>・宿題</li> <li>・小テストの対策</li> <li>・重要教科の授業の予習</li> <li>・授業の疑問点の解消</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日の授業の復習</li> <li>・英語のテキストの音読</li> <li>・基礎英語(ラジオ)</li> <li>・読書</li> </ul>

「短期」と「長期」で課題を整理してみよう

	短期	長期
個人	・母とけんかしている	・志望校が決まっていない…
勉強	・昨日宿題が終わらなかった	・数学が伸び悩んでいる
クラブ	・今週土曜の試合で勝つ	・シュートの決定率を上げる

教科	短期	長期
英語	・明日の単語テストも満点とる	・長文を読むのが遅い
数学	・予習を終わらせなければ…	・微分を忘れてきた
日本史	・次のテストでは70点取る！	・受験で記述するかもしれない… どうすればいいんだろう？
現代文		・模試で小説読解にばらつきがある
古典	・助動詞覚える	・模試だと読めないことが多い

- 「今週やること」に書くことが思いつかない。という声を聞くことがあります。
- 「今日やること」は書けるのに。。。。
- ちょっと、考えてみましょう。「今日やること」に書いていることは、「宿題」「授業の準備物」「課題の納期」「行事」など、人に決めてもらったものではないですか？
- フォーサイト手帳は「やることを自分で考えることのできる人」を育てることを目標に作られています。
- その第一歩が今週のやることを自分で決めることなのです。

- 最初は思いつかないかもしれませんが、紹介した「長短シート」を書けるところだけでいいので書いてみてください。記入例を見れば、どんなことを考えればよいかわかるはずです。
- 学校の勉強やクラブ活動、習い事、その場の授業や練習だけではなかなか上達しないものです。自分に必要なことはなんなのか考える時間をちよつととってみましょう。
- 自分が克服すべき課題や強化すべき力、補完すべき弱点などが見えてきませんか？
- そんな中から、ひとつ、二つを書き込んでみましょう。意識して取り組もうとしている自分が好きになるはずです。

# 実践例

今週の目標やテーマ		3/16 月	3/17 火	3/18 水	3/19 木
① 週・日 独立型		やること	結果	やること	結果
1	英単語小テスト見直し		英単語	00のDVD返	数学
2	2会模試の見直し			体操服	
3					
4	素振り1日100回 〇〇〇△×〇〇				
5	遅刻しない 〇〇〇〇				
6					
7	USJに〇〇と行く				
8	中にきた妹のアレを買う				
9					
10					

B版:「今週やること」の数行を使って、自己管理。

E版:「今週の目標やテーマ」を使って、1, 2テーマ自己管理。