

# 静岡県立沼津東高等学校 1年生

## 目 次

提出について	2
杉本校長先生より・阪根先生（鳴門教育大学大学院教授）より	3
Reflection Notebook（リフレクションノート）の使い方	4
リーダーとして必要な資質能力	5
学習事項振り返り記録	11
新聞や本などからの学び	33
職業研究	41
・ 職業調べ	42
・ 職業人インタビュー	44
・ 職業を知るセミナー	46
・ 夢ナビプログラム	47
模擬試験	55
志望校研究	63
・ 志望校（第1・第2・第3志望）・志望理由	65
・ オープンキャンパスレポート	66
講演会 記録・感想等	71
未来予想図を作る	79

## 提出について

- ・ 『リーダーに必要な資質能力』、『新聞や本などからの学び』、『職業研究』、『模擬試験結果』、『志望校研究』、『講演会 記録・感想』、『未来予想図を作ろう』については、LHRや総合的な学習の時間、あるいは長期休業中などに記入をしてもらうことになります。指示があった時に記入をし、提出してください。
- ・ 『学習事項振り返り』は毎週月曜日に担任の先生に提出してください。  
月曜日が休日のときは火曜日に提出してください。  
第1回提出日は平成25年4月15日（月）です。

😊 コラム欄 😊

『賢げなる人も、人の上をのみはかりて、己をば知らざるなり。我を知らずして、外ほかを知るといふ理あるべからず。されば、己を知るを物知れる人といふべし。』

（吉田兼好「徒然草」第134段）

## リフレクションノートに寄せて

校長 杉本 淳光

沼東生は、高校野球夏の大会で勝利した時に「凱歌」を歌う。そして、本校を巣立つ卒業式で歌う最後の校歌は、「高歌はずや栄の歌」の最終フレーズで締めくくられる。この時、すべての生徒が進路目標を実現したという達成感を持ってほしいと教職員一同願っている。沼東3年間の歩みは、280余人それぞれ異なるし、浪人する者もいる。でも、教職員は、この3年間で全員の進路実現を保証しようと努力している。そのために様々な進路行事を企画し、日々の授業改善を進め、一人一人に対してきめ細かな進路指導をしている。

学校は、生徒諸君に、常に高い志を持ち、21世紀を担うリーダーとして育ててほしいと願っている。一方で、真に日本を託すことのできるリーダーの不在が指摘されている。一流大学に入学することは、リーダーの必須条件ではない。しかし、一流大学には、全国から俊秀が集まる。そこで刺激を受け切磋琢磨することはとても大切だ。

私は、生徒には、おおらかにゆったりと3年間を過ごしてほしいと願っているし、生徒もそう思うだろう。3年間、部活動などに汗を流しながらマイペースで過ごすことと、高い進路目標を実現することを両立させることができれば素晴らしいと思う。

この両立を実現させてくれる手助けになるのが、このリフレクションノートだろう。「学びて思わざれば則ち罔し」という格言がある。学ばされるのではなく、自ら思索を深めながら学んでほしいし、何よりも、生徒に負担を増やさないというこのノートのコンセプトが良い。うまく使いこなしてほしいと思う。

## リフレクションノートの意義

鳴門教育大学大学院 教授 阪根 健二

このノートは、進学校における「進路指導」のために開発されたものです。ここでは「リーダー育成」というコンセプトが盛り込まれています。これまでの進路ノートは、そういった視点はほとんどなく、「進路選択」が主たる目的でした。ここでは、生徒と教師が共に考えるための仕掛けが随所にあります。これこそが、本来の進路指導ノートでしょう。

学習において、予習や復習は重要です。しかし、一番大切にしたいのは、日常の授業です。これを振り返り、自分の興味・関心や、強み・弱みを確認しながら、自学自習することこそ、学習の基本です。その結果、進路選択が可能となってきます。そこでは、将来何がしたいのか、自分の未来を予測し、職業に関する知識を得ていくことも重要です。

そして何より、これからの日本を背負っていくという気概がなければいけません。沼津東高校の諸君には、その使命があるのです。単に点数のためという成績主義から、何かを成し遂げる意欲をしっかりと持っていくことです。このノートは、そのためにあるのです。

# リフレクションノートの使い方

*Reflection = careful thought about something, sometimes over a long period of time*

Reflection を英和辞典で調べてみると、最初に「反射，反照，影響，映像・・・」などが出てきますが、もう少し探っていくと「熟考，熟慮，思考，感想，反省・・・」などの意味があることがわかります。さらに，教育学の分野では「振り返り，省察」という訳し方をすることが多いです。そこで，このノートでは『振り返り』の意味で捉えてほしいと思います。

では，何を『振り返り』するのか，ここでは，自分自身についてと1週間の学習の『振り返り』をしてください。まず，『自分自身の振り返り』についてです。沼津東高校のHPにも記載されている学校経営計画の中に「目指す学校像」があります。簡単に言うと，「沼津東高校ではこんな生徒の育成に取り組んでいます」というものです。その最初に「21世紀を担うリーダーとして，社会で活躍できる・・・有為な人材・・・」という1文があります。沼津東高校では，様々な行事等を通じてリーダーに必要な資質能力の育成に取り組んでいます。しかしながら，生徒自身が自分のリーダー性についてどこまで把握しているのかといえ，疑問があります。リーダーになるべく人材が「自分の良さや能力」を知らないでまわりの人たちを正しく導いていけるのでしょうか。「自分の得意なことは何ですか」「自分の長所は何ですか」と質問されて答えることができない生徒は少なくありません。これは自己理解と自己表現の機会が乏しいためだと考えられます。自己理解には，自分の能力と性格を把握することが必要です。自己理解が進めば自己表現もできるようになります。そこで，7ページの例のように，自分の資質能力について深く考える時間を取ってください。リーダー性というのは「集団統率力」だけではありません。その他の資質能力についても着目してみましょう。

次は『1週間の学習の振り返り』についてですが，12ページに例が示してあります。「・・・受動的学習から脱皮して，主体的な学習姿勢を身に付けることが目的なので，自主的な書き込みをしていくことが大切です。1週間の中で学習したことや習得したこと，新たに知った知識や先週まではわからなかったが今週になって理解できたことなど・・・」基本的には，1週間に1教科について書いてくれれば構いません。分量もあなた自身が決めて下さい。2教科分書きたい人やスペースが足りない人などはどんどん先のページを使ってください。スペースがなくなれば自分でノートを準備してくればいいのです。このノートの『学習振り返り』の目的は与えられた分量をこなすことではありません。自らすすんで学習することで力が付いていくことを実感することこそが最大のねらいです。

さらに，このノートは『進路ノート』の役割も持っています。つまり，自分の資質能力を把握することと学習の振り返りをする中で，目標とする進路への活路を開くことを目指しています。沼津東高校1年生の進路関係行事とも絡めて使用してください。

Reflection Notebook は「リーダー性の育成」「主体的学習姿勢」「進路実現」の三つを目指すツールとして作成しました。このノートにより沼津東高生がさらなる飛躍をしてくれることを期待しています。

鳴門教育大学大学院 学校教育研究科

川村 陽一 [置籍校 静岡県立沼津東高等学校]

# リーダーとして必要な資質能力



逍遥の杜の一角

## 『リーダー性を養うには』

キムタツブログ（灘中学校・高等学校 英語科 木村達哉先生 [2007年11月8日]）より抜粋

上に立つ人ってのは責任感を押し付けられるのに慣れてきます。この「慣れ」ってのは、上に立ったことのない人には絶対にわからない感覚だと思うのです。大学時代に例えば部長を務めていたとか、グループの発起人になっていたとかいうと、就職のときに多少は評価されます。これはなぜかという、社会に出て仕事をするときってのは、やはり個人にかかってくる責任がとてつもなく大きいからです。慣れた人を採用したいのは当然です。全員で1つの大きいプロジェクトをする際にリーダーになれる人となれない人がいます。あなたが会社の経営者ならどちらのタイプが多い会社を作りたいですか？リーダーシップというのは社会にでると非常に大きい要素なのです。リーダー性を持っている人ってのは、協調性がありますし、もちろん責任感もありますし、公共性もあります。なにしろ誰か他の人たちから見られることに慣れているわけです。場合によっては一挙手一投足にまで見られることだってあります。批判もされます。もちろんプレッシャーだってありますが、それに弱い人はリーダーにはなれません。プレッシャーに対する強さは必須条件。

責任を負いながらリーダーシップは養われます。なにもクラブの部長や主将にならなくてもいいのです。小さいところから練習すればいいのです。するとだんだん大きい仕事が任せられます。そうするとあなたは社会的に非常に価値のある人間だということになるわけですね。船頭多くして船山を登るという諺もありますが、それでも社会はリーダーを求めているのです。前に立って発言できる人間になりましょう。他の人についていく立場ばかりではダメです。前に立ってみましょう！そのためには、やっかみを恐れてはなりません。つまらないやっかみや批判はまったく気にしなくていいのです。「目立ちよって」という批判をする人は、自分が前に出られないから悔しがっている人たちなのです。前へ出てみることです。内気な人やリーダー未経験者は特に頑張りましょう。

\*木村達哉先生の許可を得て掲載しています。

## リーダーとして必要な資質能力

自分の良さとしてすでに持ち合わせているものはどのような資質能力ですか。下の枠内の選択肢①～⑪から探してみてください。また、その資質能力について深く掘り下げてみましょう。あなたは具体的にはどんな力を持っているのでしょうか、或いはどんな取り組みをしているのでしょうか。それ以外にも、将来社会のリーダーとして活躍するために、自分自身を知る手掛かりになるものとして、自分はこんな能力があると気付いたことがあれば書いてみましょう。（その場合は、⑫その他を選択）

- ① **コミュニケーション能力**：社会生活を営む人間が互いに意思や感情、思考を伝達し合う能力。言語・文字・身振りなどを媒介としてコミュニケーションを図ることができる。
- ② **社会性**：集団を作って生活しようとする、人間の根本的性質。他人との関係など、社会生活を重視する性格。また、社会生活を営む素質・能力。広く社会に通じる性質。
- ③ **基本的な生活習慣**：食事・睡眠・排泄・清潔・衣類の着脱がきちんとできていること。さらに、挨拶がきちんとでき、時間や約束を厳守できること。
- ④ **対人関係調整力**：相手の立場に立って物事を考え、適切な方向に導くことができる能力。人との距離を適切にとり、状況に応じて対応できる能力。
- ⑤ **使命感**：自分に課せられた任務を果たそうとする気概。
- ⑥ **協調性（協働性）**：互いに協力し合う気持ち。特に、利害や立場などの異なる者同士が協力し合う気持ち。
- ⑦ **責任感**：自分の仕事や行為についての責任を果たそうとする気持ち。
- ⑧ **倫理観**：人として守り行うべき道を見定めたり、善悪・正邪の判断において普遍的な基準となる見方ができること。
- ⑨ **構想力（企画力）**：物事を体系的に考え、まとめあげる能力。（あることを行うために計画を立てる能力）
- ⑩ **自己表現力**：自分の感情や思考などを伝達可能な形に表す能力。特に、より効果的・印象的なものとしてそれを伝える能力。
- ⑪ **集団統率力**：多くの人々をまとめて率いる力。
- ⑫ **その他**：信頼性・順応性・自己管理能力・透明性・勤労意欲・育成力・共感力・公共性など

記号（ ⑥・⑧・⑫ ）（例）	記入日 平成 25 年 4 月 22 日
⑥ 自分自身と直接的にかかわっている集団組織の中で、他者の立場を配慮しながら、組織の一員として責任のある協力的な行動をとることができる。	
⑧ 人としてあるべき姿を理解し、善悪の判断を適切に行うことができる。	
⑫ その他 「聴く力」・・・①のコミュニケーション能力の一部であるとも思われるが、自分は人の話を親身になって聴くことができる。	

## リーダーとして必要な資質能力

- ①コミュニケーション能力 ②社会性 ③基本的生活習慣 ④対人関係調整能力 ⑤使命感  
 ⑥協調性（協働性） ⑦責任感 ⑧倫理観 ⑨構想力（企画力） ⑩自己表現力 ⑪集団統率力  
 ⑫その他

記号（                    ）	記入日   平成            年            月            日

## リーダーとして必要な資質能力

記号（                    ）	記入日   平成            年            月            日

## リーダーとして必要な資質能力

記号（                    ）	記入日   平成            年            月            日



## リーダーとして必要な資質能力

- ①コミュニケーション能力 ②社会性 ③基本的生活習慣 ④対人関係調整能力 ⑤使命感  
 ⑥協調性（協働性） ⑦責任感 ⑧倫理観 ⑨構想力（企画力） ⑩自己表現力 ⑪集団統率力  
 ⑫その他

記号（                    ）	記入日   平成            年            月            日

## リーダーとして必要な資質能力

記号（                    ）	記入日   平成            年            月            日

## リーダーとして必要な資質能力

記号（                    ）	記入日   平成            年            月            日

## リーダーとして必要な資質能力

- ①コミュニケーション能力 ②社会性 ③基本的生活習慣 ④対人関係調整能力 ⑤使命感  
⑥協調性（協働性） ⑦責任感 ⑧倫理観 ⑨構想力（企画力） ⑩自己表現力 ⑪集団統率力  
⑫その他

記号（                      ）	記入日	平成	年	月	日
-----					
-----					
-----					
-----					
-----					

## リーダーとして必要な資質能力

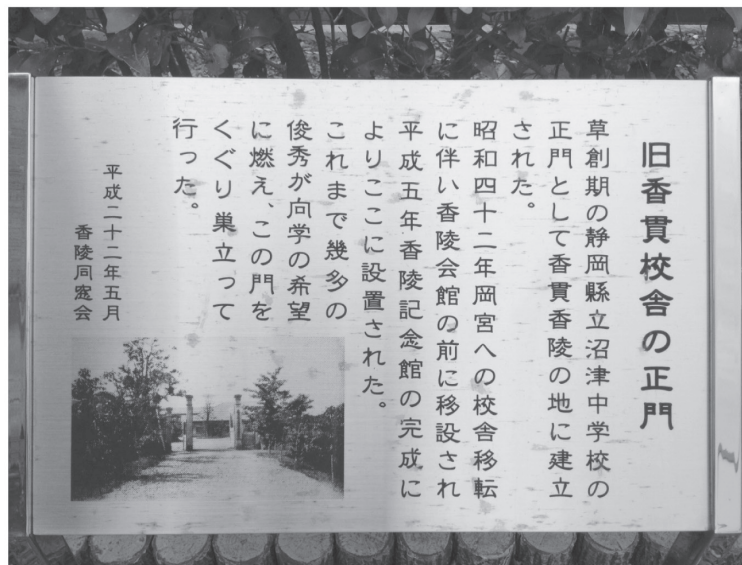
記号（                      ）	記入日	平成	年	月	日
-----					
-----					
-----					
-----					
-----					

## リーダーとして必要な資質能力

記号（                      ）	記入日	平成	年	月	日
-----					
-----					
-----					
-----					
-----					

# 学習事項振り返り記録

(1 週間の学習の振り返り)



# 学習事項振り返り記録

週末に1週間の学習を振り返り、学習の総整理をするとともに、次のステップへ進む意欲作りをしよう。受動的学習から脱皮して、能動的な学習姿勢を身に付けることが目的なので、自主的な書き込みをしていくことが大切。1週間の中で学習したことや習得したこと、新たに知った知識や先週まではわからなかったが今週になって理解できたことなどをどんどん記入していこう。

## (例)

授業教科(科目) 国語・数学・ <b>英語</b> ・理科( )・地歴公民( )	記入日 平成25年 4月 13日
<p>*5文型 第1文型 SV, 第2文型 SVC, 第3文型 SVO, 第4文型 SVOO, 第5文型 SVOC          第1・2文型の動詞は自動詞, 第3・4・5文型の動詞は他動詞          第2文型(S=C)が成り立つ, 第5文型(O=C)が成り立つ</p> <p>*不定詞(to do) (名詞的用法「～すること」・形容詞的用法「～するための」など・副詞的用法「～するために」など), 不定詞の否定表現 not to do</p> <p>*動名詞(V-ing) (主語・補語・目的語・前置詞の目的語になる)</p> <p>*不定詞と動名詞の違い (不定詞は未来的意味合いを含み, 動名詞は過去の意味合いを含む)</p> <p>* It takes (me) + 時間 + to do ~ 「～するのに(時間)がかかる」</p> <p>* on and on ずっと, go on a mission = join a mission ミッションに参加する, come to an agreement = reach an agreement 同意に達する, a variety of = different kinds of 様々な, worry about V-ing ~ するのが心配だ, as for ~ ~に関して, take a bath 入浴する, without the help of ~ ~の助けなしに, all in all 全体的に見て, 概して, find ~ comfortable = find that ~ is comfortable ~を快適だと思う, arm wrestling 腕相撲, to one's surprise 驚いたことには, come to do = start V-ing, begin V-ing ~するようになる believe in ~ ~の価値を信じる</p>	

### 😊 コラム欄 😊

#### 『強みは何か』

誰でも、自らの強みについてはよくわかっていると思っている。だが、たいていは間違っている。わかっているのはせいぜい弱みである。それさえ間違っていることが多い。しかし何ごとかを成し遂げるのは、強みによってである。弱みによって何かを行うことはできない。できないことによって何かを行うことなど、とうていできない。

P.F.ドラッカー著 上田惇生編訳「プロフェッショナルの条件」より

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（            ）・地歴公民（            ）	記入日 平成       年       月       日

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（            ）・地歴公民（            ）	記入日 平成       年       月       日

## 学習事項振り返り記録

担任 確認
----------

印
---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（ ）・地歴公民（ ）	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 学習事項振り返り記録

担任 確認
----------

印
---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（ ）・地歴公民（ ）	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（            ）・地歴公民（            ）	記入日 平成     年     月     日

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（            ）・地歴公民（            ）	記入日 平成     年     月     日

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（ ）・地歴公民（ ）	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（ ）・地歴公民（ ）	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	



## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（                    ）・地歴公民（                    ）	記入日 平成      年      月      日

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（                    ）・地歴公民（                    ）	記入日 平成      年      月      日

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（ ）・地歴公民（ ）	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（ ）・地歴公民（ ）	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（                      ）・地歴公民（                      ）	記入日 平成      年      月      日

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（                      ）・地歴公民（                      ）	記入日 平成      年      月      日

# 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（            ）・地歴公民（            ）	記入日 平成      年      月      日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

# 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（            ）・地歴公民（            ）	記入日 平成      年      月      日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（            ）・地歴公民（            ）	記入日 平成     年     月     日

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（            ）・地歴公民（            ）	記入日 平成     年     月     日

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（ ）・地歴公民（ ）	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（ ）・地歴公民（ ）	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（            ）・地歴公民（            ）	記入日 平成    年    月    日

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（            ）・地歴公民（            ）	記入日 平成    年    月    日

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（            ）・地歴公民（            ）	記入日 平成    年    月    日

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（            ）・地歴公民（            ）	記入日 平成    年    月    日



## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（ ）・地歴公民（ ）	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（ ）・地歴公民（ ）	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（ ）・地歴公民（ ）	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（ ）・地歴公民（ ）	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 学習事項振り返り記録

担任  
確認

印

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（ ）・地歴公民（ ）	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 学習事項振り返り記録

担任  
確認

印

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（ ）・地歴公民（ ）	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（                      ）・地歴公民（                      ）	記入日 平成                      年                      月                      日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（                      ）・地歴公民（                      ）	記入日 平成                      年                      月                      日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（            ）・地歴公民（            ）	記入日 平成     年     月     日

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（            ）・地歴公民（            ）	記入日 平成     年     月     日

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（ ）・地歴公民（ ）	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（ ）・地歴公民（ ）	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（            ）・地歴公民（            ）	記入日 平成     年     月     日

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（            ）・地歴公民（            ）	記入日 平成     年     月     日

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（            ）・地歴公民（            ）	記入日 平成    年    月    日

## 学習事項振り返り記録

担任 確認	印
----------	---

授業教科（科目） 国語・数学・英語・理科（            ）・地歴公民（            ）	記入日 平成    年    月    日



# 新聞や本などからの学び



沼津東高校各種体育施設

## 新聞や本などからの学び

興味を持った新聞記事を切り取って貼り付けたり、感銘を受けた本の中から言葉や表現を抜き出し、書き出してみたりして自分の関心があることや気になるものを集めてみよう。また、なぜその新聞記事や本の言葉を選んだのかを書き留めよう。

例

新聞社名、または本の出版社とタイトル ( Japan Times 平成 24 年 10 月 8 日 ) 【新聞の場合は記事の掲載年月日も記入】	記入日 平成 25 年 10 月 8 日
山中伸弥教授（京都大学 iPS 細胞研究所所長）ノーベル医学・生理学賞受賞 [The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2012]	
	
山中教授は「人の皮膚細胞から万能細胞をつくること」に成功した。マウスの体細胞とES細胞（万能細胞）を混ぜた溶液に電圧をかけると、2つの細胞が融合し普通の細胞がES細胞化した（細胞の初期化）、という論文を読んだ山中教授はマウスを使った実験で、体細胞をiPS細胞化（iPS細胞・・・普通の細胞からES細胞化されたものは、受精卵から取り出したES細胞とは異なるため、人工多能性幹細胞（iPS細胞）と名付けた）することに成功し、さらに人の皮膚細胞に4種の遺伝子を導入することでiPS細胞を作り出せることを論文で発表した。…この記事を選んだのは、iPS細胞に強い興味を持ったからで、自分も研究に携わりたかった。	

## 新聞や本などからの学び

新聞社名，または本の出版社とタイトル ( ) 【新聞の場合は記事の掲載年月日も記入】	記入日 平成 年 月 日



## 新聞や本などからの学び

新聞社名，または本の出版社とタイトル ( ) 【新聞の場合は記事の掲載年月日も記入】	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	



## 新聞や本などからの学び

新聞社名，または本の出版社とタイトル ( ) 【新聞の場合は記事の掲載年月日も記入】	記入日 平成 年 月 日

## 新聞や本などからの学び

新聞社名，または本の出版社とタイトル ( ) 【新聞の場合は記事の掲載年月日も記入】	記入日 平成 年 月 日
-----	



# 職 業 研 究



北校舎と中校舎の間にある中庭 ‹‹香陵祭では屋外ステージになる››

## 職業調べ

自分が興味・関心を持っている職業についてインターネットや図書館を利用して調べてみよう。また、その職種へのルートや大学の学部・学科と職業との関係についても調べてみよう。沼津東高校進路課が発行している『進路の手引き』を利用すると「主な職種へのルート」や「大学の学部・学科と職業」,「主な学部の内容と就職状況」,などのページがあるため、参考にするとういと思う。(平成24年度版『進路の手引き』ではpp.64~72。平成25年度版ではページ・内容が多少変わる可能性あり。)

また、なぜその職業に関心を持っているのかも書き出してみよう。必要な資格などがあれば、どのような手段でその資格が手に入るのかも調べてみよう。望ましい職業観・勤労観を身に付けることが大切。

### 例

職業名	記入日
通訳案内士	平成 25年 6月 10日
通訳案内士 (Licensed guide) とは、観光庁長官が実施する国家試験「通訳案内士試験」に合格して、通訳案内士として登録した者のみが従事でき、観光客に対して外国語通訳及び観光案内を行って報酬を得る職業。外国観光客相手のプロの観光ガイド。報酬を得て外国人に付き添い外国語を用い旅行案内をすることは、通訳案内士法により、資格を得た上で、都道府県に登録する事が義務付けられている。試験は国土交通省主管。外国語についての筆記試験(記述式。受験する1ヶ国語を選択)と日本語による筆記試験(マークシート方式 日本地理・日本史・産業、経済、政治及び文化に関する一般常識)に合格すると口述試験がある。口述試験は、筆記試験で選択した外国語を用いての面接試験。外国語能力はもちろん、ガイドとして知っておくべき日本文化や社会に関する知識も問われる。また同時に人物考査も行われ、通訳案内士としての適性が判断される。	

😊 コラム欄 😊

#### 『時間を管理する』 自分の時間をどのように使っているか

通常、仕事に関する助言というと、計画するところから始めなさい、というものが多い。まことにもっともらしい。だが問題は、それではうまくいかないことにある。計画は紙の上には残っているが、やるつもりのままで終わる。実際に行われることは稀である。

私の観察によれば、成果を上げる者は仕事からスタートしない。時間からスタートする。計画からもスタートしない。何に時間がとられているかを明らかにすることからスタートする。次に、時間を管理すべく、自分の時間を奪おうとする非生産的な要求を退ける。そして最後に、その結果得られた時間を大きくまとめる。すなわち、時間を記録し、管理し、まとめるという三つの段階が、成果を上げるための時間管理の基本である。

P.F.ドラッカー著 上田惇生編訳「経営者の条件」より

## 職業調べ

職業名	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 職業調べ

職業名	記入日 平成 年 月 日
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	

## 職業人インタビュー

自分の関心がある職業について詳しく知る手段の1つとして、実際にその職業に就いている方にインタビューしてみる方法があります。しかし、望む職業に就いている方への直接のインタビューは必ずしも容易に出来るとは限りません。そこで、まずは自分の身近な人の中で仕事についている人に、その職業に就いて質問をし、仕事の内容ややりがい、その職業を選んだ理由やきっかけなどを聞いて、まとめてみましょう。質問する方が決まったら、まずは質問事項を考えることから始めましょう。

職業名・部署等	記入日 平成      年      月      日
お名前	職業年数（その仕事に就いてからの年月） 年      月
質問事項 例：なぜこの職業に就かれたのか	質問事項
回答	回答
質問事項	質問事項
回答	回答
質問事項	質問事項
回答	回答

## 職業人インタビュー

自分の関心がある職業について詳しく知る手段の1つとして、実際にその職業に就いている方にインタビューしてみる方法があります。しかし、望む職業に就いている方への直接のインタビューは必ずしも容易に出来るとは限りません。そこで、まずは自分の身近な人の中で仕事についている人に、その職業に就いて質問をし、仕事の内容ややりがい、その職業を選んだ理由やきっかけなどを聞いて、まとめてみましょう。質問する方が決まったら、まずは質問事項を考えることから始めましょう。

職業名・部署等	記入日 平成      年      月      日
お名前	職業年数（その仕事に就いてからの年月） 年      月
質問事項 例：なぜこの職業に就かれたのか	質問事項
回答	回答
質問事項	質問事項
回答	回答
質問事項	質問事項
回答	回答

## 職業を知るセミナー

みなさんの職業観を育成してもらうために、1年次の2学期に『職業を知るセミナー』を実施しています。各界でご活躍されている方々に来校して頂き、職業を決めた時期・理由・きっかけ、日々の仕事内容・エピソードや裏話、やりがいを感じる瞬間・この職業にとって大切なこと、高校生のにやっておくべきことなどをテーマにお話をさせていただきます。質疑応答も含めて約75分間ですが、司会や記録、講義録の作成、機材運搬・設置、講師の教室案内も含めてすべて生徒の皆さんにやっていただきます。

平成23年度を例に挙げると、弁護士・公務員・銀行員・新聞記者・エンジニア・理系研究職・医師・薬剤師の方々から貴重なお話をうかがうことができました。講師をやっていただく方は基本的に毎年変わります。皆さんの進路希望や興味・関心のある職業などに応じて講師の先生をお願いしています。上記に示した通り2学期(10月初旬)に実施しますので、講師依頼は夏休み前のある程度終了しておかなければなりません。逆算していくと、みなさんには5月中旬くらいまでにはどんな職業に関心があるのかをアンケート調査することになります。『職業を知るセミナー』をより良いものにするために、自分は将来どんな職業に就きたいのか、どんな仕事に興味があるのかをよく考えておきましょう。

クラスごとに同じ人のお話を聞くわけではありませんし、すべての講師の方のお話を聞けるわけでもありません。人数調整はしますが、講師決定後、基本的にはみなさんそれぞれが希望する方の話を聞いてもらいます。また、聞いた話の内容を後日クラスで他の生徒たちに話してもらいます。そうすることで、より多くの情報を得ることができると思います。せっかくの機会です。質問を考え、積極的に参加してください。

興味・関心がある職業	質問したいこと
1	
2	
3	

# 夢ナビプログラム

2011 年度 全国880校で実施。静岡県では46校で実施されました。

「夢ナビプログラム」とは・・・

以下、株式会社フロムページHPより抜粋

夢ナビプログラムは、関心ごとから連想されるさまざまな学問を高校生一人ひとりにカスタマイズして紹介する取り組みです。夢ナビ講義を印字した「夢ナビ講義シート」を生徒の関心ごとに応じて配付。夢ナビプログラムは総合学習や大学を選択するための進路指導ツールとして高く評価されています。また、テレメール進学カタログと連動して大学案内の請求を促します。

「夢ナビ講義シート」とは・・・

夢ナビ講義本文や教員、入試広報からのメッセージなどのデータを専用の台紙に印字したものが「夢ナビ講義シート」です。夢ナビプログラムの実施校において事前に調査回収した関心ワードに対応する夢ナビ講義シートは、生徒ごとにセットされ、「夢ナビ講義活用 BOOK」とともに専用の封筒に同封されて高校経由で生徒の手に渡ります。

▲3つの関心ワードを答えた生徒には平均9枚～12枚程度の夢ナビ講義シートが返却されます。

＊次ページ以降に関心ワード集を掲載しています。関心ワードによってp54（平成24年度1年次生の1人が受け取った、10枚の夢ナビ講義シートのうちの1枚）にあるような非常に詳しい説明を大学の先生からいただけます。

関心ワードの記入は短時間でできますが、関心ワードによって得られる情報は大変有用です。事前に関心ワード集をよく見て、どんなワードを書くかしっかり考えておいてください。

## 夢ナビプログラム 関心ワード記入用紙 (体験用見本)

### 夢ナビプログラム 関心ワード 記入用紙(教員体験用)

夢ナビプログラムは、自分が日ごろ関心を持っている、興味を抱いている事柄を表現した「関心ワード」に関連または派生する学問と知識を知り、将来の夢や進路目標を見つけ出す「きっかけ」をサポートするものです。記入した「関心ワード」につながる学問分野を研究する大学教授・准教授等から、当該ワードについて学問の魅力的な世界を紹介した「ワードアプローチシート」をお返しします。自分が記入した「関心ワード」にはどんな学問分野の可能性の広がりがあるのか、楽しみに待っていてください。

#### ＜夢ナビプログラムお試し体験 実施方法＞

- ① 関心を持っている言葉や興味を抱いている言葉を「関心ワード」の枠に別紙「関心ワード 参考ワード集」よりワードを選択し最大3件まで記入してください。(生徒へ実施の際は、最低 1 つを「関心ワード 参考ワード集」から記入してもらいますが、今回は速やかに返却するために3つとも「関心ワード 参考ワード集」からご記入ください。)
- ② 記入したそれぞれの言葉について関心を抱いている理由や興味を持っている理由があれば「関心ワードについて(任意)」の枠に記入してください。
- ③ 記入後は下記FAX番号宛に送信してください。
- ④ FAX 送信後、約 10 日で高等学校宛に夢ナビアプローチシートと企画書をお届け致します。

#### ＜記入する上での注意点＞

- ※ 知りたい、知らない事柄について質問するものではなく、皆さんが関心や興味を持っている事柄を 1 ワードで記入してください。
- ※ 複数のワードをつなげることなく(例:「法律・心理」、「アニメーション・CG」)、1 ワードずつ別々の欄に記入してください。

No.	関心ワード	関心ワードについて(任意)
例	携帯電話	お互いに動いていても通話が途切れなくて不思議だから。 面と向かって話せないこともメールなら伝えられたりする。
1		
2		
3		

記入日 2009 年 月 日

高校名		フリガナ		性別	
	高等学校	先生名		男・女	
住所	〒 —		電話番号	—	—

「関心ワード」の集計と「ワードアプローチシート」の作成は株式会社フロムページが行います。下記の個人情報の取扱いに同意の上、「関心ワード」をご記入ください。

【夢ナビプログラムの個人情報取扱規定】「関心ワード記入用紙」記入時にお知らせ頂く個人情報は、各関心ワードに対して作成される「ワードアプローチシート」の返却に使用します。個人情報に不備があった場合、「ワードアプローチシート」をお返できない場合がありますのでご注意ください。また、高等学校の先生へ個人情報を提供することがあります。提供する内容はご提供頂いた全ての情報とします。なお、「ワードアプローチシート」作成にあたって、作成に携わる第三者に「関心ワード記入用紙」の回答内容を提供する場合がありますが、その際の提供内容は「関心ワード」、「関心ワードについて」に限り、個人情報を含みません。以上の場合と法令により例外として扱われるべき場合を除き、ご本人の同意なしに個人情報を第三者に提供しません。個人情報の開示、訂正または削除を希望される場合には、ご本人確認させて頂いた上で、法令等に基づき迅速に対応します。毎年3月末時点で「ワードアプローチシート」返却後、3年間以上経過している方の個人情報は破棄します。  
 個人情報に関するお問い合わせ：お申し出は 全国学校案内資料管理事務センター 06-6231-5992 [9:30~18:00]までご連絡ください。  
 ※全国学校案内資料管理事務センターは、株式会社フロムページが管理運営しています。  
 個人情報管理責任者：株式会社フロムページ システム部  
 株式会社フロムページは個人情報の取扱いを適切に行う企業としてプライバシーマークの使用認定事業者です。



全国学校案内資料管理事務センター FAX 番号 0120-98-2552 へご送信ください

\* 株式会社フロムページ 夢ナビ編集部より許可を得て掲載しています。





## 関心ワード 参考ワード集

「関心ワード記入用紙」に記入する関心ワード3件のうち最低 1 件は、自分が関心を持っていること、興味を抱いている物事を表現するワード、またはそれに近い意味のワードを「関心ワード 参考ワード集」から探して記入してください。

あとの2件は自由に記入してください。また、全て「関心ワード 参考ワード集」に掲載しているワードとなっても構いません。

「関心ワード 参考ワード集」のご利用方法

- ① 50音別一覧から探す→2、3 ページ
- ② ワード分類別一覧から探す→4 ページ

※①、②どちらの一覧も掲載されているワード数、ワード内容は同じです。

※ワード分類はワードを探しやすくするために整理した分類ですので、お返しする「関心ワードアプローチシート」で紹介する学問分野とは必ずしも対応していません。

株式会社フロムページ 夢ナビ編集部

\*株式会社フロムページ 夢ナビ編集部より許可を得て掲載しています。

参考ワード 50 音別一覧

<p><b>あ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>アーティスト</li> <li>IT</li> <li>ips細胞</li> <li>ipod</li> <li>赤ちやん</li> <li>秋葉原</li> <li>麻</li> <li>遊び</li> <li>アメリカ</li> <li>アムカ</li> <li>アリ</li> <li>暗黒物質</li> <li>アンパンマン</li> </ul> <p><b>い</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>アイリス</li> <li>囲碁</li> <li>異国文化</li> <li>いじめ</li> <li>医者</li> <li>異常気象</li> <li>異性</li> <li>イ利亚</li> <li>一期一会</li> <li>遺伝子</li> <li>イチサ</li> <li>犬</li> <li>イベント</li> <li>今の世の中</li> <li>イラサ</li> <li>医療</li> <li>医療器具</li> <li>衣類の生地</li> <li>色</li> <li>インスタ食品</li> <li>インターネット</li> <li>イテリア</li> <li>イナーマッスル</li> <li>インフレ</li> </ul> <p><b>う</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>歌</li> <li>宇宙</li> <li>宇宙工学</li> <li>宇宙人</li> <li>宇宙の誕生</li> <li>宇宙の果て</li> <li>美しい</li> <li>臨時計</li> <li>海</li> <li>裏サイト</li> <li>ウルトラマン</li> <li>運動生理学</li> </ul> <p><b>え</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>絵</li> <li>エアコン</li> <li>映画</li> <li>英会話</li> <li>映画監督</li> <li>映像</li> <li>英文法</li> <li>栄養</li> <li>液漏テレビ</li> <li>戦伝</li> <li>エロゲー</li> <li>江戸時代</li> <li>エムケー</li> <li>エビ</li> <li>LED</li> <li>塩基配列</li> <li>園芸</li> <li>円周率</li> <li>演出</li> <li>援助活動</li> <li>エンジン</li> </ul> <p><b>お</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>オーディオコホ</li> <li>お菓子作り</li> <li>お金</li> <li>沖縄</li> <li>オセアニア</li> <li>オセロゲーム</li> <li>オゾン層</li> <li>オゾンホール</li> <li>オウ</li> <li>音</li> <li>お年寄り</li> <li>大人</li> <li>オムライス</li> <li>オリビック</li> <li>音楽</li> <li>音楽大学</li> </ul>	<p><b>お</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>音楽プレイヤー</li> <li>音楽療法</li> <li>女</li> </ul> <p><b>か</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カートゲーム</li> <li>海外旅行</li> <li>外国</li> <li>外国語</li> <li>外国人</li> <li>海上保安庁</li> <li>海軍</li> <li>解剖</li> <li>買い物</li> <li>海洋生物</li> <li>会話</li> <li>かみせり</li> <li>国家</li> <li>化学</li> <li>科学</li> <li>イ</li> <li>イギリス</li> <li>囲碁</li> <li>異国文化</li> <li>いじめ</li> <li>核</li> <li>格差社会</li> <li>建築士</li> <li>学問</li> <li>学力</li> <li>学力低下</li> <li>学歴</li> <li>登山</li> <li>火山</li> <li>歌手</li> <li>火星</li> <li>家政</li> <li>家族</li> <li>グラフィック</li> <li>楽器</li> <li>学校</li> <li>合宿</li> <li>家電</li> <li>彼女</li> <li>株</li> <li>神</li> </ul> <p><b>か</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>髪の毛</li> <li>カ</li> <li>カラ</li> <li>カロー</li> <li>眼科医</li> <li>環境問題</li> <li>韓国</li> <li>看護師</li> <li>がん細胞</li> <li>権威</li> <li>漢方薬</li> <li>管理栄養士</li> </ul> <p><b>き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>気圧</li> <li>記憶媒体</li> <li>記憶力</li> <li>機械</li> <li>企画提案</li> <li>気象</li> <li>気象予報士</li> <li>キャパシタンス</li> <li>キャラクター</li> <li>球技</li> <li>給食</li> <li>教育</li> <li>教育学部</li> <li>教育問題</li> <li>教科書</li> <li>競技用シューズ</li> <li>教師</li> <li>行事</li> <li>キリスト教</li> <li>筋肉</li> <li>金融機関</li> <li>新カントリー</li> </ul> <p><b>く</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>空気</li> <li>薬</li> <li>薬の副作用</li> <li>果物</li> <li>国</li> <li>クマのプーさん</li> <li>クラシック音楽</li> <li>クラシックデザイン</li> <li>クラフトスツ</li> <li>クローラル</li> <li>クローン</li> </ul> <p><b>け</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>経営</li> <li>経営学</li> <li>経済</li> <li>経済学部</li> </ul>	<p><b>か</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カードゲーム</li> <li>海外旅行</li> <li>外国</li> <li>外国語</li> <li>外国人</li> <li>海上保安庁</li> <li>海軍</li> <li>解剖</li> <li>買い物</li> <li>海洋生物</li> <li>会話</li> <li>かみせり</li> <li>国家</li> <li>化学</li> <li>科学</li> <li>イ</li> <li>イギリス</li> <li>囲碁</li> <li>異国文化</li> <li>いじめ</li> <li>核</li> <li>格差社会</li> <li>建築士</li> <li>学問</li> <li>学力</li> <li>学力低下</li> <li>学歴</li> <li>登山</li> <li>火山</li> <li>歌手</li> <li>火星</li> <li>家政</li> <li>家族</li> <li>グラフィック</li> <li>楽器</li> <li>学校</li> <li>合宿</li> <li>家電</li> <li>彼女</li> <li>株</li> <li>神</li> </ul> <p><b>か</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>髪の毛</li> <li>カ</li> <li>カラ</li> <li>カロー</li> <li>眼科医</li> <li>環境問題</li> <li>韓国</li> <li>看護師</li> <li>がん細胞</li> <li>権威</li> <li>漢方薬</li> <li>管理栄養士</li> </ul> <p><b>き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>気圧</li> <li>記憶媒体</li> <li>記憶力</li> <li>機械</li> <li>企画提案</li> <li>気象</li> <li>気象予報士</li> <li>キャパシタンス</li> <li>キャラクター</li> <li>球技</li> <li>給食</li> <li>教育</li> <li>教育学部</li> <li>教育問題</li> <li>教科書</li> <li>競技用シューズ</li> <li>教師</li> <li>行事</li> <li>キリスト教</li> <li>筋肉</li> <li>金融機関</li> <li>新カントリー</li> </ul> <p><b>く</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>空気</li> <li>薬</li> <li>薬の副作用</li> <li>果物</li> <li>国</li> <li>クマのプーさん</li> <li>クラシック音楽</li> <li>クラシックデザイン</li> <li>クラフトスツ</li> <li>クローラル</li> <li>クローン</li> </ul> <p><b>け</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>経営</li> <li>経営学</li> <li>経済</li> <li>経済学部</li> </ul>	<p><b>け</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>警察</li> <li>警察官</li> <li>芸術</li> <li>携帯電話</li> <li>芸</li> <li>芸能界</li> <li>芸能人</li> <li>芸能マネージャー</li> <li>ケータイ小説</li> <li>ゲーム</li> <li>ゲーム製作</li> <li>KY(空気を吸めない)</li> <li>怪談</li> <li>黒色</li> <li>化粧品</li> <li>健康</li> <li>建築</li> <li>原子爆弾</li> <li>源氏物語</li> <li>元素</li> <li>現代アート</li> <li>考古学</li> <li>建築士</li> <li>剣道</li> <li>原油</li> </ul> <p><b>こ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>工学</li> <li>航空</li> <li>航空業界</li> <li>航空整備士</li> <li>高校生活</li> <li>高校野球</li> <li>考古学</li> <li>広告</li> <li>広告代理店</li> <li>工作</li> <li>向上心</li> <li>香水</li> <li>光速</li> <li>校則</li> <li>高等学校</li> <li>公民</li> <li>公務員</li> <li>高齢化</li> <li>声</li> <li>ユ</li> <li>ユールスリブ</li> <li>語学</li> <li>五月病</li> <li>国際化</li> <li>国際関係</li> <li>国際協力</li> <li>国際公務員</li> <li>国際交流</li> <li>国際ビジネス</li> <li>国際問題</li> <li>国際連合</li> <li>コスメ</li> <li>古代の生物</li> <li>古代文明</li> <li>国歌</li> <li>国境なき医師団</li> <li>言葉</li> <li>子ども</li> <li>ごはん</li> <li>古文</li> <li>ごみ問題</li> <li>コミュニケーション</li> <li>昆虫</li> <li>コンビニ</li> <li>コンビニ</li> </ul> <p><b>さ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>最新テクノロジー</li> <li>再生医療</li> <li>才能</li> <li>裁罰</li> <li>裁判官</li> <li>裁判所</li> <li>細胞</li> <li>作詞</li> <li>作物</li> <li>作家</li> <li>サッカー</li> <li>雑談</li> <li>雑誌</li> <li>殺人事件</li> <li>雑草</li> <li>砂鉄</li> <li>砂漠</li> <li>サブミット</li> <li>サリーマン</li> <li>サンタクロース</li> </ul>	<p><b>し</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>死</li> <li>幸せ</li> <li>GM</li> <li>CG</li> <li>CD</li> <li>シブゲー</li> <li>CPU</li> <li>自衛隊</li> <li>J-POP</li> <li>リーグ</li> <li>時間</li> <li>持久力</li> <li>次元</li> <li>事故</li> <li>思考</li> <li>仕事</li> <li>地震</li> <li>システムエンジニア</li> <li>シブ</li> <li>自然</li> <li>自然災害</li> <li>四日大地震</li> <li>視覚</li> <li>聴覚</li> <li>視聴率</li> <li>実績</li> <li>自転車</li> <li>指輪</li> <li>自動車</li> <li>児童心理</li> <li>シリコンライター</li> <li>自分</li> <li>脂肪</li> <li>社会</li> <li>社会学</li> <li>社会人野球</li> <li>社会保険</li> <li>社会問題</li> <li>認知症</li> <li>写真</li> <li>社長</li> <li>自由</li> <li>敬愛</li> <li>修学旅行</li> <li>宗教</li> <li>就職</li> <li>収入</li> <li>重力</li> <li>探索</li> <li>寿命</li> <li>障害者</li> <li>商学部</li> <li>商業</li> <li>少子化</li> <li>常識</li> <li>小説</li> <li>小児科</li> <li>商品開発</li> <li>情報</li> <li>研究</li> <li>小論文</li> <li>食事</li> <li>職人</li> <li>食品衛生管理</li> <li>食品会社</li> <li>食品学</li> <li>食品偽装問題</li> <li>食品サンプル</li> <li>食品添加物</li> <li>植物</li> <li>食糧自給率</li> <li>書体</li> <li>書道</li> <li>強力</li> <li>磁力</li> <li>進歩</li> <li>進化論</li> <li>新交通システム</li> <li>人種</li> <li>人生</li> <li>心臓ペースメーカー</li> <li>人体</li> <li>身体能力</li> <li>身長</li> <li>心理</li> <li>真理</li> <li>心理テスト</li> <li>森林破壊</li> <li>シブ</li> <li>シブ</li> </ul>
---	--	---	---	--

\* 株式会社fromページ 夢ナビ編集部より許可を得て掲載しています。

参考ワード 50 音別一覧

Table with 5 columns of words categorized by sound (e.g., ア, イ, ウ, エ, オ). Each column lists various terms and their corresponding Japanese characters.

\* 株式会社フロムページ 夢ナビ編集部より許可を得て掲載しています。

参考ワード ワード分類別一覧

- <文学>
  - 源氏物語
  - 古文
  - 作家
  - 小説
  - 文学
  - 本
  - 物語
  - ライトヘル
  - <歴史>
    - 江戸時代
    - 原子爆弾
    - 考古学
    - 世界史
    - 高杉晋作
    - 日本史
    - 幕末
    - ヒラー
    - 明治時代
    - ルナンス
    - 歴史
  - <外国・地理>
    - アフリカ
    - アフリカ
    - イギリス
    - 異国文化
    - イリヤ
    - オセアニア
    - 海外旅行
    - 外国
    - 韓国
    - 国
    - 世界
    - 中国
    - 南極
    - 日本
    - ハースト
    - ハワイ
    - フランス
    - ヨーロッパ
  - <科学・地理・探検学>
    - 神
    - リスト教
    - サクリファイス
    - 宗教
    - 真理
    - 生命
    - 哲学
    - 無
    - 倫理
    - ロス
  - <科学・地理・探検学>
    - 長性
    - 女
    - 会話
    - カウセラー
    - 彼女
    - 五臓
    - 病
    - 鏡
    - 持久力
    - 自殺
    - 発達心理
    - 常識
    - 心理
    - 心理テスト
    - ストレス
    - 性格
    - 相談
    - 悩み
    - 日記
    - 忍耐力
    - 臨床心理学
    - 恋愛
    - 笑い
    - 黒口
  - <文化・教育学>
    - オタク
    - オリンピック
    - 国際化
    - 国際交流
    - 情報
    - 人種
    - 生活
    - 世界遺産
    - 多民族国家
    - 伝統文化
    - ノール賞
    - 文化交流
    - 民族
  - <人間・総合科学>
    - 一期一会
    - お年寄り
    - 大人
- 家族
  - コミュニケーション
  - 幸せ
  - 寿命
  - 睡眠
  - 精神
  - 友だち
  - 人間
  - 人間科学
  - 人間関係
  - 人間観察
- <芸術学>
  - 英会話
  - 英文法
  - 外国語
  - KV(空気読めない)
  - 言語
  - 語学
  - 言葉
  - 中国語
  - ロシア語
  - ドイツ語
  - 日本語
  - 発音
  - フランス語
  - 文章
  - 映画
  - 映画監督
  - 演技
  - 学問
  - 学力
  - 学力低下
  - 学校
  - 教育
  - 教育学部
  - 教育問題
  - 教科書
  - 教師
  - 高校生活
  - 校則
  - 高等学校
  - 指導
  - 修学旅行
  - 授業
  - 小論文
  - 進学
  - 進路
  - 水産大学
  - 生徒会
  - 世界一美しい大学
  - マスコット
  - マンガ
  - 漫画家
  - 行方
  - 選び
  - 囲碁
  - オセロゲーム
  - カードゲーム
  - ゲーム
  - 桌上ゲーム
  - フェス
  - 釣り
  - フリカラ
  - フレスタ(ハンカ)ボール
  - ヒーター
  - 保育士
  - 幼児
  - 幼児小童ク
  - 幼稚園
- <科学・地理・探検学>
  - アフリカ
  - アフリカ
  - イギリス
  - 異国文化
  - イリヤ
  - オセアニア
  - 海外旅行
  - 外国
  - 韓国
  - 国
  - 世界
  - 中国
  - 南極
  - 日本
  - ハースト
  - ハワイ
  - フランス
  - ヨーロッパ
- <科学・地理・探検学>
  - 長性
  - 女
  - 会話
  - カウセラー
  - 彼女
  - 五臓
  - 病
  - 鏡
  - 持久力
  - 自殺
  - 発達心理
  - 常識
  - 心理
  - 心理テスト
  - ストレス
  - 性格
  - 相談
  - 悩み
  - 日記
  - 忍耐力
  - 臨床心理学
  - 恋愛
  - 笑い
  - 黒口
- <文化・教育学>
  - オタク
  - オリンピック
  - 国際化
  - 国際交流
  - 情報
  - 人種
  - 生活
  - 世界遺産
  - 多民族国家
  - 伝統文化
  - ノール賞
  - 文化交流
  - 民族
- <人間・総合科学>
  - 一期一会
  - お年寄り
  - 大人

200902\_1.2

\*株式会社フロムページ 夢ナビ編集部より許可を得て掲載しています。

生徒に個別に配布される、「大学教授からの夢ナビ講義シート一覧」(見本)

2000336826 1 / 11

大学教授・教員から、あなたが興味を持っているワードに関連する学問や研究を紹介した「夢ナビ講義シート」をお返しします。  
あなたが興味を持っているワードが様々な学問に結びつく可能性があることがわかると思います。  
この夢ナビ講義シートをあなたの学びたい学問や将来の夢を見つけ出すヒントにしてください。

お名前 様  
学校名 沼津東高等学校  
学年 1年生 クラス 番  
作成日 平成24年06月29日

## 大学教授からの夢ナビ講義シートです

以下の夢ナビ講義シートが同封されています。全てのシートがそろっているか最初にご確認ください。

No.	あなたの関心ワード	連絡事項
1	法医学  [同じジャンルのワード] 医療 薬 治療 病気 等	・名古屋市立大学 医学部 准教授 前野 善孝先生から1件 ・大阪医科大学 医学部 教授 鈴木 廣一先生から1件  合計2枚の夢ナビ講義シートが届きました。
2	世界遺産  [同じジャンルのワード] 文化 情報 異文化 生活 等	・北見工業大学 工学部 教授 中山 恵介先生から1件 ・奈良大学 文学部 教授 高橋 春成先生から1件 ・湘南工科大学 工学部 教授 長澤 可也先生から1件 ・藤女子大学 人間生活学部 教授 三宅 理一先生から1件  合計4枚の夢ナビ講義シートが届きました。 夢ナビWebなら「世界遺産」に関する他の夢ナビ講義もご覧になれます。
3	CG  [同じジャンルのワード] コンピュータ インターネット ネットワーク データ 等	・名古屋市立大学 芸術工学部 准教授 高橋 信雄先生から1件 ・愛知工業大学 情報科学部 准教授 鳥居 一平先生から1件 ・東京工芸大学 芸術学部 アニメーション学科 教授 三善 和彦先生から1件 ・金沢工業大学 情報フロンティア学部 准教授 出原 立子先生から1件  合計4枚の夢ナビ講義シートが届きました。 夢ナビWebなら「CG」に関する他の夢ナビ講義もご覧になれます。
連絡	合計10枚の夢ナビ講義シートが届きました。 [同じジャンルのワード]の夢ナビ講義は夢ナビWeb ( <a href="http://yumenavi.info">http://yumenavi.info</a> ) でご覧になれます。	



すべての夢ナビ講義を <http://yumenavi.info> (パソコン・ケータイ・スマホ共通) からご覧になれます。関心ワードや大学名・教授名・学問分野などから検索できます。



夢ナビは株式会社フロムページが提供する学問発見プログラムです。夢ナビに関するお問い合わせは、[yumenavi@telemail.jp](mailto:yumenavi@telemail.jp)へメールでお願いいたします。同封されている夢ナビ講義シートに掲載されている記事や写真、イラストの無断転載、使用を禁止します。

\*株式会社フロムページ 夢ナビ編集部より許可を得て掲載しています。

あなたの関心ワード「法医学」に対する  
医学部 の先生からの夢ナビ講義です。

## 法医学～死因の確定は死後の最高の医療

### 🍀 薬物検査による死因の特定

犯罪で亡くなった方の遺体を解剖した場合、マクロ的に目で見て死因がわかる場合と、さらにミクロ的な検査をしないとわからない場合があります。薬物検査は、ミクロ的な検査で死因を特定する法医学の一つの分野です。

犯罪現場では、法医学の専門家、監察医もしくは警察医が検視に立会い死因究明のために大学病院で司法解剖が行われます。解剖の際、例えば、刺されたなどしてついた致命的な外傷があれば、死因は出血量による死亡であるというように大体予測がつかます。ところが解剖しても死因らしいものが何もない場合などは、薬物による中毒死を疑い、その薬物の検査を行うことがあります。この場合、毒殺が疑われても、遺体から薬物が検出されなければ死因も判明せず、また裁判の証拠になりませんから、さまざまな最新の科学技術を駆使して薬物を特定するのです。



### 🍀 犯罪を見逃さない薬物検査

薬物の有無は解剖していく段階で血液や尿を採取して検査します。人間が薬物を飲むと、消化管から血液に吸収されて、その血液が全身にまわって、何らかの障害を起こして死に至ります。薬物が使われたかどうか、また、使われたとしたらどんな薬物かは、血液や尿に残留している微量の薬物を1億分の1グラム単位で測定して解明します。いろいろな種類の薬物がまざっている場合でも、細かく分離して化学構造を見極めるのです。分子量、構造式まで調べて初めて裁判所に鑑定書として提出できます。真実を明らかにして、冤罪（えんざい）を防ぐことにもなりますので、極めて厳格に特定します。1億分の1というナノレベルの薬物でさえ検出する科学の厳しい目は、決して犯罪を見逃しません。

生きている人々に対する最先端の医療はたくさんありますが、亡くなった人にも、その最先端の医療科学を使って、気持ちをこめて、本当の死因を突き止めることが「死後の最高の医療」と言われます。なぜなら人の尊厳を大切に最後の機会だからです。それを施すのが法医学なのです。

この講義の学問分野 ⑭ 法学 / ⑳ 医学

### 私が回答しました！

名古屋市立大学 医学部 准教授 前野 善孝 先生



こんな世の中なので、真実はどこにあるのか、ということを知りたいという志のある人も多いと思います。医学を熟知した上で、人の死に対し尊厳をもって究明したい人は、法医学を選ぶのも一つの道かもしれません。医学部をめざす人の多くは、最先端の医療で人を治すという非常に大きな志をもって入学します。それと同じように、人の死に際して、どこに真実があるのかということを知りたいという志を、法律を踏まえたうえで明らかにし、医学的な情報を与えるのが法医学です。

### 名古屋市立大学に興味を持ったなら (愛知県)

名古屋市立大学は、医学部・薬学部・経済学部・人文社会学部・芸術工学部・看護学部の6学部とそれぞれの研究科およびシステム自然科学研究科からなる総合大学です。大学の最も重要な使命は、優れた教育を通して地域および国際社会で活躍する有為な人材を育てること、すなわち「人づくり」です。知識の詰め込みではなく、自ら課題を見つけ、その解決に正面から取り組む姿勢を養うため、本学では、学生と教員の触れ合いを大切に、演習、実習を重視する少人数教育を行っています。

### この大学の資料を☎️テレメールで請求しよう！

<http://telemail.jp/group/> (パソコン・ケータイ・スマホ共通) にアクセスして以下の番号を入力してください。

名古屋市立大学  
グループ請求番号 0342708

※大学案内を請求できます（送料が必要です）。



# 模擬試験

1 年次生が受ける模擬試験は・・・

進研模試 【全員受験 7月・11月・1月】 予定

ハイレベル模試 【希望者受験 6月・10月・2月】 予定

模擬試験の結果を記録しよう。点数や偏差値の記録だけではなく、自分の弱点についての記入をしよう。総合成績を上げるには得意分野を伸ばすことも大切だが、弱点を1つずつ潰していく方が圧倒的に効率がいい！学習においては、基本事項を確実に抑え、穴をなくすことが大切だ。

「勉強してないから模試受けたくないな・・・」

時々生徒の中からこんな声を聞くことがあります。気持ちはわかります。もっと勉強してから受ければいい結果が出るのに・・・う～ん、ではいつ勉強し始めるのでしょうか？きっと、自分はココが苦手だ、弱点はこれだ、このままじゃまずいぞ、と気付いた時に始めるんじゃないですか？模擬試験はそのためのものです。模試で満点を取ったら、そりゃまあ、嬉しいでしょうが、その模試から得られるものは少なからず減ってしまいます。わからない問題があったり、間違えてしまったりした人の方が、自分の弱点を知ることができたり、知識が増えたりします。もちろん勉強しようというきっかけにもなるんです。自分の学習のペースメーカーとして模擬試験を上手に活用してください。

# 模擬試験による弱点分析

参考：進研模試の個人成績表の見方

高1生  
総合学力テストの  
改訂について  
個人成績表

より具体的に何から取り組めばよいのかを提示し、  
主体性を引き出し、自主的な学習につながる  
個人成績表に改訂します。

改訂のポイント 個人成績表返却後に自主的な学習に結びつくよう、  
具体的に何から取り組めばよいのかがわかる個人成績表に改訂します。

**STEP 1** **NEW**  
まず、何から始めるかを確認する。  
新しくつきました！  
今回の模試結果より、取り組むべき第一優先事項を提示し、学習への第一歩を確実にふみ出させます。

**STEP 2**  
全国偏差値とGTZ<sup>®</sup>で、全国レベルで学力を把握する。  
「今回の成績」  
今回の得点と全国レベルでの偏差値や順位を教科・コース別に確認できます。また、改訂した個人成績表では、各教科に加え、コース別のGTZも確認でき、生徒の学習の到達度を確認できます。  
※GTZ(学習到達ゾーン)とは、全国最大規模の母集団である進研模試の学力レベルをS1~D3の15段階で示したものです。

**STEP 3**  
対策が必要な教科を確認する。  
★「教科バランス」  
生徒一人ひとりの各教科の学力を、視覚的に確認でき、生徒のよくてきた教科対策が必要な教科をひと目で把握できます。  
★「成績推移」  
受験した進研模試の全国偏差値(国英数総合、国語、数学、英語)の推移を折れ線グラフで示します。継続して模試を受験していただくことで、長期的な視点で学習成果や学力推移を確認することができます。

**STEP 4**  
対策が必要な分野を発見し、今後の目標を立てる。  
★「設問別成績」  
各教科の成績をS1~D3の15段階のGTZで評価し、分野ごとの得点率を表示しています。よくてきた分野には「○」、対策が必要な分野には「▼」表示しているため、生徒が優先的に取り組む必要がある分野をひと目で確認することができます。  
★「アドバイス」  
成績アップへの具体的な目標点を示すとともに、改訂した個人成績表では、次の模試までに優先的に取り組む必要がある設問について、具体的に解答解説の何ページを見ればよいかを記載し、学習を促します。

進研模試 総合学力テスト 個人成績表 [種] Benesse

1月 00000 ベネッセ学園 000000 シンケン モシタロウ

ここから復習 国語の4漢文

POINT 大卒入試は全国模試で行われるから、全国レベルでの偏差値や順位、自己正(自己)を確認して、その2段階(偏差値)で、学習到達ゾーンを把握して、学習の到達度を把握する。

コース・教科	個人/偏差値	全国		全国平均		偏差値		順位		GTZ
		偏差値	順位(正/全)	偏差値	順位(正/全)	偏差値	順位(正/全)	偏差値	順位(正/全)	
国語総合	120 / 200	58.4	79,641 / 466,339	58.7	69.0	1,894 / 9,794	95.7	48.4	189 / 219	A3
国語	73 / 200	51.8	176,938 / 453,544	63.0	63.3	3,766 / 9,660	66.6	41.4	344 / 328	B1
国英	110 / 200	54.7	40,222 / 460,795	61.8	65.0	808 / 9,684	90.6	69.7	186 / 219	A2
英語	20 / 200	43.9	324,213 / 464,093	34.9	44.3	6,886 / 6,876	39.3	38.4	388 / 326	C1
数学	66 / 200	58.0	79,025 / 461,216	39.6	69.7	486 / 8,813	30.6	66.9	65 / 216	A1
英語	44 / 200	67.8	66,373 / 464,203	31.1	69.1	3,829 / 9,877	30.8	47.9	174 / 326	A3

教科バランスと成績推移

成績アップに必要な分野に絞り込むことや、得意分野・苦手分野を把握し、学習の到達度を把握する。

STEP 4 設問別成績

STEP 2で設定した教科の、「対策が必要な分野」の中から目標分野を絞り込む。

教科	GTZ	C1	A1	A3
国語	58.4	51.8	63.0	61.8
数学	58.0	39.6	69.7	44.3
英語	43.9	34.9	44.3	39.3

設問別成績 各記号の意味

- よくてきた分野 (目標得点率と比べて最もよくてきた分野)
- ▼ 対策が必要な分野 (目標得点率と比べて最も対策が必要な分野)
- 生徒の得点率(%)
- ◆ 全国平均得点率(%)
- ◇ 目標得点率(%)
- ◇ (1つ上の成績圏の平均得点率 (生徒の偏差値がB1とA3の平均得点率))

\*株式会社ベネッセコーポレーションの許可を得て掲載しています。



7月 進研模試				記入日 平成 年 月 日	
教科名	得点	偏差値	全国順位		校内順位
国 語	点		位 / 人		位 / 人
数 学	点		位 / 人		位 / 人
英 語	点		位 / 人		位 / 人
合 計	点		位 / 人		位 / 人

教科名	弱 点	弱点克服計画
国 語		
数 学		
英 語		

次回11月 教科名	次回目標 得点	次回目標 偏差値	次回目標 全国順位	次回目標 校内順位
国 語	点		位	位
数 学	点		位	位
英 語	点		位	位
合 計	点		位	位

11月 進研模試				記入日 平成 年 月 日	
教科名	得点	偏差値	全国順位		校内順位
国 語	点		位 / 人		位 / 人
数 学	点		位 / 人		位 / 人
英 語	点		位 / 人		位 / 人
合 計	点		位 / 人		位 / 人

教科名	弱 点	弱点克服計画
国 語		
数 学		
英 語		

次回 1月 教科名	次回目標 得点	次回目標 偏差値	次回目標 全国順位	次回目標 校内順位
国 語	点		位	位
数 学	点		位	位
英 語	点		位	位
合 計	点		位	位

1月 進研模試				記入日 平成 年 月 日	
教科名	得点	偏差値	全国順位		校内順位
国 語	点		位 / 人		位 / 人
数 学	点		位 / 人		位 / 人
英 語	点		位 / 人		位 / 人
合 計	点		位 / 人		位 / 人

教科名	弱 点	弱点克服計画
国 語		
数 学		
英 語		

次回7月 教科名	次回目標 得点	次回目標 偏差値	次回目標 全国順位	次回目標 校内順位
国 語	点		位	位
数 学	点		位	位
英 語	点		位	位
合 計	点		位	位

6月 ハイレベル模試				記入日 平成 年 月 日	
教科名	得点	偏差値	全国順位		校内順位
国 語	点		位 / 人		位 / 人
数 学	点		位 / 人		位 / 人
英 語	点		位 / 人		位 / 人
合 計	点		位 / 人		位 / 人

教科名	弱 点	弱点克服計画
国 語		
数 学		
英 語		

次回10月 教科名	次回目標 得点	次回目標 偏差値	次回目標 全国順位	次回目標 校内順位
国 語	点		位	位
数 学	点		位	位
英 語	点		位	位
合 計	点		位	位

10月 ハイレベル模試				記入日 平成 年 月 日	
教科名	得点	偏差値	全国順位		校内順位
国 語	点		位 / 人		位 / 人
数 学	点		位 / 人		位 / 人
英 語	点		位 / 人		位 / 人
合 計	点		位 / 人		位 / 人

教科名	弱 点	弱点克服計画
国 語		
数 学		
英 語		

次回2月 教科名	次回目標 得点	次回目標 偏差値	次回目標 全国順位	次回目標 校内順位
国 語	点		位	位
数 学	点		位	位
英 語	点		位	位
合 計	点		位	位

2月 ハイレベル模試				記入日 平成 年 月 日	
教科名	得点	偏差値	全国順位		校内順位
国 語	点		位 / 人		位 / 人
数 学	点		位 / 人		位 / 人
英 語	点		位 / 人		位 / 人
合 計	点		位 / 人		位 / 人

教科名	弱 点	弱点克服計画
国 語		
数 学		
英 語		

次回6月 教科名	次回目標 得点	次回目標 偏差値	次回目標 全国順位	次回目標 校内順位
国 語	点		位	位
数 学	点		位	位
英 語	点		位	位
合 計	点		位	位

# 志望校研究



沼津東高校グラウンド全景

## 「EQ」という言葉を聞いたことがありますか？

国語辞典の大辞泉には、「Emotional Quotient」情動指数。感情指数。実社会の人間関係の中で重要な一種の知性として、米国の心理学者ダニエル＝ゴールマンはベストセラー「Emotional Intelligence」（邦訳「EQ・こころの知能指数」）の中で、自分の感情を認識し、自制する能力、他者を共感的に理解する能力などをあげている。IQのように知識に偏重しがちな教育に警鐘を鳴らすものとして、日本でも関心を集めた。」とある。ダニエル＝ゴールマンはその著書、『EQリーダーシップ』の中で次のように書いている。「共鳴的リーダーは、協調を呼びかけるべきとき、ビジョンを提示すべき時、傾聴すべき時、命令を下すべき時を知っている。こういうリーダーは、自分の感覚に耳を傾けて大切なことを察知する能力を持っている。また、部下たちの価値観と共鳴しうるミッションを提示する能力を持っている。こういうリーダーは自然に人間関係を育み、噴火しそうな問題を救い上げ、集団にシナジー（相乗効果）を起こすことができる。彼らは部下のキャリアに心を砕くので熱烈な忠誠の対象となり、集団の価値観を凝縮したミッションを提示して部下から最高の力を引き出すことができる。EQの高いリーダーは、正しいタイミングで、正しいやり方で、正しい相手に対して、正しい行動を起こす。そのようなリーダーシップは熱意と柔軟性に満ちた組織風土を醸成し、その中で部下たちは革新的な試みを恐れずに最高の能力を発揮する。こうした職場の風土は、人間的要素を通じて企業のパフォーマンスに新しい価値を付加するものであると言える。EQの高いリーダーは古いタイプのリーダーに比べて価値観をより重視し、柔軟で形式ばらず、率直で隠し立てをしない。人間やネットワークのつながりもより親密だ。そして何よりも、EQリーダーシップからは共鳴がにじみ出てくる。優れたリーダーはミッションに対して純粋な情熱を抱いており、その情熱は伝播する。リーダーの熱意と興奮は自然に拡散し、部下たちを元気づける。EQリーダーの鍵は、共鳴なのだ。」

### EQの4領域と関連コンピテンシー (Daniel Goleman 『EQリーダーシップ』)より

#### 個人的コンピテンシー…自分自身に対処する能力

**自己認識** ○感情の自己認識—自分自身の感情を読み取り、そのインパクトを認識する。直感を信じて決断する。

○正確な自己認識—自分の長所と限界を知る。

○自信—自分の価値と能力に対する健全な信頼。

**自己管理** ○感情のコントロール—不穏な感情や衝撃をコントロールする。

○透明性—正直と誠実。信頼できる。

○順応性—状況の変化に順応し、障害を克服できる柔軟性。

○達成意欲—自分の内なる目標基準の達成をめざしパフォーマンスを向上させる意欲。

○イニシアチブ—進んで行動を起こし、チャンスをつかむ。

○樂觀—ものごとの良い面を見る。

#### 社会的コンピテンシー…人間関係に対処する能力

**社会認識** ○共感—他者の感情を感知し、他者に視点を理解し、他者の事情に積極的関心を示す。

○組織感覚力—組織内の潮流、意思決定ネットワーク、政治力学を読み取る。

○奉仕—部下や顧客のニーズを認識し、対応する。

**人間関係の管理** ○鼓舞激励—求心力のあるビジョンを掲げてモチベーションを与える。

○影響力—さまざまな説得術を行使する。○紛争処理—意見の相違を解決する。

○育成力—フィードバックと指導を通じて他者の才能を育てる。

○変革促進—新機軸を発議し、管理し、統率する。○チームワークと協調—協調とチーム作り。

\*この4領域を  
バランスよく身  
に付けたい！！



## 志望校研究

上級学校について考えてみよう。希望する職業に就くための手段として、上級学校へ進学することを考えてみる。自分の希望職種とつながる志望校について調べてみよう。まずは、志望校・学部・学科（専攻・コース）名を記入してみよう。

	記入日	平成	年	月	日
第1志望	大学	学部	学科	専攻・コース	
	進研コード（ ）				
第2志望	大学	学部	学科	専攻・コース	
	進研コード（ ）				
第3志望	大学	学部	学科	専攻・コース	
	進研コード（ ）				

## 志望理由を書いてみよう

数多くの学校がある中でなぜその学校・学部・学科を選んだのか、第1志望の学校について志望理由を明確に記してみよう。進路選択能力をつけることが目的だ。

大学	学部	学科	記入日	平成	年	月	日
		専攻・コース					
-----							
-----							
-----							
-----							
-----							
-----							
-----							
-----							
-----							

# オープンキャンパス研究レポート

上級学校について知るための手段として大変有効な方法は各校が実施するオープンキャンパスに参加することです。実際に授業を体験したり、キャンパスを案内してもらったり、カリキュラムや学校生活について学生から直接話を聞いたりすることができます。自分が希望する学校のオープンキャンパスに参加して得た情報や気付いたことを記録しましょう。

大学	学部	学科 専攻・コース	記入日 平成 年 月 日
オープンキャンパス参加日 平成 年 月 日			
良かった点			
-----			
-----			
-----			
-----			
-----			
-----			
心配・不安になった点			
-----			
-----			
-----			
-----			
-----			
-----			
-----			
その他、気付いたこと			
-----			
-----			
-----			
-----			
-----			
-----			

# オープンキャンパス研究レポート

上級学校について知るための手段として大変有効な方法は各校が実施するオープンキャンパスに参加することです。実際に授業を体験したり、キャンパスを案内してもらったり、カリキュラムや学校生活について学生から直接話を聞いたりすることができます。自分が希望する学校のオープンキャンパスに参加して得た情報や気付いたことを記録しましょう。

大学	学部	学科 専攻・コース	記入日 平成 年 月 日
オープンキャンパス参加日 平成 年 月 日			
良かった点			
-----			
-----			
-----			
-----			
-----			
-----			
心配・不安になった点			
-----			
-----			
-----			
-----			
-----			
-----			
-----			
その他、気付いたこと			
-----			
-----			
-----			
-----			
-----			

## 「君たちの大先輩 長沢二郎さん」

長沢 二郎（ながさわ じろう，1932年（昭和7年）2月2日 - 2010年（平成22年）3月23日）は、日本の競泳選手。

静岡県沼津市出身。静岡県立沼津東高等学校から早稲田大学高等学院に編入し、早稲田大学卒業。早大では水泳部に所属した。

1954年5月にバタフライが平泳ぎから分離する形で考案され、同年6月に長沢が「ドルフィンキック」を発明、当時の200メートルバタフライの世界新記録を更新した。同年には第4回日本スポーツ賞を受賞。引退後の1964年には、第18回夏季オリンピック東京大会において競泳日本代表のコーチを務めた。

1993年に国際水泳殿堂入りも果たしている。水泳殿堂の表彰式の際、同時に殿堂入りしたバタフライ元世界記録保持者のメアリー・マーハー（アメリカ）が「長沢さんのドルフィンキックの発明がなかったら、私はバタフライをやっていなかったし、世界記録も作れませんでした。長沢さんに感謝しています」とスピーチしたほど、長沢の発明は世界の水泳の歴史を変えるものだったといえよう。

出典：フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia) 』



ヘルシンキオリンピック大会  
200m平泳ぎ決勝前の体操



沼中水泳部（部員とOB）

後列右から3人目が長沢さん

写真は長沢さんの著書『いつか夢を ドルフィンキッカー代記』より

## 「君たちの大先輩 長沢二郎さん」

### 長沢二郎略歴（水泳関係）

1932年（昭和7年）静岡県駿東郡静浦村獅子浜（現沼津市）に生まれる

県立沼津中学校・沼津東高校・早大高等学院・早稲田大学政経学部卒

1955年（昭和30年）早大卒業後、米・エール大学キッパス教授・同大学監督の招聘で渡米

### 《競技》

1943年（小6） 静岡県学童大会 50m背泳ぎ4位

1944～46年 ☆転校・戦争・戦災により中断

1947年（中3） 静岡県中等大会（第1回県スポーツ祭）400・800m自由形1位

1948年（高1） 全国高校（インターハイ）800m自由形4位

1949年 ☆転校のため日本水泳連盟規則によりインターハイ・国体の出場禁止

1950年（高3） 第22回早慶対抗水泳競技会 200m平泳ぎ1位

1952年（大2） 日本選手権（兼オリンピック選手選考会）200m平泳ぎ1位

日本学生選手権（インターカレッジ）200m平泳ぎ1位（日本新）

第15回ヘルシンキオリンピック大会 200m平泳ぎ6位

1953年（大3） ☆バタフライ泳法禁止のため自由形（短距離）に転向

1954年（大4） 5月☆バタフライが平泳ぎから分離・独立した新しい種目となる

6月 バタフライ・ドルフィンキック泳法を考案・完成

9月 世界記録（西ドイツ H.クライン選手の2分27秒6）を5.8秒更新する

1956年 AAU 全米室内選手権 220ヤード・400mメドレーリレー（早大チーム／長水路・短水路2回）で世界新記録。長水路世界最高記録（後のルールの世界新記録）計16個

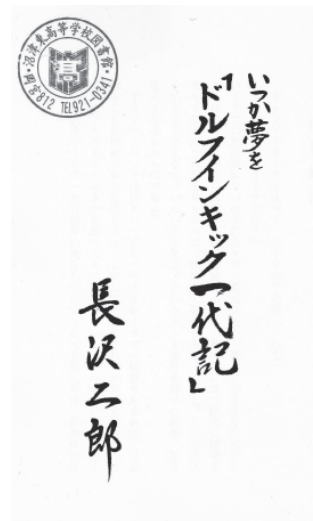
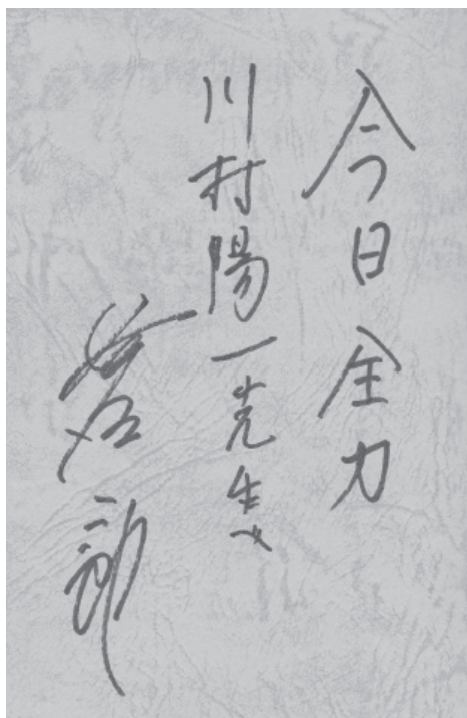
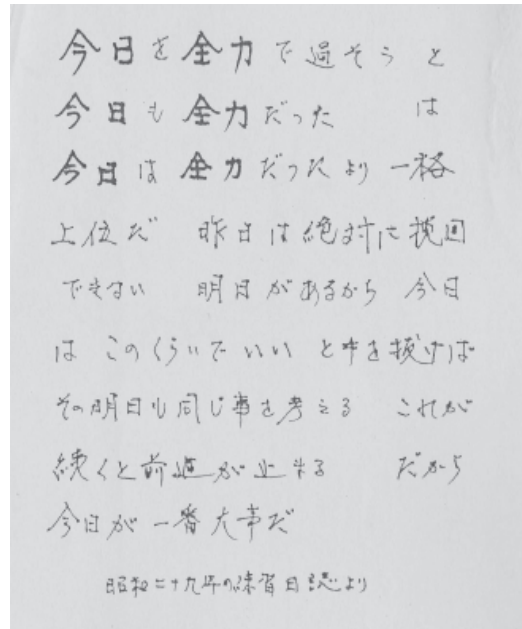
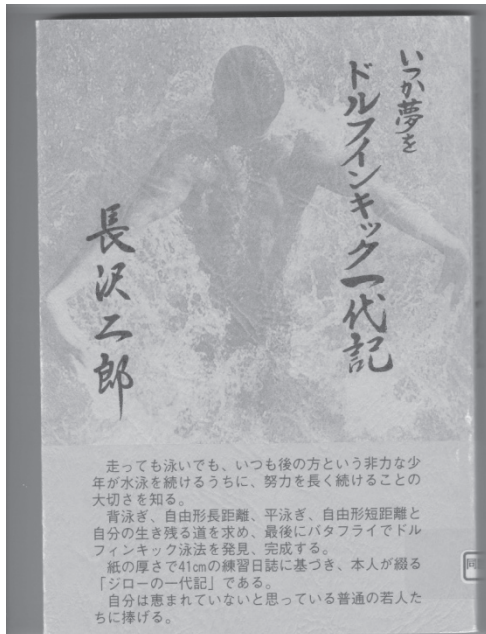
### 《役職》

1961～1964年 東京オリンピック大会強化コーチ

1975～1979年 早稲田大学水泳部総監督

（長沢二郎著『いつか夢を ドルフィンキッカー代記』より）

「君たちの大先輩 長沢二郎さん」



（長沢二郎著『いつか夢を ドルフィンキック一代記』より）

沼東OBの中には素晴らしい方たちが数多くいらっしゃいますが、私（川村）が直接お会いしたことがある方を紹介させていただきました。

# 講演会 記録・感想等



香陵記念館

(図書館、階下には講演会等が開かれる階段式の  
座席がある 150 名収容の大ホールがある)

## 講演会 記録・感想等

沼津東高校では様々な進路講演会・大学説明会・その他講演会等があります。講演会や説明会には筆記用具とこのノートを持参して、話を聞きながらメモを取り、重要なことをまとめ、感想を書きましょう。

😊コラム欄😊

『人の己れを知らざるを患<sup>うれ</sup>えず 人を知らざるを患<sup>うれ</sup>うる也』

(孔子『論語』学而篇)より

「自分が人から認められないのは悩みではなく、自分が他の人のよさを認められないことこそ悩みである」



講演会（説明会）名	講演会（説明会）開催日 平成 年 月 日
講演者	記入日 平成 年 月 日
メモ ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
内容・まとめ ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
感想 ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	

講演会（説明会）名	講演会（説明会）開催日 平成 年 月 日
講演者	記入日 平成 年 月 日
メモ <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
内容・まとめ <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
感想 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

講演会（説明会）名	講演会（説明会）開催日 平成 年 月 日
講演者	記入日 平成 年 月 日
<p>メモ</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	
<p>内容・まとめ</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	
<p>感想</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	

講演会（説明会）名	講演会（説明会）開催日 平成 年 月 日
講演者	記入日 平成 年 月 日
メモ ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
内容・まとめ ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
感想 ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	

講演会（説明会）名	講演会（説明会）開催日 平成 年 月 日
講演者	記入日 平成 年 月 日
メモ ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
内容・まとめ ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
感想 ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	

講演会（説明会）名	講演会（説明会）開催日 平成 年 月 日
講演者	記入日 平成 年 月 日
メモ ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
内容・まとめ ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
感想 ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	

# 未来予想図を作る

高校 3 年間のビジョンを考え、さらに卒業後の進学先や就職先でのことも含めた未来予想図を描いてみよう。

	記入日    平成    年    月    日
<p>高校 3 年間で力を入れること</p> <p>(2 年生ではこんなことに力を入れたい、3 年生ではこれを実現する！などというものでも構いません)</p>	
<p>進学先で力を入れたいこと</p> <p>(大学に入ることが目的になってしまわないために、ココを特にしっかり考えよう！取得予定の資格などについても書いてみよう！)</p>	
<p>就職先で一生懸命取り組む予定のこと</p> <p>(就職するならこんな会社で、具体的にはこんなことをしてみたい！などということを書いてみよう)</p>	

😊コラム欄😊

## 『多岐亡羊』

「大道は多岐を以て羊を亡がし、学ぶ者は多方を以て生を喪う」という『烈子』説符篇の故事からできた四字成句。

「大きな道は分かれ道が多く、逃げた羊をとり逃がしてしまう。学問の道が多方面に分かれすぎると真理を求めづらくなり、生き方がわからなくなってしまう」という意味。

多様な方面に興味を持つのはいいことであるが、あれもこれもと欲張って手を付けようとすると、すべてが中途半端になってしまう。原点に立ち回りポイントを見定めることが大切である。情報過多の現代においても気を付けなければならないことだ。情報をうまく整理し、自らが進むべき道を的確に見定める必要がある。