



大学生アスリートとして、  
4年間のデュアルキャリアを構想し、  
その内容をレポートとして表現できる。

.....

## 1 イントロ

いよいよ3巻目までできました。第3巻は、大学生そして学生アスリートになるための仕上げになります。1巻・2巻で身につけた知識やスキルを使って、4年間の「デュアルキャリア」を自分なりにイメージし、具体的な目標をレポートとして書いていきます。

この巻の最終課題を終わらせたときには、みなさんの意識も高校生から大学生へと切り替わり、学生アスリートとしての「デュアルキャリア」を歩むための準備も、そして大学生に必要な「日本語リテラシー」も十分身につけていることでしょう。

この巻の提出課題は、最終課題です。

## Contents

テーマ **8** デュアルキャリアを支える「アスリート・ライフスキル」を伸ばす ..... P4

テーマ **9** デュアルキャリアが崩れる要因を考える ..... P8

ミニトピックス② スポーツの目標設定と行動計画の成果 ..... P12

テーマ **10** 最終課題①アウトラインづくり ..... P14

テーマ **11** 最終課題②文章化する→【提出課題】 ..... P18



# デュアルキャリアを支える「アスリート・ライフスキル」を伸ばす

このテーマで必要な道具

筆記用具

# あ体

この  
テーマの  
ねらい

今回のテーマは、大学においてスポーツと学業の両立(デュアルキャリア)を行ううえでどのように目標を立てればよいか理解し、実際に目標を設定することです。

到達  
目標

- ① 自分自身が身につけているアスリート・ライフスキルを理解し、スキルが身についた理由を説明できる。
- ② スポーツと学業について目標を立て、目標を達成するための具体的な行動も考えられる。



## レクチャー 「アスリート・ライフスキル」とは何か

大学スポーツでは高校時代よりも自分で考えて練習することが増えるため、自分で課題を見つけて自分で解決する力が求められます。競技と学業との両立に関しても同じことです。

競技力を向上させるためには、練習時間を増やせばいい、ということではありません。単純に練習時間を増やしてしまうとデュアルキャリアが崩れるかもしれません。ストレスがかかれば休息も必要ですし、スランプに陥ったら抜け出すために練習プランを見直す必要があります。競技関係者とのよい人間関係を築いたり、体調を整えるための生活習慣を考えることも必要です。競技力とは、競技に関する技術力や体力だけではなく、自分の状態を理解して自分に合った練習方法を考えたり、生活習慣を作っていく力も必要なのです。

競技力を支えるこのような力を「アスリート・ライフスキル」と呼ぶことがあります。この言葉は「競技だけでなく、日常的な問題にも前向きに効果的に対応するための力」という意味です。アスリート・ライフスキルは、デュアルキャリアを支えるための大切なスキルと言えるでしょう。

また、アスリート・ライフスキルは、社会に出てからもあらゆる仕事において役に立ちます。学生アスリートは、競技を通じて身につけたアスリート・ライフスキルによって社会で活躍できる人材になれる可能性があるため、就職でも有利だと言われることがあるのです。

ただし、アスリート・ライフスキルは自然と身につくものではありません。自分のスキルをふりかえり、伸ばしたいスキルを意識しながら、目標を立てて競技や日常生活に取り組む必要があります。

このワークでは、アスリート・ライフスキルがどのようなものかを理解し、自分自身のアスリート・ライフスキルを自己診断してみましょう。そして、アスリート・ライフスキルを伸ばすために、どのような目標を立てればよいかを考えていきましょう。

ワーク

1

(目標学習時間45分)

アスリート・ライフスキルを自己診断する

- ① アスリート・ライフスキルの代表的なものは以下のとおりです。これらは競技を通じて身につくと言われている力です。  
あなたのライフスキルを自己診断してみましょう。「身につけている」場合には◎または○を、どちらとも言えない場合には△を、身につけていない場合には×を記入しましょう。

「アスリート用ライフスキル評価尺度の項目内容」島本好平ほか、2013

区分	内容と具体例	回答
①ストレス・マネジメント	ストレスを自分で解決することができる。例えば、悩み事は相談相手に素直に打ち明けている。物事は建設的に考えられる。	
②目標設定	日々の練習の中にも目標や課題を設けている。例えば、強く意識し続けるために、目標をノートやスケジュールに書き込んでいる。	
③考える力	問題や課題の解決方法を考えることができる。例えば、練習の意図を理解できる。チームにおける自分の役割を理解できる。	
④感謝する心	競技を支えてくれる様々な人に感謝できる。例えば、「ありがとう」の気持ちを素直に表現することができる。競技で使う道具を大切にできる。	
⑤コミュニケーション	仲間の相談を親身になって聞いている。仲間が困っていれば声をかけている。	
⑥礼儀・マナー	誠実な態度でプレーに臨んでいる。例えば、試合中に悪質なヤジを飛ばすようなことはしない。	
⑦最善の努力	練習後に、不得意なスキルを自ら率先して練習している。困難な課題、状況であっても最後まで諦めない。	
⑧責任ある行動	間違っていることは、はっきりと違うと言える。与えられた役目は、責任を持って最後までやり遂げる。	
⑨謙虚な心	たとえほめられたとしても、いつまでもその事で浮かれることはない。	
⑩体調管理	適度な休息や睡眠をとり、次の日に疲れを残さないようにしている。自分に必要な栄養を意識しながら食生活を自分でコントロールしている。	

2 ◎や○がついたスキルの上位3つを取り上げて、どのような場面でどのような行動を取ることでそのスキルが身についたか考えて記入しましょう。

ライフスキル	どのような場面で、どのような行動を取ってきたことによって身についたか

3 これらのスキルは、学業や日常生活でも発揮されていましたか。思い当たることを記入しましょう。

ライフスキル	学業や日常生活で発揮されているところ

4 ×がついた項目を3つ取り上げて、大学入学後どのようにスキルを伸ばしていくか、イメージして記入しましょう。

ライフスキル	どのような行動をとることで、これらのスキルを伸ばしていくか

5 あなた自身のアスリート・ライフスキルとはどのようなものでしょうか。それを考える中で気づいたことはありますか。気づいたことや感想を記入しましょう。

## ワーク 2

(目標学習時間45分)

アスリート・ライフスキルを競技と学業の両方に発揮するために



### レクチャー

「アスリート・ライフスキル」を伸ばすために

**ワーク1** であげたアスリート・ライフスキルの中でも「目標設定」や「考える力」は、競技と学業を両立して卒業後に社会で活躍するために大学で伸ばすべき力です。**ワーク2** では、アスリート・ライフスキルを得るための目標と行動計画を、競技と学業の両方で立てていきましょう。

最初に「なりたい自分」をイメージして、そのためにできることややらなければならないことを考えることが大切です。入学前に、学生アスリートとしての4年間の目標と、大学生としての目標を考えてみましょう。

### 1 なりたいアスリートになるための自分プラン

① あなたはどのようなアスリートになりたいですか？理想とするアスリートになるためには、どのようなアスリート・ライフスキルを身につける必要があるでしょうか。目標としたいことや身につけたいスキルを箇条書きで、できるだけたくさん書きましょう。

② 記入したなかで特に大切だと思うものに線を引き、それを見ながら「このようなアスリートになりたい」という目標を一言で記入しましょう。

③ 記入した目標を実現するためにどのような行動をするとよいでしょうか。箇条書きで計画を記入しましょう。

## 2 アスリート・ライフスキルを学業や学生生活に活用するための自分プラン

アスリート・ライフスキルを学業や学生生活などでも活かすことができれば、デュアルキャリアはより効率的に実現するはずで  
す。逆に、学業や学生生活を送るなかで身についたスキルをアスリート・ライフスキルに活かすこともできるようになります。つ  
まり、スポーツの経験と学業はお互いに支える合うことができるのです。

このような考え方をもとに、学業や学生生活の目標を立ててみましょう。

① あなたが授業で発揮できそうなアスリート・ライフスキルはなんでしょうか？ そのスキルを活かして、授業ではどのよ  
うな学生でありたいですか。箇条書きでできるだけたくさん書きましょう。

アスリート・ライフスキル	どのような学生でありたいか

② 授業の経験をアスリート・ライフスキルに活かすこともできます。あなたは、自分のアスリート・ライフスキルを高める  
ために、どのような授業を受けたいですか？ スポーツ関連以外の授業で考えてみましょう。例えば、自分の弱い部分  
を高められるような授業とは、どのような授業でしょうか。

③ 日常生活のなかで自分のアスリート・ライフスキルを高めるために、どのような経験をしたいですか？ 自分の弱い部  
分高められるような経験とは、どのようなものでしょうか。

# デュアルキャリアが崩れる要因を考える

このテーマで必要な道具

筆記用具、スマートフォン

あ体

この  
テーマの  
ねらい

デュアルキャリア(スポーツと学業の両立)が崩れる(失敗する)要因を理解して前向きに乗り越える方法を考えます。

到達  
目標

- ① デュアルキャリアを支える力やデュアルキャリアが崩れる要因を理解し、自己診断できる。
- ② デュアルキャリアを支える力や挫折をはねのける力を理解し、自己診断できる。
- ③ 学生アスリートとしてデュアルキャリアに挫折しないために必要なことを自分なりに説明できる。

## ワーク 1

(目標学習時間45分)

スポーツと学業の両立が崩れる要因をふりかえる

### 👉📖📄 レクチャー

デュアルキャリアとは、学生アスリートが競技と学業を同時に続けることです。そのため学生アスリートは、一般の学生よりもハードルの高い大学生活を過ごすことになります。

デュアルキャリアが順調にいかなくなる時もあるでしょう。スポーツの世界の研究では、デュアルキャリアが崩れた人に共通する要因があると言われています。次の表は、デュアルキャリアが崩れる要因をまとめたものです。

デュアルキャリアがうまくいかなくなると、学業に支障が出るだけでなく、競技のコンディションを崩す要因にもなります。デュアルキャリアが崩れそうになっても立て直せる力を身につけておくことが大切です。

崩れる要因	解説
デュアルキャリアを支えてくれる人が周りにいない	競技と学業が両立しにくい時に相談にのってくれる人、サポートしてくれる人の存在は大切です。そうした人がいないことは、デュアルキャリアが崩れる要因のひとつになります。
やればできるという自信が持てない	競技と学業の両立が自分には無理だと思いこんでいたり、自信が持てずにいると、デュアルキャリアは崩れやすくなります。
将来へのイメージがない	デュアルキャリアを通じてどうなりたいかというイメージがなかったり、将来の選択肢がどう広がるかを感じられないと、デュアルキャリアが崩れやすくなります。
自分をコントロールできない	自分の目標を冷静に見直したり、計画を変更することができないと、スポーツや学業での環境が変わった時にデュアルキャリアが崩れやすくなります。

- 1 あなたは、これまで学業とスポーツの両立はできていたと思いますか？5段階の中ではどのあたりでしょうか。

まったくできて いなかった	1	2	3	4	5	確実に できていた
------------------	---	---	---	---	---	--------------

- 2 学業とスポーツの両立が崩れそうになったり、崩れてしまったことはありますか？これまでの経験を思い出して具体的に記入しましょう。

- 3 学業とスポーツの両立が崩れそうになったり、崩れてしまった時に、その状況をどのように乗り越えようとしたか？これまでの経験を思い出して具体的に記入しましょう。

- 4 ミニレクチャーの表を見て、自分にはデュアルキャリアが崩れそうな要因が多いと思いますか？それとも、少ないでしょうか。理由も含めて記入しましょう。

- 5 デュアルキャリアを続けていくために必要なことは何でしょうか。大学生活をイメージして記入しましょう。



レクチャー

競技と学業の両立、時間管理、疲労、ケガなどは、学生アスリートであれば誰もが直面する問題です。デュアルキャリアが崩れそうになった時は周囲のサポートも必要ですが、自分自身の力も大切です。最近の研究では、その力は根性や精神力といったあいまいなものではなく、具体的なスキルであるとされています。そうしたデュアルキャリアを支えるスキルのことを、デュアルキャリア・コンピテンシー(デュアルキャリアを実現するために効果的な力)と呼びます。コンピテンシーとは行動のパターンや発想のクセという意味です。

コンピテンシーの種類	説明
建設的な対人関係をつくる力	<p>デュアルキャリアは、あなたが一人で抱え込むものではありません。競技と学業の両立、時間管理、疲労、ケガ… こうした問題は一人では解決できないこともあります。そんな時に周囲からの助けは不可欠です。そこで重要になってくるのが、あなたが周囲に助けてもらえる人間関係を作り出す力です。</p> <p>(具体例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学業とスポーツのことで友人に相談できる</li> <li>・スポーツと学業において、支援してくれる人と良い関係を作れる</li> </ul>
レジリエンス(立ち直る力)	<p>デュアルキャリアが揺らいだり、崩れたりした時には、強い気持ちを持って乗り越えようとするだけでは解決できない時もあります。むしろ、頑張っている自分を認めるとか、目の前の失敗にとらわれるのではなく長期的にみて失敗をその後の糧にする、といった気持ちを持つことが大切な時もあります。</p> <p>(具体例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでデュアルキャリアを続けてきた努力を自分で認められる</li> <li>・スポーツや学業で挫折しても、再び歩もうという気持ちを持てる</li> </ul>
キャリア・ビジョン(将来の展望)を持つ力	<p>デュアルキャリアを実現するためには、その先に「どういう人生を歩みたいか」「大学卒業後にどういった職業につきたいか」という展望が不可欠です。卒業後の将来を想像し、自分がなりたい将来像に近づくためにやるべきことを構想できることが大切です。</p> <p>(具体例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・デュアルキャリアを通して、自分がどうなりたいかイメージを持つことができる</li> <li>・学業とスポーツに関して、自分のキャリアにどんな選択肢があるのか理解している</li> </ul>
セルフ・マネジメントができる力	<p>デュアルキャリアが当初の計画通りに進まないことはよくあることです。変化する状況に合わせて、柔軟に計画を変更したり、変化する状況に自分の気持ちを合わせて変えていくことも時には必要となります。</p> <p>(要素の例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どのような状況でも自分の感情をコントロールできる</li> <li>・自分の目標を客観的に見直して、修正できる</li> </ul>

## 1 デュアルキャリアを続けられる力…デュアルキャリア・コンピテンシーの自己診断

いま、自分自身がどれくらいデュアルキャリアを支える力やスキルを備えているか、その強みと弱みがどこにあるのか、自己診断してみましょう。スマホを使って右のQRコードにアクセスして、回答してみてください。自己診断の結果をもとに、それぞれのコンピテンシーが、これまでのどんな経験によって身につけてきたか／身につけていないかをふりかえってみましょう。



### ① 自己診断の結果

区分	あなたの得点	このコンピテンシーが身につくことにつながった経験、あるいは身につかなかった理由
①建設的な人間関係		
②レジリエンス		
③キャリアビジョン		
④セルフマネジメント		

### ② デュアルキャリア・コンピテンシーを大学生活で伸ばす

大学生活の間には、デュアルキャリアが崩れそうになる経験をすることもあるかもしれません。例えば、練習のしすぎや学業の忙しさのためにストレスや疲労がたまっている時、部活内での人間関係がよくない時、経済的・時間的な余裕がなくなった時、デュアルキャリアを応援してくれる人がいない時、デュアルキャリアなんて馬鹿げていると思ってしまう時、そういった誘惑にさらされた時…。

こうした事態に陥らないためや、こうした事態に陥ったとしても立ち直るためには、上の4つのスキルを身につけ、伸ばしていく必要があります。これらのスキルは、自分が意識しながら実際に行動することによって伸びていきます。今後はどのような行動を取るかを考え、上記の下線にあるような状況に直面した場合に、「これまでのあなたならどうしていたか」、そして、「今後はどうするか」について考えてみましょう。4つの要素ごとに記入してください。

区分	これまでのあなた	今後のあなた
建設的な人間関係 (学業とスポーツのことで友人に相談できる)		
レジリエンス (スポーツや学業で挫折しても、再び歩もうという気持ちを持てる)		
キャリアビジョン (デュアルキャリアを通して、自分がどうなりたいかイメージを持つことができる)		
セルフマネジメント (自分の目標を客観的に見直して、修正できる)		

# スポーツの目標設定と行動計画の成果

このテーマで必要な道具

筆記用具、Vol1-4-1の解答用紙、Vol1-4-2の解答用紙、  
Vol2-ミニトピックス①解答用紙、課題文・ワークシート集  
p.16「スポーツの目標階層図」

あ体

到達  
目標

- ① 目標設定と3か月の行動計画を実践して、どのくらい目標を達成できたか評価・分析ができる。
- ② 目標設定プロセスを経験して、成果と課題を言葉にできる。
- ③ スポーツにおける目標設定のプロセスを理解して、大学スポーツに活かせるようになる。



レクチャー

スポーツにおける目標設定のプロセス

スポーツの目標設定は、目標を決めるだけでは終わりません。図1にあるように、①自己分析②目標の決定③練習手段の工夫・計画④練習の実施⑤評価のなかで行われる意図的・組織的・計画的な練習方法です。評価の結果を見て目標が達成できていれば新しい目標を設定し、目標が達成できていなければ目標や練習方法を見直しましょう。



図1 スポーツにおける目標設定のサイクル(杉原,2008,p165)

## ① 目標の達成度を確認する

Vol.1テーマ4「スポーツの目標設定と行動計画」およびVol.2ミニトピックス①「スポーツの目標設定と行動計画の途中経過」で作った「スポーツの目標階層図」(課題文・ワークシート集p.16)について、目標の達成度をふりかえりましょう。設定した目標が目標設定のポイント(Vol.1テーマ4レクチャー動画参照)を押さえたものになっていたかどうか記号でふりかえりましょう。

目標の種類	達成度	目標設定ポイントの振り返り			
		具体性	評価・測定	達成可能性	期限
(記入例) パフォーマンス目標 1	できた・できなかつた	◎	△	×	○
パフォーマンス目標 1	できた・できなかつた				
行動目標 1	できた・できなかつた				
行動目標 2	できた・できなかつた				
パフォーマンス目標 2	できた・できなかつた				
行動目標 3	できた・できなかつた				
行動目標 4	できた・できなかつた				
パフォーマンス目標 3	できた・できなかつた				
行動目標 5	できた・できなかつた				
行動目標 6	できた・できなかつた				

## 2 スポーツの目標設定プロセスをふりかえる

教材を通して、スポーツの目標設定プロセスを経験することができました。この経験をふりかえり、表に記入しましょう。

自己評価(◎:大変よくできた、○:できた、△:あまりできなかつた、×:全くできなかつた)

目標設定プロセス	自己評価	できたこと、難しかったことなど
①自己分析		
②目標の決定		
③練習手段の工夫・計画		
④練習の実施		
⑤評価(フィードバック)		

## 3 大学スポーツの目標設定

いよいよ4月から学生アスリートとして大学スポーツがスタートします。この教材で学んだスポーツの目標設定方法をもとに、大学スポーツでの目標を設定しましょう。

結果目標の期間をどれくらいにするのか、パフォーマンス目標や行動目標はいくつ設定するのかなどは自分で決めて取り組みましょう。

# テーマ 10

## 最終レポート作成① アウトラインづくり

このテーマに必要な道具

筆記用具、ノートやA4用紙、ふせんなど

# あ体

この  
テーマの  
ねらい

このテーマでは、これまで理解してきたこと、身につけてきたこと、ふりかえりの内容をもとにして「大学アスリートとしてどのように大学生活を送り、学習を進めるのか」を明らかにします。最終レポートを書くためには、言いたいことの概要(アウトライン)を作ることが必要です。

到達  
目標

- ① この教材を通じてこれまで考えてきたことをふまえ、レポートを書くために必要な情報を選んだりまとめたりすることができる。
- ② 大学アスリートとしてどのような生活を送るか、学びをどのように進めるかを言葉で表現することができる。
- ③ 序論・本論・結論の役割を理解して、それぞれ文章にすることができる。

### 👉📖📝 レクチャー

ここでは、大学アスリートの生活と大学での学びについて考え、文章としてまとめる準備を行います。大学ではレポートを書く機会が増えます。A4用紙1枚～3枚程度(1,000字から4,000字程度)のレポートを多くの授業で書かなくてはいけません。やみくもに書くのではなく、序論・本論・結論の三段構成で書くことが必要です。ここでは序論・本論・結論の役割を押さえたうえで、アウトラインを作成し、800字作文の準備をします。レポートは下記のテーマで作成します。

#### 📄 レポートのテーマ

大学アスリートとしてどのような大学生活を送り、どのように学修を進めますか。両方を関連づけながら800字以内で書いてください。

### ワーク 1

(目標学習時間45分)

- ① この教材では高校での部活や学業についてふりかえってきました。レポートのアウトラインを作る前に、これまで考えたことをふりかえりましょう。そのうえで、あなたの考えや言いたいことを決めていきます。

① 教材に書き込んだ内容を見直して、高校の部活でこれまでに取り組んできたこと、がんばってきたことをできるだけたくさん箇条書きで書きましょう。ふせんを用意して1枚ごとに書き込み、それをノートやA4用紙の上で並べてみましょう。

- ・
- ・
- ・

- ② 教材に書き込んだ内容を見直して、高校の学習でこれまでに取り組んできたこと、がんばってきたことをできるだけたくさん箇条書きで書きましょう。

- ・
- ・
- ・

- 2 Vol.1テーマ4「スポーツの目標設定と行動計画」に記入した「結果目標」と「パフォーマンス目標」を書き写しましょう。

結果目標

- ・

パフォーマンス目標

- ・
- ・
- ・

- 3 この教材では、大学での競技活動や学業についても考えてきました。レポートのアウトラインを作る前に、これまで考えてきたことをふりかえりましょう。

- ① 教材に書き込んだ内容を見直して、大学アスリートとしてこれから取り組もうとしていることをできるだけたくさん箇条書きで書きましょう。

- ・
- ・
- ・

- ② 教材に書き込んだ内容を見直して、学業においてこれから取り組もうとしていることをできるだけたくさん箇条書きで書きましょう。

- ・
- ・
- ・

- 4 ①～③をもとに、あなたはこれから学生アスリートとしてどのような大学生活を送り、学びを進めるかを1文にまとめてみましょう。

- 5 ④のように考えるのはなぜでしょうか。理由をできるだけたくさん箇条書きで書きましょう。

- ・
- ・
- ・

## ワーク 2

(目標学習時間45分)

これまでに思い出した情報をまとめてアウトラインを作成します。今回の800字レポートは、序論・本論・結論の形式で書いてみましょう。

### 1 序論・本論・結論の役割

文章を書くときには型があり、序論・本論・結論型はそのひとつです。型を使うことで、読み手に伝わりやすい文章になります。

	一般的なレポートで書く内容	今回のレポートで書く内容
序論 (全体の1～3割)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 問題の背景</li><li>● 問題提起</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● これまでどのようなことに取り組んできたか。</li><li>● そこからどのようなことを考えるようになったか(主張)。</li></ul>
本論 (全体の6～8割)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 問題に対する筆者の意見</li><li>● 意見の論拠</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● なぜ序論の主張のように考えるようになったか。</li><li>● その説明や具体例。</li></ul>
結論 (全体の1～2割)	<ul style="list-style-type: none"><li>● まとめ</li><li>● 展望</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● まとめ</li></ul>

### 2 アウトライン

自分の考えを書くうえで必要な情報を整理していきます。

- ① 序論の内容を簡単に書いてみましょう。ワーク1の①で書いた内容から選んだりまとめたりして、④の内容(学生アスリートとしてどのような大学生活を送り、どのように学修を進めるか)と関連させながら書いてみましょう。④の内容もここに書いてください。

- ② 本論の内容を簡単に書いてみましょう。ワーク1の③、⑤で書いた内容のうち、2つから3つを選んだりまとめたりして書きましょう。

- ③ ①と②をまとめて、結論の内容を簡単に書きましょう。

- 3 評価基準(ルーブリック)をもとに、求められているレベルにアウトラインが達しているかを自己評価しましょう。次に、伴走者にアウトラインを口頭で説明し、その内容についてコメントしてもらいましょう。

#### アウトラインの評価基準(ルーブリック)

項目	A	B	C
これまでのふりかえりと情報の整理	教材で考えてきたことをふまえて、必要な情報を選択したりまとめたりすることができる。	教材で考えてきたことをふまえているが、必要な情報を選択したりまとめたりすることができていない。	教材で考えてきたことをふまえておらず、文章を書くための情報の整理ができていない。
アスリートと学修の両方についての思考・表現	大学アスリートとしての生活と、大学での学修の両方について、自分なりの考えが表現できている。	大学アスリートとしての生活と大学での学修のどちらかについて、自分なりの考えが表現できていない。	大学アスリートとしての生活と大学での学修の両方について、自分なりの考えが表現できていない。
序論・本論・結論の理解	序論・本論・結論の役割を意識して各パートの文章を書けている。	序論・本論・結論の役割は意識しているが、各パートの文章を書き分けることはできていない。	序論・本論・結論の役割を全く無視して書いている。
取り組みの丁寧さ	レポート作成という目標を意識して取り組んでいる。	一部不十分な箇所もあるが、全体としてはレポート作成という目標を意識して取り組んでいる。	短い内容で終わらせたりしている箇所が多く、全体的にレポート作成という目標を意識していない。

#### 伴走者のフィードバック・コメント



## 最終レポート作成② 文章化する

このテーマで必要な道具

筆記用具、推敲用の赤ペン

使用するワークシート

「解答用紙」

# あ体

この  
テーマの  
ねらい

このテーマでは、「あなたが大学アスリートとしてどのような大学生活を送り、どのように学習を進めるのか」について説得力を持たせ、読みやすい文章にしていきます。これまでの経験とこれからの想像を組み合わせ、大学入学後の姿をイメージしましょう。

到達  
目標

- ① 学生アスリートとしての生活と、学習者としての生活を関連づけることができる。
- ② 主張したいことを序論・本論・結論の三段構成で書くことができる。
- ③ 教材で学んできた文章の書き方をもとに、読み手にとって読みやすい文章を書くことができる。

### 👉👏👏 レクチャー

ここでは、テーマ10で作成したアウトラインをもとに、800字のレポートを書きます。レポートや報告書、就職活動の際に書くエントリーシートといった文章には必ず誰か読み手がいるので、「自分(書き手)にとってわかりやすい文章」ではなく「読み手にとって読みやすい文章」を書く必要があります。そのために必要な知識のいくつかはすでに学んできました。ここで登場する新しい知識も使って「読み手にとって読みやすい文章」を目指しましょう。

#### 📄 レポートのテーマ

大学アスリートとしてどのような大学生活を送り、どのように学修を進めますか。両方を関連づけながら800字以内で述べてください。

ワーク

1

(目標学習時間45分)

ワーク1ではアウトラインで書いた内容をつなげて文章にします。文章を書くときには接続の言葉(接続詞)を上手に使うと読みやすくなります。まずは接続の言葉(接続詞)について学びましょう。

#### ① 接続の言葉(接続詞)の使い方を理解する

文と文、文章と文章をつなぐのが接続の言葉です。接続の言葉を正しく使うことで、読み手は次の内容を予測でき、文章が読みやすくなります。ここでは代表的なものをいくつか紹介します。

- ・前の文とは合わないこと(反対のこと)を後ろの文で言うとき…「しかし」

例：勉強は好きではない。しかし、競技を続けるためにも頑張りたい。

・前の文と後ろの文を対比するとき…「一方」

例：野球は手がボールに接する。一方、サッカーは足がボールに接する。

・前の文の理由や原因を言うとき…「なぜなら」「その理由は～からである。」

例：今年の練習計画はうまくいかなかった。その理由は、目標が高すぎて達成できない計画になっていたからだ。

・前の文が原因・理由で、後ろの文が結果を表すとき…「そのため」

例：ボールが遠くに飛ばなかった。そのため、筋力トレーニングに取り組んだ。

・前の文の内容の具体例を後ろの文で言うとき…「たとえば」

例：KEI大学には強化スポーツがいくつかある。たとえば、サッカー部、野球部、柔道部などである。

・前の文の内容をまとめたり言い換えるとき…「つまり」

例：田中選手はシーズン序盤に3割5分の打率を記録した。しかし、シーズンが進むにつれ調子を落とし、終盤には2割1分になっていた。つまり、たまった疲労で調子を崩したということである。

例：KEI大学の野球部は今年の全国大会で優勝した。KEI大学ではサッカー一部も、バレー一部もラグビー一部もベスト4まで勝ち抜いている。さらに、多くの運動部が地区予選を勝ち抜いて全国大会に進んでいる。つまり、KEI大学の運動部は強い。

・前の文に対応して後の文で意志的な行為を言うとき…「そこで」

例：昨年度の練習計画はうまくいかなかった。そこで、練習計画の作り方そのものを見直すことにした。

・後ろの文で文章などのまとめを言うとき…「以上のことから」「したがって」

例：以上のことから、学生アスリートがデュアルキャリアを実現できれば、卒業後の進路選択に大きな可能性が広がっていることが明らかになった。

## 練習問題

選択肢のなかから( )に入る接続の言葉を選んで書きましょう。

1 Aチームは得点力が高い。( )Bチームは守備力が高い。

[ つまり 一方 たとえば そのため ]

2 君はもっと体を作るための食材を摂取したほうがいい。( )、鶏の胸肉だ。

[ 一方 しかし そのため たとえば ]

## 2 接続の言葉も含めた文章構成例

接続の言葉を序論・本論・結論で上手に使うと、文章が読みやすくなります。ここでは、接続の言葉も含めた文章構成例をいくつか見ていきましょう。

A：理由が1つの場合

序論	私はこれまで……。しかし/そこで、私は大学では……。したいと考える。(意見)
本論	なぜなら、……。からである。たとえば、……。……。……。
結論	以上のことから……。

B：理由が複数の場合

序論	私はこれまで……。しかし/そこで、私は大学では……。したいと考える。(意見)
本論	1つ目の理由は、……からである。たとえば、……。2つ目の理由は、……からである。……。
結論	以上のことから……。

C：Bに反駁※を入れる場合

序論	私はこれまで……。しかし/そこで、私は大学では……。したいと考える。(意見)
本論	1つ目の理由は、……からである。たとえば、……。2つ目の理由は、……からである。……。確かに、……かもしれない。しかし、……である。
結論	以上のことから……。

※反駁とは、相手の意見に対して批判し論じ返すことです。自分の意見に対する批判に対して論じ返すことで、自分の意見を強くすることができます。「確かに、[相手の意見/自分の意見への批判]かもしれない。しかし、[相手の意見/自分の意見への批判への批判]である。」という形式を使うことも多いです。

テーマ10①のアウトラインをふまえて、最も合いそうな文章例はA～Cのうちどれでしょうか。もちろん、もっと合う書きかたがあればそちらを使ってもかまいません。

- 3 800字のレポート作成に取り組みます。テーマ10①のアウトラインを土台にして、解答用紙に800字以内で作文を書いてみましょう。

ワーク2 (目標学習時間45分)

ワーク1で書いた作文を推敲します。

- 1 自分で書いた文章を「読み手にとって読みやすい文章」にするために推敲しましょう。

これまでに出てきた書きかたができていないか確認しましょう。修正すべき部分があれば、赤ペンで修正内容を書きましょう。

① 段落の作法

段落ははじめの1字下げができていないところはありますか？  
(1以上の人は修正)

② 文体

デス・マスを使っているところはありますか？  
(1以上の人は修正)

③ 一文の長さ

一文が60字を超えている文(「。」と「。」の間が3行を超えている文)はありますか？  
(1以上の人は修正)

④ わかりやすい文(5W1Hに気をつけた文)

5W1Hの省略によって分かりにくくなっている文はありますか？  
(1以上の人は修正)

⑤ 主語述語の対応

主語と述語が対応していない文はいくつありますか？

(1以上の人は修正)

⑥ 段落の書き方(中心文・支持文)

中心文・指示文の書きかたができていない段落はいくつありますか？

(1以上の人は修正)

2 句読点の打ち方について学習します。句読点を正しく打てると文章は読みやすくなります。

① 句点「。」…文が終わったところに打つ点です。

**例** 田中先輩は陸上部に所属している。

② 読点「、」…文を読みやすくするために打つ点です。はっきりとしたルールがあるわけではありませんが、読点を打たなかったり打ちすぎたりするととても読みにくなります。読点は次のようなときに打つと読みやすくなります。

・ 並列するとき

**例** 私は野球、サッカー、バレーボール、卓球など球技は何でも好きだ。

・ 連用中止形の後

**例** 午前は筋力トレーニングを行い、午後は実戦形式で練習した。  
今回のミーティングでは対戦相手への対策がまとまらず、もう一度話し合うことになった。

・ 接続の言葉の後

**例** 勉強は好きではない。しかし、競技を続けるためにも頑張りたい。  
野球は手がボールに接する。一方、サッカーは足がボールに接する。

・ 文の中の接続の言葉の後

**例** 筋力トレーニングに一生懸命取り組んだが、なかなか筋力がつかない。  
準備不足で大けがをした場合、元の状態に戻すのに半年かかる。

・ 長い主題の後

**例** 柔道日本代表として長年活躍してきた近藤氏は、KEI大学柔道部の監督に就任した。

練習問題

次の文を読みやすくするために句読点を打ちましょう。

2010年私は野球の試合を見に行った私の座席はベンチが近く選手の声がよく聞こえた。  
球場の歓声が大きくて分かりづらかったがプロ野球選手でも高校野球と同じように皆で声掛けをしていた

**CHECK!**

ワーク1の作文で句読点の打ち方が正しくない箇所はいくつありますか？

1以上の人は〇ページを確認して修正  
修正すべき箇所があれば、赤ペンで修正内容を書きましょう。

3 **CHECK!** で修正した内容をもとに、最終レポートを解答用紙に書きましょう。

4 レポートを書いたら「評価の基準(ルーブリック)」を読んで、自文の文章を評価し、解答用紙に書きましょう。

評価の基準(ルーブリック)

項目	A	B	C
学生アスリートとしての生活と、学修者としての生活の関連づけ	どちらの生活についても具体的に説明することができ、2つの生活が密接に関連している。	どちらの生活についても具体的に説明することができているが、2つの生活の関連性がありまいである。	両方の生活について具体的な説明ができておらず、2つの生活の関連性もあいまいである。
テーマに沿った主張と説得力	テーマに沿って主張が展開されており、説得力のある説明ができています。	テーマに沿って主張が展開されているが、説得力に乏しい。	テーマに沿って主張が展開されていない。
序論・本論・結論の文章	序論・本論・結論の構成で文章を書いていて、流れも自然である。	序論・本論・結論で文章を書いているが、文章の流れが悪い。	序論・本論・結論を意識して書くことができていない。
①段落の作法②文体③一文の長さ④5W1H⑤主述対応⑥段落の書き方⑦句読点⑧接続詞に注意した書き方	①～⑧の項目について1項目も修正すべき箇所がない。	①～⑧の項目について修正が必要な箇所が3～4項目ある。	①～⑧の項目について修正が必要な箇所が5項目以上ある。

提出課題

このテーマの課題は提出課題です。解答用紙の提出先が指定されている場合、しっかりと期日までに提出をして下さい。

sample

# MEMO

---

---

sample

運動部学生のための

# スポーツ探究 ことば入門

Vol.

3

## 制作協力

### 山本啓一

北陸大学教授 経済経営学部 教授

### 東寺祐亮

日本文理大学 工学部 准教授

### 中村有希

九州共立大学 スポーツ学部 講師

### 石川勝彦

大阪大学 経営企画オフィス  
リサーチ・アドミニストレーター、特任学術政策研究員

## 注意

このテキストに収められた内容の著作権は、株式会社KEIアドバンスに帰属します。  
一部または全部を許可なく転載、改変、転用することを禁じます。