個人の学習記録と書式

公開日: 2026-10-25

自習では教材、止めた位置、助けなしで説明できたこと、未解決の問いを残します。いくつかの記録から反復する障害を探し、減らす方法を一つ試します。

個人の日記は学校や組織の必須実習記録とは異なります。指定様式が必要なら所属先の指示に従い、下の自由な表で代用しないでください。

名前 / プロジェクト: _____

空欄に自分の例を書いてください。

日付と出来事	観察した結果	自分の説明	次の実験
月曜、学習	二例をヒントなしで解いた	第三の型がまだ不明	似た例を一つ確認する
火曜、企画	図の下書きができた	事前の項目リストが役立った	つながりを見てもらう
金曜、見直し	三回の短い学習	朝は始めやすい	来週もその時間を空ける

出典

- The Open University - Reflective learning
  https://help.open.ac.uk/strategic-study-techniques/reflective-learning
- UC Berkeley Greater Good in Action - Gratitude Journal
  https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal
- APA Dictionary of Psychology - Self-reflection
  https://dictionary.apa.org/self-reflection
- The Open University - What is reflection?
  https://www.open.edu/openlearn/education-development/learning-how-learn/content-section-9.2
- И. Н. Семенов, К. С. Серегин - Рефлексивность личности и мышления субъекта, НИУ ВШЭ
  https://publications.hse.ru/chapters/751517696

Student Wyckoff · https://studentwyckoffshop.app/ja/blog/2026-10-25/reflection-and-personal-journal#learning-log