

# “書き出す→分ける→決める”で簡単テスト計画!

さぼってるわけじゃない…頑張ってるんだけど、なぜか結果につながらない… そんなこと、ありませんか?



前回のテスト  
英語の点数が思ったより  
低かったなー

まあでも次のテストで  
また頑張ろう

部活とか習い事も  
頑張ってるし!

宿題も溜めてないし  
毎日頑張ってるし!

あれ?結構頑張ったのに  
前回とあんまり点数が  
変わらない(涙)

そんなあなたでもできる  
努力を結果に結びつける  
テスト計画を紹介します!



## ◆STEP1 やることをすべて書き出す✍

何をやらないといけないのか、科目ごとに書いてみましょう!

「フォーサイト」では、「(週の)やること」欄に書き出しましょう。  
ページ数や回数などを、具体的に書き出すとさらに正確な計画が立てられます。

やること	
1 例) 社会 (教科書〇ページ~〇ページ)	<input type="checkbox"/>
2 ・授業プリント、ノートの確認と暗記	<input type="checkbox"/>
3 ・一問一答集の作成	<input type="checkbox"/>
4 ・問題集 (〇ページ~〇ページ)	<input type="checkbox"/>

## ◆STEP2 できる量にわけろ✂

やることが決まったら、それを1日でできる量にわけましょう!  
分けかたは、これくらいならできるかな…くらいでOK!

やること	
1 例) 社会 (教科書〇ページ~〇ページ)	⇒毎日4ページずつ!
2 ・授業プリント、ノートの確認と暗記	⇒これも毎日2時間ずつくらいかな…
3 ・一問一答集の作成	⇒これは毎日コツコツすすめる!
4 ・問題集 (〇ページ~〇ページ)	⇒一気には難しい。3日くらいでできる?

## ◆STEP3 いつやるか決める🕒

最後に、いつやるのかを決めます。  
いくらやるべきことを書き出したとしても「いつやるか」を決めないと  
期限内に終わらない可能性が高くなります。  
フォーサイトでは「(毎日の)やること」欄に、その日にやるべきことを  
書き出しておきましょう。

(※無謀な計画にならないように注意!!)

日付	5/14 MON	15 TUE	16 WED	17 THU	18 FRI
やること	やること	やること	やること	やること	やること
単語ドリル (1~100)	<input type="checkbox"/> 1~33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 34~66	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 67~100
数学問題集 (P7~20, 70~73)	<input type="checkbox"/> 7~10	<input type="checkbox"/> 11~20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 70~73
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

日付	5/14 MON	15 TUE	16 WED	17 THU	18 FRI
やること	やること	やること	やること	やること	やること
1	<input type="checkbox"/> 単語ドリル	<input checked="" type="checkbox"/> 生物問題集	<input type="checkbox"/> 漢文演習/ノート	<input type="checkbox"/> 単語ドリル	<input checked="" type="checkbox"/> 数学問題集
2	<input type="checkbox"/> 数学問題集	<input checked="" type="checkbox"/> 数学問題集	<input type="checkbox"/> 古文演習/ノート	<input type="checkbox"/> 世界史問題集	<input checked="" type="checkbox"/> 世界史問題集
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 生物質問	<input checked="" type="checkbox"/> 数学予習	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> リコーダー準備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 消しゴム買う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### \*フォーサイトのちょっとイイ話\*

みなさんは目標を立てるときに、どんなものを設定しますか?実は目標には「自分を成長させるもの」と「自分の成長を邪魔するもの」があります。  
「勉強に集中する!」とか「がんばる!」というのは、どれだけ集中したらいいの?どれだけがんばったらいいの?と達成できたかがよくわかりません。

「●●の科目で80点以上とる!」「平均点を前回から5点あげる!」というのは、客観的で具体的!!

自分を成長させるゴール設定のポイントには「数字」などを使って「量」「時間」「レベル」などを具体的にあらわすことです。

