

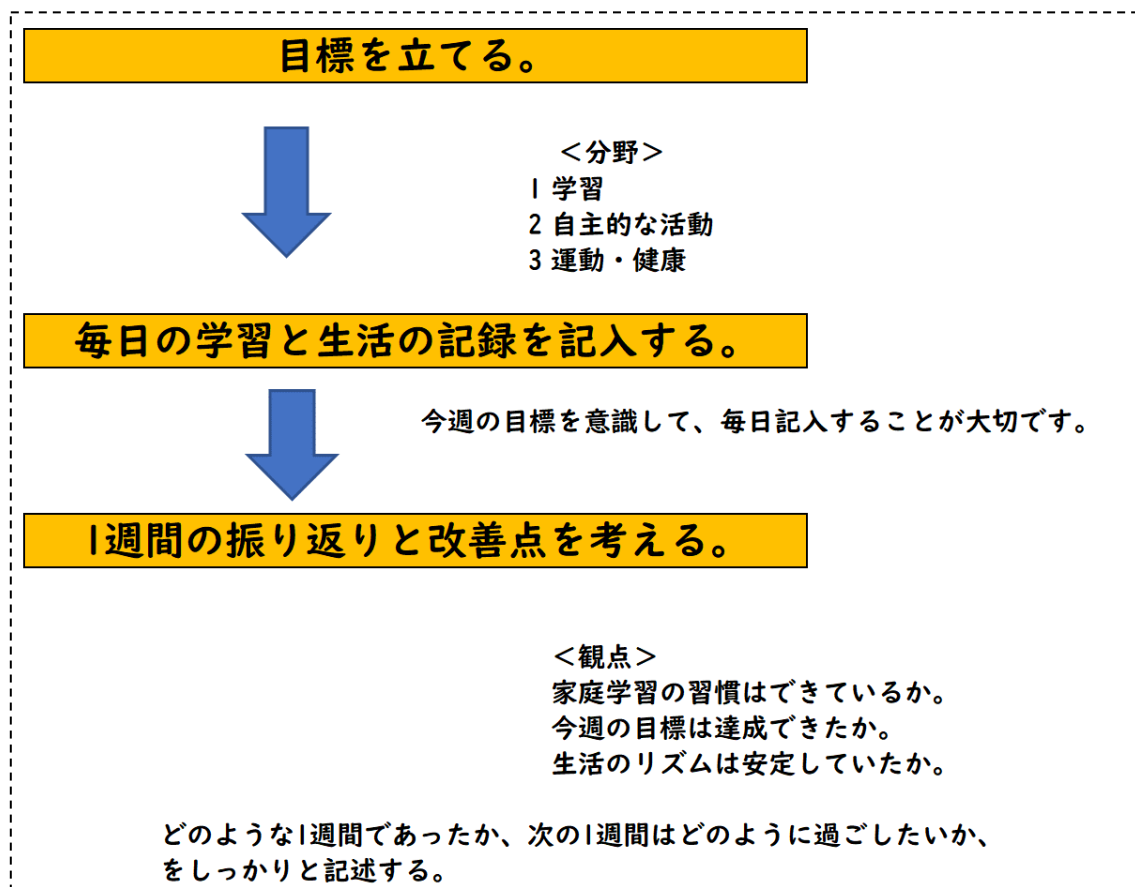
J ノート活用のすすめ

大学生は「自律的^{アクティブラーナー}学修者」として、学習の計画（見直し Anticipation）・行動（実践 Action）・振り返り（Reflection）の AAR（学習プロセス）サイクルを廻しながら、主体的な学びを生活の柱にして行動していくことがますます求められるようになります。

この J ノートは、皆さんの大学入学までの AAR サイクルを着実に廻し、学びをサポートするツールとして活用すると良いでしょう。

なお、J ノートは任意の（自主的な）プログラムです。

用紙のフォーマット（PDF ファイルとエクセルファイル）は本学「入学前教育サイト」にありますので、ダウンロードしてご活用ください。



= 「Jノート」というネーミングについて =

私たちは、皆さんに北海道情報大学において最先端の専門知識や技術を修得するとともに、国連が掲げた SDGs（持続可能な開発目標）17 の目標にあるような課題について深く学び得て、人権、経済・社会、地球環境などのさまざまな分野にまたがっている、いわゆる「人類の存続」さえ脅かすような課題群に対して自主的・積極的に関わり解決していこうとする人として、かつ解決していける人として成長していったほしいと願っています。そのような願いを込めて、本冊子を J ノート（Johodai self-encouraging and training NOTEBOOK）とネーミングしました。

HOW TO USE

○月○日

～

○月○日

今週の達成目標を分野ごとに立てる。
大学入学に向けての準備として、
今週の行動目標を具体的に立てるのがコツです。
∴毎週同じ目標にならない。

(ここが重要)

目標達成度を5段階で記載しておく。

5 (高評価) … 1 (低評価)

今週を俯瞰(ふかん)
して入学までどのく
らいの日々があるか
を確認しよう。

=達成したい目標=			5段階評価
1	学習	学習 英検対策を毎日1時間実施する。HIUドリルを計画通りに実施する。	3
2	自主的な活動	部活動の後輩のサポートをする。毎朝、新聞を30分読む。	5
3	運動健康	部活動に出て体を動かす。部活動のない日はストレッチと1時間のジョギングをする。	4

=今週の学習と生活の記録=

月/日		HIUドリル					その他
		英語	数学	国語	理科	社会(地公)	
月	12/19	起床 7:05 就寝 12:00 家庭学習時間 3時間	1-1 数の表現	1-1 漢字の成り立ち		1-3日 本の地理(北海道・東京)	部活動(バスケットボール部)に出て、後輩たちと汗を流すとともに、後輩の練習のサポートをした。
	12/20	起床 7:00 就寝 11:55 家庭学習時間 2.5時間	1-2 層の表現		1-1 物質の状態変化		今週は英検準2級対策(1時間)をした。
	12/21	起床 6:50 就寝 12:00 家庭学習時間 4.5時間	1-1 () を使った計算の決まり	1-2 漢字の部首			一人暮らしに向けて、母の料理を手伝いながら習った。部活動がない日なので、家の周辺を1時間ほどジョギングをして、スト朝刊を読んだ。今日は、社説に挑戦した。
	12/22	起床 7:05 就寝 12:00 家庭学習時間 3.5時間					HIUドリル(数学と理科)を1単元実施した。国語総合の教科書を読み返してみた。
							高校で文集の編集作業(3時間)を手伝った。

家庭学習時間には読書時間も含めます。

毎日の就寝時間を記録しよう。(「就寝・起床・朝ごはん」を一定にする)

毎日の家庭学習時間を入力する。(毎日、家庭学習を継続していくことが重要!)