

令和 6 年度

未来ノート

～ 前期・生活の記録 ～

毎日記録するものだからこそ「未来の自分」が創られる



鹿屋市立第一鹿屋中学校

() 年 () 組 () 番 氏名 ()

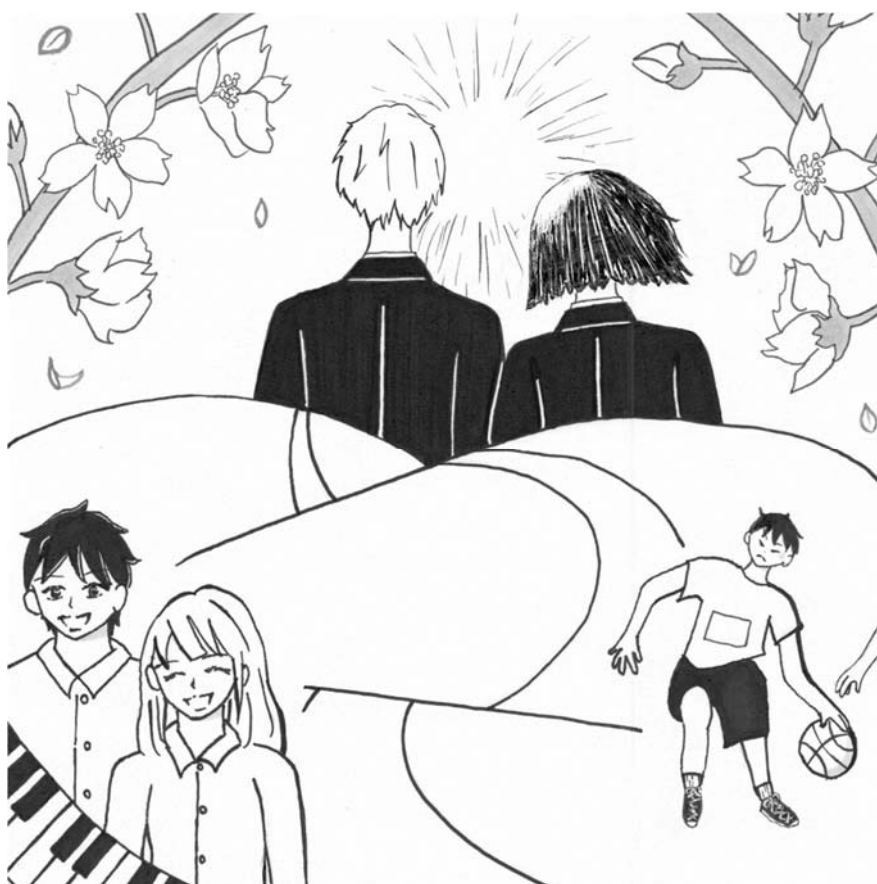
(表紙絵 半崎 美柚さん)

令和6年度

未来ノート

～ 後期・生活の記録 ～

毎日記録するものだからこそ「未来の自分」が創られる



鹿屋市立第一鹿屋中学校

() 年 () 組 () 番 氏名 ()

.表紙裏（余白）

（表紙絵　一ノ瀬奈々さん　）

将来の夢 (なりたい自分)

※ 今,考えられる将来なりたい自分の姿を書いてください。夢や目標とは,自己の成長と共に変化するものです。

- 将来の夢 「
○ なりたい自分(こんな人になりたい。性格,考え方など)
.

なるために

□前期・□後期の目標

目標の振り返り

○ 生活の目標

■振り返り(生活面)



○ 学習の目標

■振り返り(学習面)



夢を育む

学校教育目標

(1) 学校教育目標

生きる力を育み,夢の現実に向けて,自ら考え,主体的に行動する生徒を育成する。

～地域とともに教育を創造し,生徒一人一人の個性と能力を伸ばす学校～

(2) 校訓

「自律」「協同」「勤労」

(3) 目指す生徒像 ～ 気付き,考え,行動する生徒 ～

- ア 自ら学び,意見をしっかりまとめ,相手に伝えられる生徒
- イ 他者を理解し,協力して問題解決に努める生徒
- ウ 目的意識をもって粘り強く最後までやり抜く生徒
- エ 感謝の心をもち,礼儀正しく人を大切にする生徒
- オ 心身ともに健康で活力に満ちた生徒



学習の手引き

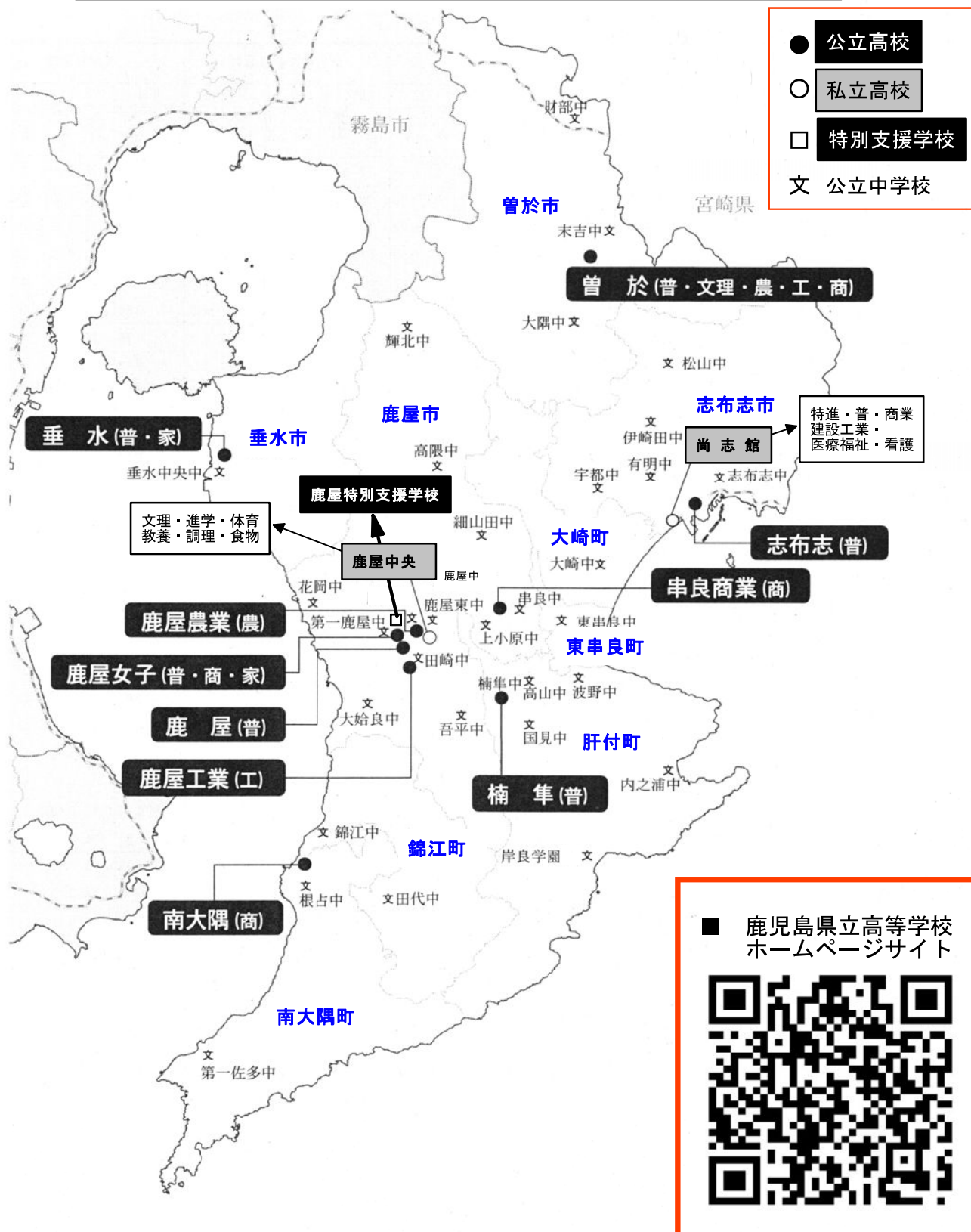
令和6年度 3年間の進路学習一覧

～ 生活の記録 確認表 ～

月	活動内容(予定)		
	1 年	2 年	3 年
4	☐ キャリアパスポートの記入(総合) ◎ 標準学力検査 ◎ 知能検査	☐ キャリアパスポートの記入(総合)	☐ キャリアパスポートの記入(総合) ◎ 全国学力・学習状況調査 ◎ 知能検査
5	☐ 集団宿泊学習(総合)	☐ 修学旅行準備(総合) ☐ 修学旅行(総合)	☐ 職場体験学習(総合) ☐ 職業講話(総合) ◎ 第1回実力テスト ★ 第1回進路希望調査
6	◎ 前期中間テスト	◎ 前期中間テスト	☐ 上級学校説明会 ◎ 前期中間テスト
7	☐ キャリアパスポートの記入(総合) ★ 家庭訪問	☐ キャリアパスポートの記入(総合) ★ 三者相談	☐ キャリアパスポートの記入(総合) □ 学習のまとめ発表(総合) ● 高校体験入学(希望者) ★ 三者相談
8			● 高校体験入学(希望者)
9	◎ 前期期末テスト	◎ 前期期末テスト	◎ 鹿屋市共通テスト(第2回実力テスト) ◎ 前期期末テスト
10			◎ 鹿屋市共通テスト(第3回実力テスト) ★ 第2回進路希望調査
11	◎ 後期中間テスト ☐ 職業調べ(総合) ☐ 大隅地区専門高校フェスタ(総合) ● 高校体験入学(希望者)	◎ 後期中間テスト ☐ 上級学校調べ(総合) ● 高校体験入学(希望者)	◎ 後期中間テスト ★ 三者相談(進路決定) ★ 受験手続き依頼書
12	☐ 先輩講話(総合) ☐ キャリアパスポートの記入(総合) ★進路希望調査	☐ キャリアパスポートの記入(総合) ★進路希望調査	● 私立願書記入(出願) ☐ キャリアパスポートの記入(総合)
1	◎ 鹿児島県学習定着度調査	◎ 鹿児島県学習定着度調査 ☐ 社会人講話(総合)	◎ 第4回実力テスト ● 国立高専推薦入試 ● 私立高校推薦入試 ● 私立高校入試
2	◎ 後期期末テスト	◎ 後期期末テスト ☐ 職場体験学習の事前準備(総合)	◎ 後期期末テスト ● 公立高校推薦入試 ● 公立高校願書提出・出願変更 ● 国立高専入試
3	☐ キャリアパスポートの記入(総合)	☐ キャリアパスポートの記入(総合)	☐ キャリアパスポートの記入(学活) ● 公立高校入試 ● 公立高校第2次入学者選抜

(□総合 ◎検査,テスト ★調査,相談 ●その他)

大隅学区の高校，特別支援学校高等部と公立中学校の位置



令和6年度 前期行事日程

令和6年度 1学期・2学期(前期授業日数) 4月8日～9月30日 94日

4月		5月		6月		7月		8月		9月	
日	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	曜	日	曜
1	月	1	水	1	土	1	月	1	木	1	日
			生徒総会				職員研修6		出校日 職員研修7		
2	火	2	木	2	日	2	火	2	金	2	月
	企画委員会		1年体験学習				授業参観 学年・学級PTA		職員研修8 (4校合同)		始業式 体育大会結団式
3	水	3	金	3	月	3	水	3	土	3	火
	職員会議1 教科部会 学年部会		憲法記念日		職員研修5 相互授業参観 (6/7まで)						3年実力テスト 第3回PTA総務部会
4	木	4	土	4	火	4	木	4	日	4	水
	職員会議2 学年部会 新年度準備		みどりの日				地区水泳大会 家庭訪問・三者相談				3年実力テスト
5	金	5	日	5	水	5	金	5	月	5	木
	職員研修1・2 新年度準備		こどもの日				家庭訪問・三者相談				全体練習1
6	土	6	月	6	木	6	土	6	火	6	金
			振替休日		第2回PTA総務部会						1・2年生徒会立候補者選出
7	日	7	火	7	金	7	日	7	水	7	土
			PTA総会								
8	月	8	水	8	土	8	月	8	木	8	日
	新任式 始業式 入学式				土曜授業						
9	火	9	木	9	日	9	火	9	金	9	月
	教科書配布 生徒会対面式 職員会議3		3年実力テスト				家庭訪問・三者相談				職員会議9
10	水	10	金	10	月	10	水	10	土	10	火
			3年実力テスト		職員会議6						
11	木	11	土	11	火	11	木	11	日	11	水
	1・3年知能検査 2・3年学級PTA		土曜授業		教育相談		家庭訪問・三者相談		山の日		
12	金	12	日	12	水	12	金	12	月	12	木
	標準学力検査 1・3年聴力検査						家庭訪問・三者相談		振替休日		体育大会予行
13	土	13	月	13	木	13	土	13	火	13	金
			教育実習 (5/31まで) 職員会議5		教育相談		土曜授業 2年鹿児島ジュニア検定 3年総合まとも発表会 体育大会選手・役員決				
14	日	14	火	14	金	14	日	14	水	14	土
			3年就職ガイダンス		教育相談 第1回学校運営協議会						土曜授業
15	月	15	水	15	土	15	月	15	木	15	日
	標準学力検査 職員研修3						海の日				体育大会
16	火	16	木	16	日	16	火	16	金	16	月
	PTA専門部長会		地区陸上大会 (予備日17日)				学歌祭曲決め				敬老の日
17	水	17	金	17	月	17	水	17	土	17	火
	尿検査1次 (4/19まで) 身体測定		PTA歓迎会?				校内支援委員会				休養措置日
18	木	18	土	18	火	18	木	18	日	18	水
	全国学テ (国・数) 第1回PTA総務部会 (新・旧)				地区総体						
19	金	19	日	19	水	19	金	19	月	19	木
	三者相談 (希望者)				地区総体 第1回学校運営協議会代表者会		終業式 職員会議7				避難訓練 (地震・火災)
20	土	20	月	20	木	20	土	20	火	20	金
			職員研修4		地区総体						
21	日	21	火	21	金	21	日	21	水	21	土
			不審者対応訓練		地区総体予備日				出校日 職員研修9 教科部会 職員作業		
22	月	22	水	22	土	22	月	22	木	22	日
	交通教室 職員会議4										秋分の日
23	火	23	木	23	日	23	火	23	金	23	月
	三者相談 (希望者)		3年職場体験								振替休日
24	水	24	金	24	月	24	水	24	土	24	火
	新体力テスト		3年職場体験		教育相談						
25	木	25	土	25	火	25	木	25	日	25	水
					教育相談						前期期末テスト
26	金	26	日	26	水	26	金	26	月	26	木
					教育相談						前期期末テスト
27	土	27	月	27	木	27	土	27	火	27	金
					前期中間テスト 教育相談						前期期末テスト
28	日	28	火	28	金	28	日	28	水	28	土
			2年修学旅行		前期中間テスト				職員会議8 職員研修10 係会		
29	月	29	水	29	土	29	月	29	木	29	日
	昭和の日		2年修学旅行 上級学校説明会Ⅰ								
30	火	30	木	30	日	30	火	30	金	30	月
			2年修学旅行 上級学校説明会Ⅱ								
		31	金			31	水	31	土		
			2年休養措置日 上級学校説明会Ⅲ								
授業日数		16		22		21		15		0	
年間日数		201								20	
全国学テ生徒質問調査 (4/10-30) 第1回校内支援委員会								PTA奉仕作業			

令和6年度 後期行事日程

令和6年度 2学期・3学期(後期授業日数) 10月1日～3月25日 3年107日 1・2年116日																	
10月			11月			12月			1月			2月			3月		
日	曜		日	曜		日	曜		日	曜		日	曜		日	曜	
1	火		1	金	学歌祭 県民週間 (11/7まで)	1	日		1	水	元日	1	土		1	土	
2	水		2	土		2	月	職員会議12	2	木		2	日		2	日	
3	木	地区駅伝競走大会 (予備日10/4)	3	日	文化の日	3	火		3	金		3	月	1・2年教育相談 教科部会	3	月	職員会議17 (修了判定ほか)
4	金		4	月	振替休日	4	水		4	土		4	火	1・2年教育相談 教材選定委員会	4	火	公立高校入試 (予想) 1年クラスマッチ
5	土		5	火	3年三者相談 (15日まで)	5	木	第2回学校運営協議会	5	日		5	水	1・2年教育相談	5	水	公立高校入試 (予想) 2年クラスマッチ
6	日		6	水	県駅伝競走大会	6	金	学年推薦委員会	6	月		6	木	1年平和学習	6	木	
7	月	職員研修11	7	木	県駅伝競走大会	7	土		7	火		7	金	教育相談	7	金	卒業式予行
8	火		8	金		8	日		8	水	始業式 職員会議14	8	土		8	土	土曜授業 3年クラスマッチ
9	水		9	土	土曜授業	9	月	校内推薦委員会	9	木	3年実力テスト	9	日		9	日	
10	木	生徒会役員選挙	10	日		10	火	校内衛生委員会・係会	10	金	3年実力テスト	10	月	職員会議16 (卒業判定ほか)	10	月	卒業式準備
11	金	通知表渡し日	11	月	相互授業参観 (11/15まで)	11	水		11	土	土曜授業	11	火	建国記念の日	11	火	卒業式 (予定)
12	土	土曜授業	12	火	1年専門高校フェスタ (垂水高)	12	木	係会 第2回学校運営協議会代表者会	12	日		12	水	後期期末テスト	12	水	公立高校合格発表 (予想)
13	日		13	水	2年高校訪問	13	金		13	月	成人の日	13	木	後期期末テスト	13	木	
14	月	スポーツの日	14	木	生徒会引継式 (生徒集会)	14	土	土曜授業 1年先輩講話	14	火		14	金	後期期末テスト	14	金	
15	火	地区新人総体 3年実力テスト	15	金		15	日		15	水		15	土		15	土	
16	水	地区新人総体 3年実力テスト	16	土		16	月		16	木		16	日		16	日	
17	木	地区新人総体	17	日		17	火		17	金	係会	17	月	職員研修15	17	月	職員会議18 (年度末の反省)
18	金	地区新人総体予備日	18	月	職員会議11	18	水	私立願書点検	18	土		18	火	3年学年・学級PTA	18	火	
19	土		19	火		19	木		19	日		19	水		19	水	
20	日		20	水		20	金		20	月	職員会議15	20	木	2年社会人講話 第3回学校運営協議会	20	木	春分の日
21	月	職員会議10	21	木	後期中間テスト	21	土		21	火		21	金		21	金	
22	火		22	金	後期中間テスト	22	日		22	水		22	土		22	土	
23	水		23	土	勤労感謝の日	23	月		23	木		23	日	天皇誕生日	23	日	
24	木	3年学年PTA	24	日		24	火	終業式 職員会議13	24	金		24	月	振替休日	24	月	
25	金	学歌祭りハーサル	25	月	職員研修13	25	水	学年部会	25	土		25	火		25	火	修了式 離任式 職員会議19 (次年度に向けて)
26	土		26	火		26	木		26	日		26	水	1・2年学級PTA	26	水	
27	日		27	水		27	金		27	月	職員研修14 相互授業参観 (1/31まで)	27	木	第3回学校運営協議会代表者会	27	木	
28	月	職員研修12 (研究授業)	28	木		28	土		28	火	1・2年教育相談	28	金		28	金	
29	火		29	金		29	日		29	水	1・2年教育相談				29	土	
30	水	3年部進路判定会	30	土		30	月		30	木	1・2年教育相談				30	日	
31	木					31	火		31	金	入学説明会				31	月	
23						21			18					18			19
第3回校内支援委員会															1・2年	17	

【大切な言葉】 小さいことを積み重ねることが、とんでもないところへ行く、ただ一つの道だと思う。(元野球選手 イチロー氏)

今週の目標		■小さなことの積み重ねは、習慣化され自分に運ってきます。自分のためだけでなく、学級や家族のためにも目標になります。(トイレのスリッパ、玄関の靴並べもその一つ)
--------------	--	---

※ 教・ノ・資・ワ・ファ・タは、「教科書・ノート・資料・ワーク・ファイル・タブレット」の略文字

月	月 日	行事予定	就寝(昨晚) :	起床(今朝) :	朝食○×
教科	授業の準備	提出物・連絡	□思った・□気付いた・□学んだ・□宣言		
1	教・ノ・資・ワ・ファ・タ				
2	教・ノ・資・ワ・ファ・タ	□部活・□クラブ 宅習(:)~			
3	教・ノ・資・ワ・ファ・タ	: ~ : □ 分			
4	教・ノ・資・ワ・ファ・タ	□習い事・□学習塾 □ 分			
5	教・ノ・資・ワ・ファ・タ	: ~ : □ 分			
6	教・ノ・資・ワ・ファ・タ	□ 分	心の天気 ☀️ ☁️ ☔️ ⚡️	担任確認	

火	月 日	行事予定	就寝(昨晚) :	起床(今朝) :	朝食○×
教科	授業の準備	提出物・連絡	□思った・□気付いた・□学んだ・□宣言		
1	教・ノ・資・ワ・ファ・タ				
2	教・ノ・資・ワ・ファ・タ	□部活・□クラブ 宅習(:)~			
3	教・ノ・資・ワ・ファ・タ	: ~ : □ 分			
4	教・ノ・資・ワ・ファ・タ	□習い事・□学習塾 □ 分			
5	教・ノ・資・ワ・ファ・タ	: ~ : □ 分			
6	教・ノ・資・ワ・ファ・タ	□ 分	心の天気 ☀️ ☁️ ☔️ ⚡️	担任確認	

水	月 日	行事予定	就寝(昨晚) :	起床(今朝) :	朝食○×
教科	授業の準備	提出物・連絡	□思った・□気付いた・□学んだ・□宣言		
1	教・ノ・資・ワ・ファ・タ				
2	教・ノ・資・ワ・ファ・タ	□部活・□クラブ 宅習(:)~			
3	教・ノ・資・ワ・ファ・タ	: ~ : □ 分			
4	教・ノ・資・ワ・ファ・タ	□習い事・□学習塾 □ 分			
5	教・ノ・資・ワ・ファ・タ	: ~ : □ 分			
6	教・ノ・資・ワ・ファ・タ	□ 分	心の天気 ☀️ ☁️ ☔️ ⚡️	担任確認	

【読んでいる本:題名】	目指す項目	まで	あと	週
-------------	-------	----	----	---

※ 教・ノ・資・ワ・ファ・タは、「教科書・ノート・資料・ワーク・ファイル・タブレット」の略文字

木	月	日	行事予定		就寝(昨夜) :	起床(今朝) :	朝食○×
教科	授業の準備		提出物・連絡		□思った・□気付いた・□学んだ・□宣言		
1			教・ノ・資・ワ・ファ・タ				
2			教・ノ・資・ワ・ファ・タ	□部活・□クラブ 宅習(:)~			
3			教・ノ・資・ワ・ファ・タ	: ~ :	□	分	
4			教・ノ・資・ワ・ファ・タ	□習い事・□学習塾	□	分	
5			教・ノ・資・ワ・ファ・タ	: ~ :	□	分	
6			教・ノ・資・ワ・ファ・タ	□	分	心の天気	担任確認

金	月	日	行事予定		就寝(昨夜) :	起床(今朝) :	朝食○×
教科	授業の準備		提出物・連絡		□思った・□気付いた・□学んだ・□宣言		
1			教・ノ・資・ワ・ファ・タ				
2			教・ノ・資・ワ・ファ・タ	□部活・□クラブ 宅習(:)~			
3			教・ノ・資・ワ・ファ・タ	: ~ :	□	分	
4			教・ノ・資・ワ・ファ・タ	□習い事・□学習塾	□	分	
5			教・ノ・資・ワ・ファ・タ	: ~ :	□	分	
6			教・ノ・資・ワ・ファ・タ	□	分	心の天気	担任確認

土	月	日	行事予定		日	月	日	行事予定	
宅習開始 AM(: ~)				PM(: ~)	宅習開始 AM(: ~)				PM(: ~)
教科	持ち物・内容			教科	学習内容			題・タイトル「」	
授業または家庭学習	授口家口		分	家庭学習			分		
	授口家口		分				分		
	授口家口		分				分		
	授口家口		分				分		
	授口家口		分				分		
							心の天気	担任確認	

担任コメント	今週の目標達成度	
		😊 😊 😊 😊

(前期 ・ 後期) (中間 ・ 期末) テスト範囲表

テスト範囲表を貼る

【 テストの目標・反省 】PDCAサイクル

	国語	社会	数学	理科	英語	音楽	美術	保体	技家	計
前回の結果										
今回の目標点										
今回の結果										

(1) テストの目標

(2) 目標達成のための具体的な取り組み(Plan)

(3) 次の目標に向けて(YWT:テスト後に記載)

Y:やったこと (Do)	
W:分かったこと (Check)	
T:次にやること (Action)	

■ テストの結果について

テストの結果は、あくまでこれまで学習してきたことを数値で表現する一つの指標になります。

一方、結果を現実として受け止め、自分の課題を克服するように懸命に取り組まなければ、未来を切り拓くことは、難しいと言えます。

時間を有効に活用してください。

● 結果の受け止め方が重要

(1) テストは、結果を冷静に分析し、強みと弱みを整理することが次へとつながります。

(2) 結果と目標との比較は、大切です。目標に対し、どれだけ近づけたのか、改善すべき部分はどこか等を考えて行動してください。

(3) 先生や他者からの助言を受け入れることで、自分を客観的に見つめる「メタ認知能力」も大切です。

● 次のテストに生かす。

(4) 弱点への対策を練る。

(5) テストまでの具体的な計画と目標を立てる。

(6) 分からないところをそのままにせず、積極的に質問して、分かるように努める。

● 他人との比較ではなく、過去の自分と比較する。未来の自分は、今の自分の努力で決まる。

テスト計画・記録表 見本

曜日	学習計画						学習記録												
	教科	内容	○×	教科	内容	○×	時間	0	30	60	90	120	150	180	210	時間	思ったこと・気づいたこと		
月	国	漢字マスター P10	○	英	ワークP12~ 13	○	計 90 分	教科・学習 内容	国	英	//	社					計	計画より長く勉強できた。	
テストまで あと									漢字	ワーク	//							120 分	ノートにまとめる学習が自分
10 日	数	ワークP8	×	社 技	(社)ノートにま とめをする (技)ノートP25 ~P30	○ ×			P 10	P 12	P 13	ノートに まとめ						計画より + 30 分	に合っていることに気づいた。 心の天気    確認

【生活の記録】（前期・後期）（中間・期末）テスト前版

今週の目標		【読んでいる本：題名】
--------------	--	--------------------

月	月 日 行事予定					就寝(昨晚) :	起床(今朝) :	朝食○×
教科		持ち物・宿題など		教科		持ち物・宿題など		□部活動・□クラブ
1		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		4		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		: ~ :
2		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		5		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		□習い事・□学習塾
3		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		6		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		: ~ :

火	月 日 行事予定			就寝(昨晚) :		起床(今朝) :		朝食○×	
教科		持ち物・宿題など		教科		持ち物・宿題など		□部活動・□クラブ	
1		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		4		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		: ~ :	
2		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		5		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		□習い事・□学習塾	
3		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		6		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		: ~ :	

水	月	日	行事予定		就寝(昨晚) :	起床(今朝) :	朝食○×	
教科		持ち物・宿題など		教科	持ち物・宿題など		□部活動・□クラブ	
1		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		4		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		: ~ :
2		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		5		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		□習い事・□学習塾
3		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		6		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		: ~ :

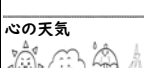
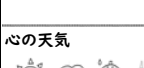
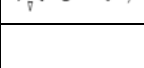
木	月	日	行事予定			就寝(昨晚) :	起床(今朝) :	朝食○×
教科		持ち物・宿題など		教科	持ち物・宿題など	□部活動・□クラブ		
1		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		4	教・ノ・資・ワ・ファ・タ	: ~ :		
2		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		5	教・ノ・資・ワ・ファ・タ	□習い事・□学習塾		
3		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		6	教・ノ・資・ワ・ファ・タ	: ~ :		

金	月	日	行事予定		就寝(昨晚) :	起床(今朝) :	朝食○×	
教科		持ち物・宿題など		教科	持ち物・宿題など		□部活動・□クラブ	
1		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		4		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		: ~ :
2		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		5		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		□習い事・□学習塾
								: ~ :
3		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		6		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		

土	月	日	就寝 :	起床 :	朝食○×
教科	持ち物・宿題など		☐ 部活動・ ☐ クラブ		
1			教・ノ・資・ワ・ファ・タ		: ~ :
2			教・ノ・資・ワ・ファ・タ		☐ 習い事・ ☐ 学習塾
3			教・ノ・資・ワ・ファ・タ		: ~ :

日	月	日	就寝 :	起床 :	朝食○×
行事予定			☐ 部活動・ ☐ クラブ		
備考					
			☐ 習い事・ ☐ 学習塾		

(前期・後期) (中間・期末) テスト 計画・記録表

曜日	学習計画						学習記録													
	教科	内容	○×	教科	内容	○×	時間	0	30	60	90	120	150	180	210	時間	口思った・口気付いた・口学んだ			
月							計										計			
	テストまであと						教科・学習内容										分			
日							分										計画より + -	心の天気  担任確認		
火							計										計			
	テストまであと						教科・学習内容										分			
日							分										計画より + -	心の天気  担任確認		
水							計										計			
	テストまであと						教科・学習内容										分			
日							分										計画より + -	心の天気  担任確認		
木							計										計			
	テストまであと						教科・学習内容										分			
日							分										計画より + -	心の天気  担任確認		
金							計										計			
	テストまであと						教科・学習内容										分			
日							分										計画より + -	心の天気  担任確認		
土							計										計			
	テストまであと						教科・学習内容										分			
日							分										計画より + -	心の天気  担任確認		
日							計										計			
	テストまであと						教科・学習内容										分			
日							分										計画より + -	心の天気  担任確認		

※学習計画の「教科」欄には取り組む予定の教科(例:国,数,理など)を記入し,
「内容」欄には,どのような学習に取り組むかを具体的に記入しましょう。

※学習計画の「○×」欄は,計画通り取り組めたものには○を,
取り組めなかったものには×をつけましょう。

今週の
目標達成度



長期休業中の課題一覧を貼るページ

1 ()休みの目標

学習面
生活面
手伝い
活動日(日・月・火・水・木・金・土)
目標を達成するために、具体的に頑張ること！

2 生活設計

① 基本パターン【ふだんの日常生活で、部活動や習い事・予定がないとき】

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	

② 活動パターン【部活動や習い事、地域行事など、決められた予定があるとき】

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	

※ 学習時間や就寝時間などの時間帯を、色で塗り分けよう

3 読書の冊数

 冊

4 生活の記録

月 日	曜	学習教科	学習時間 (分)	学習への努力度 ◎・○・△ 80%・50%・30%	日 記	規則正しい生活 ◎・○・△ 80%・50%・30%	手伝い ○・×・なし
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							

月 日	曜	学習教科	学習時間 (分)	学習への努力度 ◎・○・△ 80%・50%・30%	日 記	規則正しい生活 ◎・○・△ 80%・50%・30%	手伝い ○・×・なし
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							
月 日							

() 休みを振り返ってーⅠ (今後の生活に向けて)

長期休みの 目標達成度    

() 休みを振り返ってーⅡ 【保護者より】 ①頑張っていたこと ②これから取り組んで欲しいこと



今週の目標	【読んでいる本:題名】	目指す項目	まで	あと	週
-------	-------------	-------	----	----	---

令和6年度版 新・生活の記録 鹿屋市立第一鹿屋中学校 (自作版)

月	教科	教・ノ・資・ワ・フ・ア・タ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1														
2														
3														
4														
5														
6														

魅力ある学校づくり関連

- 毎日記録するものだからこそ「未来の自分」が創られる。
わかったこと, 思ったこと, 気付いたこと, 宣言等が書きやすく,
振り返りやすい生活の記録として! ~「魅力ある学校」を目指して~

【 令和6年度 「未来ノート」 新・生活の記録の特徴 】

- ① 書きやすい (できるだけ簡略化)
- ② 見やすい (1週間の動向, 心の変容等)
- ③ 先を見通す「目標設定(学期, 一週間)」そして, 毎日の振り返りが容易に
- ④ ポートフォリオとしての機能性
前後期で年間2冊。3年間で計6冊。
3年間の自己の成長を「キャリア」として振り返られる。
- ⑤ 一日の動きや心の天気が見えるので, 担任が声を掛けやすい
激励, 賞賛, 相談のチャンス等が増える。

- ★ 中学校3年間で学んできことをまとめ, 総合的な学習の時間で発表 (3年前期) するための基礎資料として活用します。
また, その他には, キャリア教育 (進路指導) の視点から, 高校入試における自己PR, 面接対策, 自己推薦制度への対策資料としても活用できます。

教・ノ・資・ワ・フ・ア・タ		心の天気	目標達成度
---------------	--	------	-------

月	日	行事予定			就寝(昨晚) :	起床(今朝) :	朝食○×
教科	授業の準備		提出物・連絡		□思った・□気がいた・□学んだ・□宣言		
1		教・ノ・資・ワ・ファ・タ					
2		教・ノ・資・ワ・ファ・タ					
			□部活・□クラブ	宅習(:)~			
3		教・ノ・資・ワ・ファ・タ	: ~ :	□			
4		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		□	分		
			□習い事・□学習塾		分		
5		教・ノ・資・ワ・ファ・タ	: ~ :	□	分		
6		教・ノ・資・ワ・ファ・タ		□	分		
					心の天気	   	担任確認

11

[illegible]

11

水	月 日	行事予定				就寝(昨晚) :	起床(今朝) :	朝食○×
教科	授業の準備		提出物・連絡			□思った・□気がいた・□学んだ・□宣言		
1		教・ノ・資・ワ・ファ・タ						
2		教・ノ・資・ワ・ファ・タ						
3		教・ノ・資・ワ・ファ・タ	□部活・□クラブ	宅習(:)~				
4		教・ノ・資・ワ・ファ・タ	: ~ :	□	分			
5		教・ノ・資・ワ・ファ・タ	: ~ :	□	分			
6		教・ノ・資・ワ・ファ・タ	□習い事・□学習塾	□	分			
						心の 天気	   	担任確認

11

9

週

木	月	日	行事予定	就寝(予定)	起床(今朝)	朝食○×
				:	:	

- ① 一週間の記録が2ページ見開きで見られ「成長の足跡」が一目瞭然です。
- ② イチロー氏や郷土の誇りである稲盛和夫氏の言葉で、一日の大切さや考え方に目を向けるきっかけとします。
- ③ キャリア教育の視点から、「今週の目標を設定」し、達成度の欄で、今週の満足度・達成度が確認できます。
- ④ 短期スパンで取り組むべき「目標項目」を記載させることで、計画的に取り組むための意識付けができます。
- ⑤ 授業で持ってくるもの、準備するものは、「チェック方式」にすることで、分かりやすく、時間短縮にもつながります。
- ⑥ 3点固定「起床、就寝、宅習開始時刻」が記載されることで、生活のリズムを確認しやすくなります。
- ⑦ 朝食の摂取状況が分かるため、体調管理が円滑に行えます。
- ⑧ 心の天気欄で「心の満足度」が一目で分かり易くなり、心の安定や悩み事の早期発見につながります。
- ⑨ 今週、読んでいる本の確認ができます。
(朝読書や休憩時間、自宅で読んでいる本を記載)
- ⑩ 放課後の生活を「部活動・クラブ・習い事、学習塾」の欄で把握することができます。
- ⑪ 担任のコメントは、毎日の記録の後か、担任コメント欄に記載できます。(確認印の欄もあります)

宅習開始 AM(: ~)			PM(: ~)		宅習開始 AM(: ~)			PM(: ~)	
教科	持ち物・内容		教科	学習内容		題・タイトル「			
授業または家庭学習	授口家口		家庭学習						
	授口家口	分			分				
	授口家口	分			分				
	授口家口	分			分				
	授口家口	分			分				
		分				    	担任確認		

担任コメント

3

今週の
目標達成度

1

「未来の夢」を達成するために目標達成シートを作成してみましょう。(8個の項目設定から)

自分の目標達成シート「夢マップ」								

参考資料

大谷翔平選手の目標達成シート「夢マップ」								
体のケア	サプリメントをのむ	FSQ (フロントスクワット) 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ (リアスクワット) 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事 (朝3杯・夜7杯)	下肢の強化	体を開かない	メンタルをコントロール	ボールを前でリリース	ボールの回転数アップ	可動域
はっきりとした目標・目的を持つ	一喜一憂しない	頭は冷静に、心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気の流れ	メンタル	ドラ1「8球団」	スピード160km/h	体幹強化	スピード160km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋掃除	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダークレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に扱う	運	審判さんへの態度	落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

[illegible]

大谷翔平選手の目標達成シート「夢マップ」								
体のケア	サプリメントをのむ	FSQ (フロントスクワット) 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ (リアスクワット) 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事 (朝3杯・夜7杯)	下肢の強化	体を開かない	メンタルをコントロール	ボールを前でリリース	ボールの回転数アップ	可動域
はっきりとした目標・目的を持つ	一喜一憂しない	頭は冷静に、心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気になされない	メンタル	ドラ1「8球団」	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋掃除	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダーのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に扱う	運	審判さんへの態度	落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ