



| 入学ノート | No.01-01

「今の自分を知ろう。自分の夢をかなえよう。」

入学ノート

高校入学おめでとう。

あなたはどんな高校生活を送りたいですか。一日も早く新しい生活に慣れ、充実した3年間にしましょう。

1 自分のプロフィールをつくり、これまでの自分を振り返ってみましょう。

■ 名前

■ 生年月日

■ 出身小学校

■ 出身中学校

■ 今までのクラブ・部活動とその取組など

■ あなたの趣味

■ 得意科目

■ 中学までの自分を振り返ってみましょう。

いよいよ高校生。
高校生活や
将来の目標を考える前に
これまでの自分のことを
振り返ってみよう。



【指導上の留意点】

- 主に「自己理解能力」を高めます。
- 記入後は朱書きをします。その後、ファイルに綴じて累積します。
- 学年振り返りノート、3年生は卒業式ノートを記入するときに利用します。
- これまでの自分と、将来になりたい自分を意識させ、
どのような高校生活を送りたいか具体的な目標をもたせることが重要です。

2 これからの高校生活のこと、将来のことを書いてみましょう。

■ 将来の夢とその理由は何ですか。

.....

.....

.....

.....

■ この高校への入学動機は何ですか。

.....

.....

.....

.....

■ 3年間の高校生活で
実現したいことは何ですか。

.....

.....

.....

.....

■ 目標を実施するために各学年で取り組みたいことを書きましょう。

1年

.....

.....

2年

.....

.....

3年

.....

■ 1年間の行事の中で楽しみなもの、努力したいことは何ですか。

.....

.....



さあ、将来の夢に向かって
高校の3年間で
取り組みたいこと、
そしてまずは
1年生で取り組みたいことを
はっきりさせると、
いっそう高校生活が
充実するはず。

先輩からのアドバイス

.....

将来、自分はどんな職業に就きたいのかイメージし、その希望を
.....
実現するために必要なことを考え、自分なりの目標を立てることが
.....
大切です。まずは背伸びせず実現可能な目標から少しずつステッ
.....
プアップしていこう。



部活動ノート | No.02-01

「仲間たちと目標に向かって努力しよう。」

部活動ノート

同じ目標をもつ仲間たちと切磋琢磨する、特技や興味を伸ばす、部活動に真剣に取り組むことは自分を大きく成長させてくれます。ぜひ真剣に取り組んでみましょう。

1 入る部活動を決めたら3年間の目標を立てましょう。

■ 部活名

■ 入部の動機は何ですか。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【指導上の留意点】

- PDCAサイクルで主に「キャリアプランニング能力」を高めます。
- 4月の雨天時等の部活動のミーティングの時間を利用して、目標の部分を記入します。
- 3月の雨天時等のミーティングの時間を利用して、記録や振り返り、次年度の目標について記入します。
- 記入後は顧問と担任で確認し、ファイルに綴じて累積し、学年振り返りノート、3年生は卒業式ノートを記入するときに利用します。

■ 3年間の目標は何ですか。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ 部活動を通して身に付けたいことは何ですか。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

中学と同じことを続けて
もっと上をめざすのもいいけど、
新しいことを
始めてみたい気もするな。



2

今年の目標を設定し、大会やコンクールなどの記録、自分自身の成長の記録を記入していきましょう。
また、年度末に振り返ってみましょう。

年

■今年の目標は何ですか。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■そのために必要なことは何ですか。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■今年の記録(大会やコンクールなどの記録)

[記入例] 日程/〇月〇日(〇)~〇月〇日(〇) 大会名/愛知県高等学校野球選手権大会 成績/地区予選3位

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■本年度の反省と次年度の目標を書きましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

今年の自分に
足りなかったものは何だろう。
それを克服するには
どうすればよいか考えよう。





進路講演会ノート

社会に出て仕事をするということは、どのような喜びや苦労があるのか。どのようにしてその仕事を選んだのか。実際に社会の中で働いている人の話を聞いて、自分の進路・働き方を考える際の参考にしましょう。

1 講演会をより有意義なものにするために、講師の方のプロフィールを知り、聞きたいことを考えておきましょう。

■ 講師のお名前

■ どんなことを聞いてみたいですか。

■ 職業

■ 勤務先

■ 仕事内容

【指導上の留意点】

主に「キャリアプランニング能力」を高めます。

記入後は朱書きをします。その後、ファイルに綴じて累積します。

2 講演会を終えて学んだこと、感じたことを書きましょう。

■ 心に残ったこと

■ 話を聞いて学んだこと

あなたは、どんなエピソードが心に残ったかしら。



■ 高校生活を含め、これからの将来に生かしたいこと

年 夏休み 振り返りシート

3 夏休みが終わったら1で記入した内容についてできたこと、できなかったことを理由とともに振り返ってみましょう。

■ 学習面

■ 生活面

■ その他

この夏休みに
できたことは、
自信につながるはず。



先生から

○
○
○
○
○
○
○
○
○
○