

## Ⅲ. 轍ノートとラボノートの使い方

### ■ 轍ノート

この冊子は、あなたの探究が生み出す〈轍〉を刻むための記録帳です。問い、仮説、実験・調査、理解の交差やつながり〈Nexus〉を可視化し、自分だけの思考の道筋を形づくる手助けをするものです。

#### ◇ 思考のプロセスを残す

実験や調査、分析のやったことだけでなく、

なぜそう考えたのか、

どこで迷ったのか、

どんな気づきが生まれたのか、

次にどう進むとよいのか

といった“思考の流れ”を記録するのが轍ノートの中心的な役割です。

探究は直線的には進みません。行きつ戻りつしながら深まっていきます。

その揺らぎこそが、あなたの探究を独自のものにします。

#### ◇ 自分の学びを意味づけるノート

探究では、活動だけでなく、そこから何を学びとったかも重要です。

今日わかったこと

考えがどう深まったか

自分の探究にどんな影響があるか

自分自身のキャリアにどう役立つか

といった“意味づけ”を残すことが大切です。

### 【コラム】 探究とキャリア

### 進路指導の眼

探究活動は、自分自身のキャリア（＝広い意味での進路）を考えることに等しいです。探究活動を進めていくと、「自分は何に興味があるのか」、「自分にはどういった長所や伸びしろがあるのか」、「探究したことが将来どのように活かせるか」、「探究したことは自分自身や社会全体をどのように変える力があるのか」などを考えるようになります。これらは、まさに自分自身のキャリアを考えることに等しいです。探究活動がきっかけで志望大学が決まることも少なくありません。また、探究活動で得られたスキルや姿勢が大学以降に活かされる場面も多いです。

“授業だから”で終わりにせず、自分の人生全体を意識しながら、探究してもらいたいです。そのためにも、轍ノートの振り返りは大切に取り組んでください。

## ■ ラボノート

轍ノートとは別に、**ラボノート**を作りましょう。市販のノート（サイズ、枚数、色、デザイン等は問いません）をラボノートとして扱ってください。

轍ノートが思考や意味づけを扱う役割を担うのに対し、ラボノートは探究の根拠を支える“現場の記録”を担います。つまり、探究活動の中で得られた事実・証拠・一次情報をそのままの形で記録・保存するためのノートです。

### ◇ 探究の「証拠」を残す

ラボノートに書くのは、考え直した結果や整った文章ではありません。

- ・ 実験・調査・観察の手順や、そこから実際に得られたデータ
- ・ インタビューやアンケートの生の記録
- ・ フィールドワーク中の気づき・状況メモ
- ・ 途中で変更した方法や条件
- ・ 失敗・うまくいかなかった事実

といった、その場でしか残せない一次情報です。これらは、探究の結論を支える「証拠 (Evidence)」そのものになります。

(例)	理系探究の場合	文系探究の場合
	➢ 実験条件・手順	➢ 文献の要点メモ（引用前の下書き）
	➢ 測定値・観察記録	➢ インタビュー記録
	➢ スケッチ・写真メモ	➢ フィールドワークの観察メモ
	➢ 誤差・異常値の記録	➢ 史資料・統計資料の整理
		➢ 調査時の判断や迷い

### ◇ 「証拠」なので書き直さない・消さない

ラボノートの大きな特徴は、記録を“整えない”ことにあります。

- ・ 書き間違いがあっても消さない
- ・ 修正は線で訂正し、理由を残す
- ・ 後からの書き足しは日付を入れる

これは、「結果をよく見せる」のではなく、探究がどう進んだかを正確に残すためです。そのため、基本的にはボールペンなどで記入していきます。

### ◇ 先行研究のレビューも残す

先行研究のレビュー結果も残しておきましょう。その際、自分の意見・考えと先行研究の主張を分けて記録するようにしましょう。

## 参考 ラボノートの書き方



### 1 ラボノートに書き残す項目

- [必須] ① 実施時期（記載した日）  
② 取組（実験・調査等）の目的  
③ 取組（実験・調査等）の方法  
④ 結果・考察（気が付いたことやトラブルなども含む）  
⑤ 次の課題

- [任意] ❶ 天気、気温（特に科学的な実験の場合は残す）  
❷ 場所  
❸ スケッチ、写真

### 2 ラボノートに記入するタイミング

【取組前】 ①, ②, ③, ❶, ❷ ←③は途中修正があれば取組中にもメモする

【取組中】 ④, ❸

【取組後】 ⑤ ←その他振り返って気が付いたことや修正事項があれば残す

### 3 ラボノートの構成例

縦線を入れる

2025年5月13日 今日の実験  
晴れ・23℃ 目的: ●●が▲▲に影響するか確かめる  
方法: 同じ濃度・同じ量の▼▼溶液を用意し、  
水温を20℃, 30℃, 40℃に変えて反応  
が起こるまでの時間を測定する。

左側には日付などを記録

生データを記述する

結果:  
20℃ → 約45秒, 48秒, 46秒  
30℃ → 約35秒, 29秒, 41秒 写し間違えた  
31秒  
.....  
ちょっと測りにくかったから  
整数値にした

訂正は斜線理由も書く!

主観・感想メモも大事!

失敗・気づきもメモしておく

割印を入れる場合も

通し番号を付けておくとよい

コピーしたものを貼り付けるときは剥がれないように注意する

難しい言葉でなくていいので事実からわかることを記録する

考察: 温度が高くなるほど、反応が起こるまでの時間は短くなった。.....

次の課題: 温度の間隔をもう少し狭めて再実験

簡条書きでもOK

※ これは「よい例の一つ」であり、文章量や表現は人によって違ってかまいません。