

＝ 四日市版 キャリア・パスポート ＝

みらいにつながる

Future ★ Link



中学校	1年 組 席
	2年 組 席
	3年 組 席

= もくじ =



- ☆ 中学1年生になったわたし 1
- ☆ 中学1年生 1学期を振り返って 2
- ☆ 中学1年生 2学期を振り返って 3
- ☆ 中学1年生 1年間を振り返って 4
- ☆ 中学1年生の記録 5、6

- ☆ 中学2年生になったわたし 7
- ☆ 中学2年生 1学期を振り返って 8
- ☆ 中学2年生 2学期を振り返って 9
- ☆ 中学2年生 1年間を振り返って 10
- ☆ 中学2年生の記録 11、12

- ☆ 中学3年生になったわたし 13
- ☆ 中学3年生 1学期を振り返って 14
- ☆ 中学3年生 2学期を振り返って 15
- ☆ 中学3年生 1年間を振り返って 16
- ☆ 中学3年生の記録 17、18

- ☆ わたしの履歴書 19
- ☆ 体験活動・ボランティア記録 20~23

中学1年生になったわたし

記入日： 年 月 日

今、好きなこと・ものは…

得意なこと・ものは…

将来、わたしはこんな自分になりたい！！

(夢や目標、就きたい仕事 など)

「なりたい自分」に近づくために…

目 標

目標を達成するために…

学
習

生
活

家
庭
・
地
域

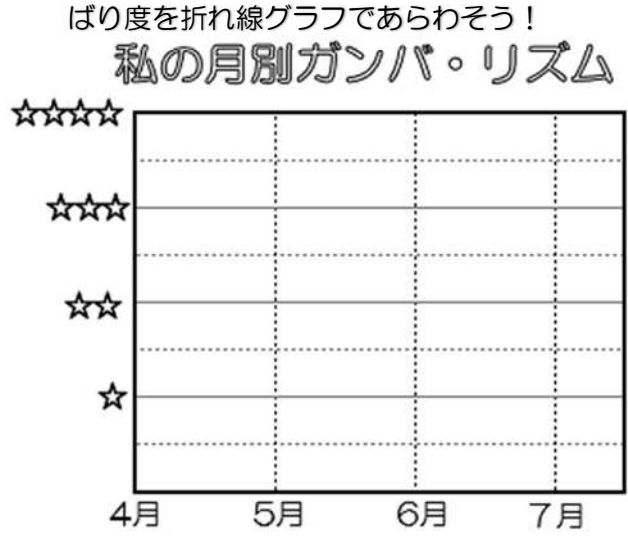
()より

中学1年生 1学期を振り返って

記入日： 年 月 日

(1) 自分のがんばり度を ☆ をぬってあらわそう！ (2) (1)の①～⑤の設問別に、月ごとに自分のがんばり度を折れ線グラフであらわそう！

学習について	①授業の準備(ベル席、持ち物)は意識できましたか	☆	☆	☆	☆
	②めあてや課題を意識しながら取り組むことができましたか	☆	☆	☆	☆
	③話し合い活動では、意見や考えを持つことができましたか	☆	☆	☆	☆
	④授業の取り組みについて、振り返ることができましたか	☆	☆	☆	☆
	⑤学校での学習内容について、家で予習・復習をしましたか	☆	☆	☆	☆



(3) (1)と(2)の図から、どんなことを思いますか？ (なぜその結果だったの？ どうしてそうつけたの？)

特にがんばった教科		どんなことをがんばった？
次、がんばりたい教科		どんなことをがんばりたい？

(4)

生活について	①あいさつはできましたか	☆	☆	☆	☆
	②ルールやきまりを守ることができましたか	☆	☆	☆	☆
	③そうじはすすんでできましたか	☆	☆	☆	☆
	④身だしなみや整理整とんを心がけましたか	☆	☆	☆	☆
	⑤場に応じた言葉づかいができましたか	☆	☆	☆	☆



(6) (4)と(5)の図から、どんなことを思いますか？ (なぜその結果だったの？ どうしてそうつけたの？)

2学期にチャレンジしたいこと	
どんなことをがんばりたい？	

() より

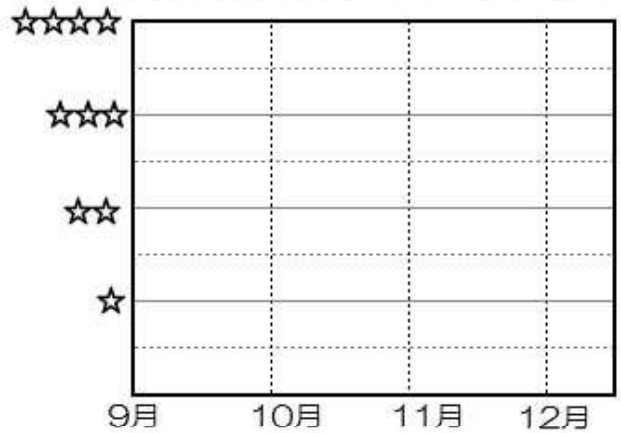
中学1年生 2学期を振り返って

記入日： 年 月 日

(1) 自分のがんばり度を ☆ をぬってあらわそう！ (2) (1)の①～⑤の設問別に、月ごとに自分のがんばり度を折れ線グラフであらわそう！

学習について	①授業の準備(ベル席、持ち物)は意識できましたか	☆	☆	☆	☆
	②めあてや課題を意識しながら取り組むことができましたか	☆	☆	☆	☆
	③話し合い活動では、意見や考えを持つことができましたか	☆	☆	☆	☆
	④授業の取り組みについて、振り返ることができましたか	☆	☆	☆	☆
	⑤学校での学習内容について、家で予習・復習をしましたか	☆	☆	☆	☆

私の月別ガンバ・リズム



(3) (1)と(2)の図から、どんなことを思いますか？(なぜその結果だったの？ どうしてそうつけたの？)

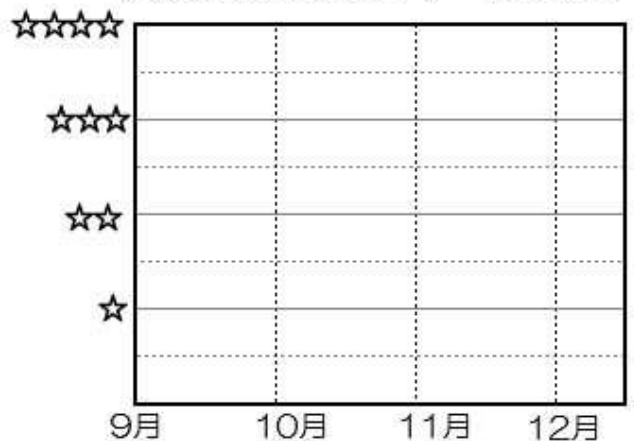
特にがんばった教科		どんなことをがんばった？
次、がんばりたい教科		どんなことをがんばりたい？

(4)

生活について	①あいさつはできましたか	☆	☆	☆	☆
	②ルールやきまりを守ることができましたか	☆	☆	☆	☆
	③そうじはすすんでできましたか	☆	☆	☆	☆
	④身だしなみや整理整とんを心がけましたか	☆	☆	☆	☆
	⑤場に応じた言葉づかいができましたか	☆	☆	☆	☆

(5)

私の月別ガンバ・リズム



(6) (4)と(5)の図から、どんなことを思いますか？(なぜその結果だったの？ どうしてそうつけたの？)

3学期にチャレンジしたいこと	
どんなことをがんばりたい？	

()より

中学1年生 1年間を振り返って

記入日： 年 月 日

自分のがんばり度を ☆ をぬってあらわそう！

つながる力	相手の立場や気持ちを考えながら、意見を聞くことができましたか	☆	☆	☆	☆
	相手が理解しやすいように工夫しながら、意見や考えを伝えることができましたか	☆	☆	☆	☆
	相手を思いやりながら、協力して活動できましたか	☆	☆	☆	☆
みつめる力	自分の良さや適性をのばそうとしましたか	☆	☆	☆	☆
	あまりやる気が起きないときでも、自分がすべきことに取り組もうとしましたか	☆	☆	☆	☆
いかす力 ・ うごく	わからないことやもっと知りたいことがあったとき、自主的に調べたり、誰かに質問したりできましたか	☆	☆	☆	☆
	何かをするときに、見通しをもって計画的に進めたり、やり方を工夫したりしながら、粘り強く取り組むことができましたか	☆	☆	☆	☆
めざす力	将来の夢や目標に向かって、学習方法の工夫や生活習慣の改善など、努力することができましたか	☆	☆	☆	☆
	さまざまな活動や体験を通して、「学ぶこと」や「働くこと」について考えることができましたか	☆	☆	☆	☆

4月の目標を振り返って、この1年間で努力したこと・成長したことをまとめてみよう！

<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px; margin-bottom: 10px;">学 習</div> 	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px; margin-bottom: 10px;">生 活</div> 	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px; margin-bottom: 10px;">家庭・地域</div>
--	--	--

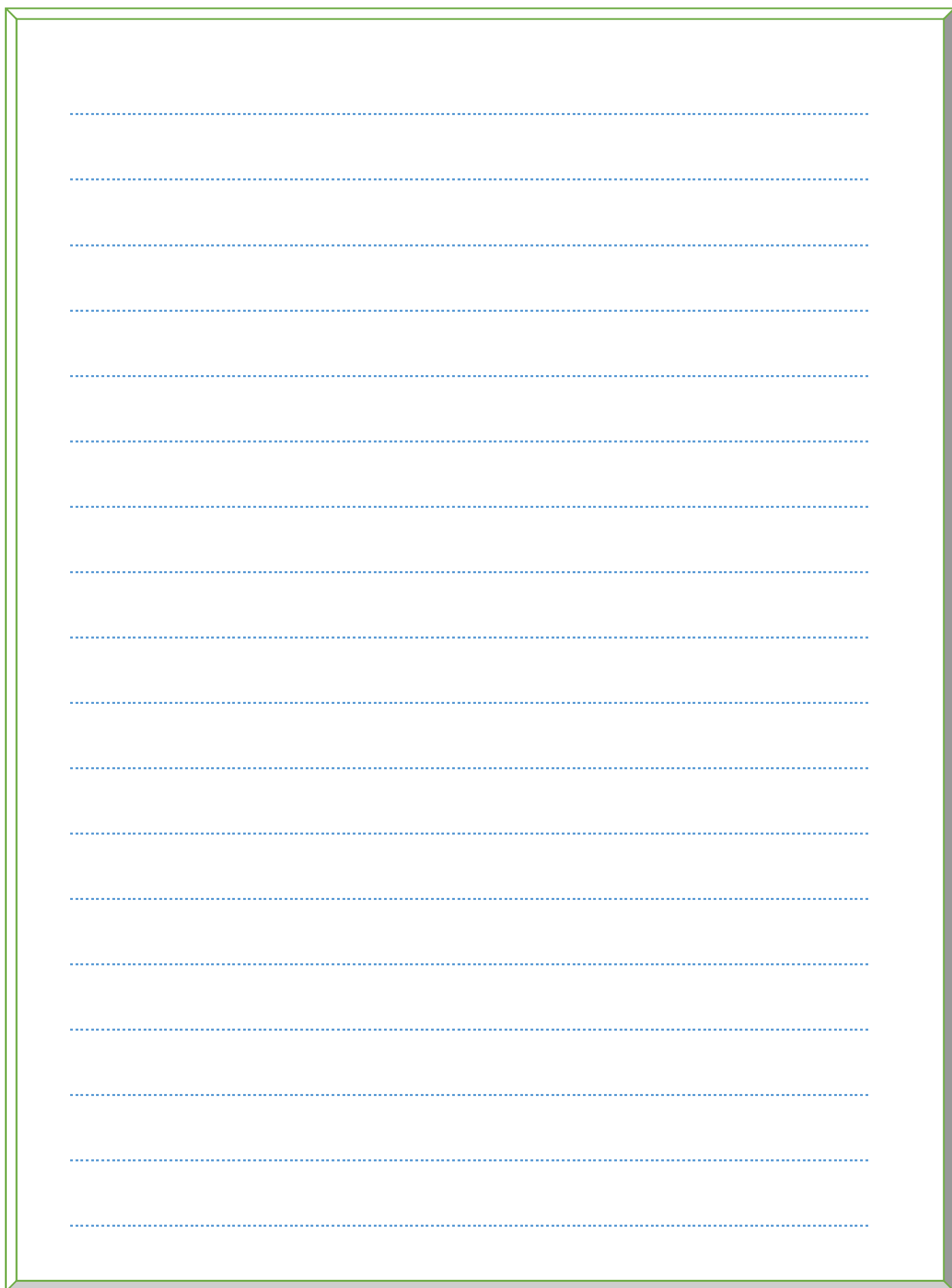
1年後、どんな自分になっていたい？

2年生になる自分へのメッセージ

()より

中学1年生の記録

1年間の思い出や記録しておきたいことを書いたり、貼ったりしよう！

A large rectangular area with a double-line border, containing 20 horizontal dashed lines for writing.

A writing template consisting of 20 horizontal blue dashed lines for text entry, enclosed in a green double-line border.

中学2年生になったわたし

記入日： 年 月 日

今、好きなこと・ものは…

得意なこと・ものは…

将来、わたしはこんな自分になりたい！！

(夢や目標、就きたい仕事 など)

「なりたい自分」に近づくために…

目 標

目標を達成するために…

学
習

生
活

家
庭
・
地
域

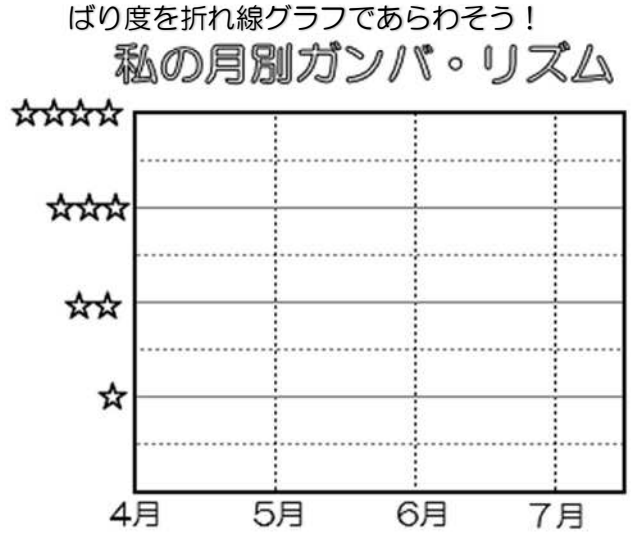
()より

中学2年生 1学期を振り返って

記入日： 年 月 日

(1) 自分のがんばり度を ☆ をぬってあらわそう！ (2) (1)の①～⑤の設問別に、月ごとに自分のがんばり度を折れ線グラフであらわそう！

学習について	①授業の準備(ベル席、持ち物)は意識できましたか	☆	☆	☆	☆
	②めあてや課題を意識しながら取り組むことができましたか	☆	☆	☆	☆
	③話し合い活動では、意見や考えを持つことができましたか	☆	☆	☆	☆
	④授業の取り組みについて、振り返ることができましたか	☆	☆	☆	☆
	⑤学校での学習内容について、家で予習・復習をしましたか	☆	☆	☆	☆



(3) (1)と(2)の図から、どんなことを思いますか？ (なぜその結果だったの？ どうしてそうつけたの？)

Blank response area for question (3).

特にがんばった教科	どんなことをがんばった？
次、がんばりたい教科	どんなことをがんばりたい？

(4)

生活について	①あいさつはできましたか	☆	☆	☆	☆
	②ルールやきまりを守ることができましたか	☆	☆	☆	☆
	③そうじはすすんでできましたか	☆	☆	☆	☆
	④身だしなみや整理整とんを心がけましたか	☆	☆	☆	☆
	⑤場に応じた言葉づかいができましたか	☆	☆	☆	☆



(6) (4)と(5)の図から、どんなことを思いますか？ (なぜその結果だったの？ どうしてそうつけたの？)

Blank response area for question (6).

2学期にチャレンジしたいこと	
どんなことをがんばりたい？	

() より

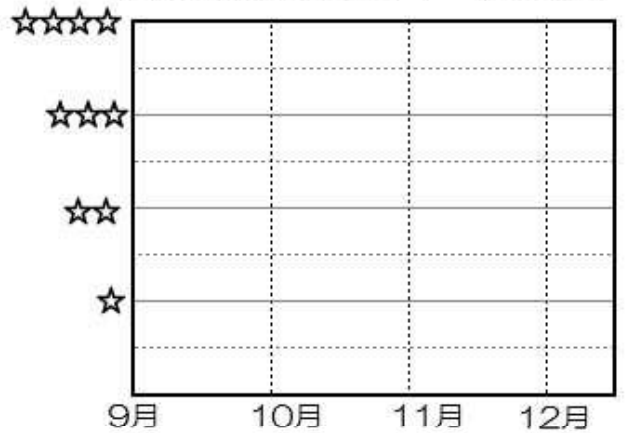
中学2年生 2学期を振り返って

記入日： 年 月 日

(1) 自分のがんばり度を ☆ をぬってあらわそう！ (2) (1)の①～⑤の設問別に、月ごとに自分のがんばり度を折れ線グラフであらわそう！

学習について	①授業の準備(ベル席、持ち物)は意識できましたか	☆	☆	☆	☆
	②めあてや課題を意識しながら取り組むことができましたか	☆	☆	☆	☆
	③話し合い活動では、意見や考えを持つことができましたか	☆	☆	☆	☆
	④授業の取り組みについて、振り返ることができましたか	☆	☆	☆	☆
	⑤学校での学習内容について、家で予習・復習をしましたか	☆	☆	☆	☆

私の月別ガンバ・リズム



(3) (1)と(2)の図から、どんなことを思いますか？(なぜその結果だったの？ どうしてそうつけたの？)

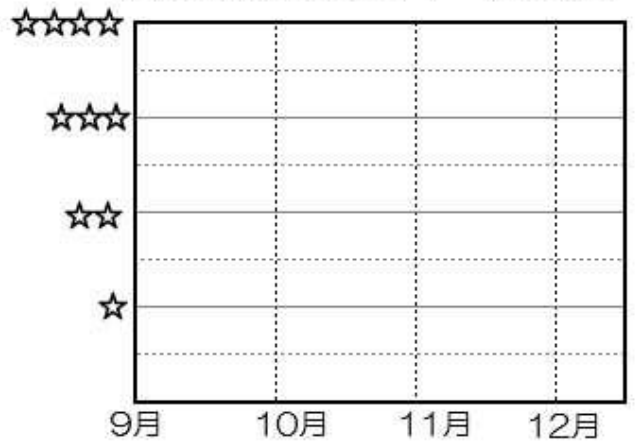
特にがんばった教科		どんなことをがんばった？
次、がんばりたい教科		どんなことをがんばりたい？

(4)

生活について	①あいさつはできましたか	☆	☆	☆	☆
	②ルールやきまりを守ることができましたか	☆	☆	☆	☆
	③そうじはすすんでできましたか	☆	☆	☆	☆
	④身だしなみや整理整とんを心がけましたか	☆	☆	☆	☆
	⑤場に応じた言葉づかいができましたか	☆	☆	☆	☆

(5)

私の月別ガンバ・リズム



(6) (4)と(5)の図から、どんなことを思いますか？(なぜその結果だったの？ どうしてそうつけたの？)

3学期にチャレンジしたいこと	
どんなことをがんばりたい？	

()より

中学2年生 1年間を振り返って

記入日： 年 月 日

自分のがんばり度を ☆ をぬってあらわそう！

つながる力	相手の立場や気持ちを考えながら、意見を聞くことができましたか	☆	☆	☆	☆
	相手が理解しやすいように工夫しながら、意見や考えを伝えることができましたか	☆	☆	☆	☆
	相手を思いやりながら、協力して活動できましたか	☆	☆	☆	☆
みつめる力	自分の良さや適性をのばそうとしましたか	☆	☆	☆	☆
	あまりやる気が起きないときでも、自分がすべきことに取り組もうとしましたか	☆	☆	☆	☆
いかす力 ・ うごく	わからないことやもっと知りたいことがあったとき、自主的に調べたり、誰かに質問したりできましたか	☆	☆	☆	☆
	何かをするときに、見通しをもって計画的に進めたり、やり方を工夫したりしながら、粘り強く取り組むことができましたか	☆	☆	☆	☆
めざす力	将来の夢や目標に向かって、学習方法の工夫や生活習慣の改善など、努力することができましたか	☆	☆	☆	☆
	さまざまな活動や体験を通して、「学ぶこと」や「働くこと」について考えることができましたか	☆	☆	☆	☆

4月の目標を振り返って、この1年間で努力したこと・成長したことをまとめてみよう！

学 習	生 活	家庭・地域

1年後、どんな自分になっていたいの？

3年生になる自分へのメッセージ

() より

中学2年生の記録

1年間の思い出や記録しておきたいことを書いたり、貼ったりしよう！

A large rectangular area with a double-line green border, containing 20 horizontal blue dotted lines for writing.

A writing template consisting of 20 horizontal blue dashed lines spaced evenly down the page. The lines are contained within a green double-line border that has rounded corners at the top and bottom.

中学3年生になったわたし

記入日： 年 月 日

今、好きなこと・ものは…

得意なこと・ものは…

将来、わたしはこんな自分になりたい！！

(夢や目標、就きたい仕事 など)

「なりたい自分」に近づくために…

目 標

目標を達成するために…

学
習

生
活

家
庭
・
地
域

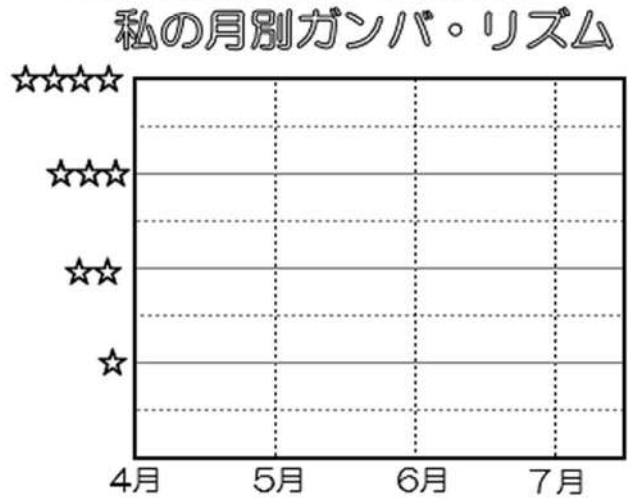
()より

中学3年生 1学期を振り返って

記入日： 年 月 日

(1) 自分のがんばり度を ☆ をぬってあらわそう！ (2) (1)の①～⑤の設問別に、月ごとに自分のがんばり度を折れ線グラフであらわそう！

学習について	①授業の準備(ベル席、持ち物)は意識できましたか	☆	☆	☆	☆
	②めあてや課題を意識しながら取り組むことができましたか	☆	☆	☆	☆
	③話し合い活動では、意見や考えを持つことができましたか	☆	☆	☆	☆
	④授業の取り組みについて、振り返ることができましたか	☆	☆	☆	☆
	⑤学校での学習内容について、家で予習・復習をしましたか	☆	☆	☆	☆



(3) (1)と(2)の図から、どんなことを思いますか？ (なぜその結果だったの？ どうしてそうつけたの？)

特にがんばった教科		どんなことをがんばった？
次、がんばりたい教科		どんなことをがんばりたい？

(4)

生活について	①あいさつはできましたか	☆	☆	☆	☆
	②ルールやきまりを守ることができましたか	☆	☆	☆	☆
	③そうじはすすんでできましたか	☆	☆	☆	☆
	④身だしなみや整理整とんを心がけましたか	☆	☆	☆	☆
	⑤場に応じた言葉づかいができましたか	☆	☆	☆	☆



(6) (4)と(5)の図から、どんなことを思いますか？ (なぜその結果だったの？ どうしてそうつけたの？)

2学期にチャレンジしたいこと	
どんなことをがんばりたい？	

() より

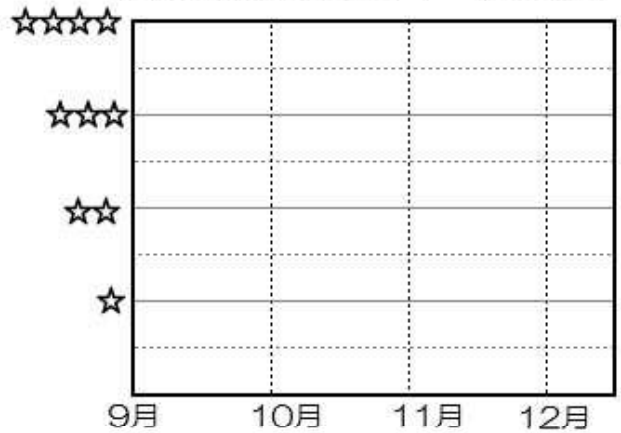
中学3年生 2学期を振り返って

記入日： 年 月 日

(1) 自分のがんばり度を ☆ をぬってあらわそう！ (2) (1)の①～⑤の設問別に、月ごとに自分のがんばり度を折れ線グラフであらわそう！

学習について	①授業の準備(ベル席、持ち物)は意識できましたか	☆	☆	☆	☆
	②めあてや課題を意識しながら取り組むことができましたか	☆	☆	☆	☆
	③話し合い活動では、意見や考えを持つことができましたか	☆	☆	☆	☆
	④授業の取り組みについて、振り返ることができましたか	☆	☆	☆	☆
	⑤学校での学習内容について、家で予習・復習をしましたか	☆	☆	☆	☆

私の月別ガンバ・リズム



(3) (1)と(2)の図から、どんなことを思いますか？(なぜその結果だったの？ どうしてそうつけたの？)

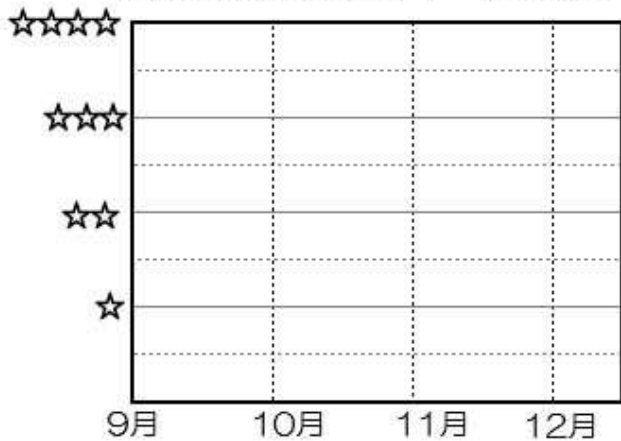
特にがんばった教科		どんなことをがんばった？
次、がんばりたい教科		どんなことをがんばりたい？

(4)

生活について	①あいさつはできましたか	☆	☆	☆	☆
	②ルールやきまりを守ることができましたか	☆	☆	☆	☆
	③そうじはすすんでできましたか	☆	☆	☆	☆
	④身だしなみや整理整とんを心がけましたか	☆	☆	☆	☆
	⑤場に応じた言葉づかいができましたか	☆	☆	☆	☆

(5)

私の月別ガンバ・リズム



(6) (4)と(5)の図から、どんなことを思いますか？(なぜその結果だったの？ どうしてそうつけたの？)

3学期にチャレンジしたいこと	
どんなことをがんばりたい？	

()より

中学3年生 1年間を振り返って

記入日： 年 月 日

自分のがんばり度を ☆ をぬってあらわそう！

つながる力	相手の立場や気持ちを考えながら、意見を聞くことができましたか	☆	☆	☆	☆
	相手が理解しやすいように工夫しながら、意見や考えを伝えることができましたか	☆	☆	☆	☆
	相手を思いやりながら、協力して活動できましたか	☆	☆	☆	☆
みつめる力	自分の良さや適性をのばそうとしましたか	☆	☆	☆	☆
	あまりやる気が起きないときでも、自分がすべきことに取り組もうとしましたか	☆	☆	☆	☆
いかす力 ・ うごく	わからないことやもっと知りたいことがあったとき、自主的に調べたり、誰かに質問したりできましたか	☆	☆	☆	☆
	何かをするときに、見通しをもって計画的に進めたり、やり方を工夫したりしながら、粘り強く取り組むことができましたか	☆	☆	☆	☆
めざす力	将来の夢や目標に向かって、学習方法の工夫や生活習慣の改善など、努力することができましたか	☆	☆	☆	☆
	さまざまな活動や体験を通して、「学ぶこと」や「働くこと」について考えることができましたか	☆	☆	☆	☆

4月の目標を振り返って、この1年間で努力したこと・成長したことをまとめてみよう！

<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px; margin-bottom: 10px;">学 習</div> 	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px; margin-bottom: 10px;">生 活</div> 	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 10px; margin-bottom: 10px;">家庭・地域</div>
--	--	--

1年後、どんな自分になっていたい？

4月からの自分へのメッセージ

() より

中学3年生の記録

1年間の思い出や記録しておきたいことを書いたり、貼ったりしよう！

A large rectangular area with a double green border, containing 20 horizontal blue dotted lines for writing.

A writing template consisting of 20 horizontal blue dashed lines spaced evenly down the page. The lines are contained within a green double-line border that has rounded corners at the top and bottom.

わたしの履歴書

	1年 組 席	2年 組 席	3年 組 席
担 任			
係活動			
生徒会役員 学級役員 委員会活動	前期：	前期：	前期：
	後期：	後期：	後期：
部活動 ※役職・ポジション ※表彰・入賞 など	部	部	部
その他 表彰・入賞など			
資 格			
自己PR (特技や長所など)			

体験活動・ボランティア記録

1	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：
2	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：
3	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：
4	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：
5	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：

学校や地域での体験活動、ボランティアへの参加などを記録に残していきましょう。

体験活動・ボランティア記録

6	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：
7	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：
8	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：
9	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：
10	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：

学校や地域での体験活動、ボランティアへの参加などを記録に残していきましょう。

体験活動・ボランティア記録

11	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：
12	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：
13	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：
14	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：
15	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：

学校や地域での体験活動、ボランティアへの参加などを記録に残していきましょう。

体験活動・ボランティア記録

16	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：
17	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：
18	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：
19	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：
20	年 月 日 ()	場所：
	内容：	学んだこと、気づいたこと：

学校や地域での体験活動、ボランティアへの参加などを記録に残していきましょう。

四日市版 キャリア・パスポート（中学校）

「みらいにつながる Future★Link」

作成：四日市市教育委員会