

**自由研究  
ハンドブック 1  
テーマ編**

**2025年 3月 図書・メディアセンター**

## はじめに

わからなかった事がわかった時、私たちはうれしい気持ちになります。知れば知るほど追究してみたくなったり、疑問がわいてきたりして、もっと調べてみたいという気持ちになります。そんなふうに、私たち人間は、物事の真理を知り追究して発展してきました。

自分が知りたいことを自分で学びとれた時、それは喜びです。問題を解決するにはどうすればいいかを考え、解決方法を導き出せた時、わくわくして実践してみたくになります。そんな体験を生涯にわたり、たくさん経験してほしいと思っています。

また、様々な情報に向き合い、評価・識別する能力を養うことも、生涯にわたって取り組むことです。

これからみなさんは物事の真理を学ぶ力をつけていくわけですが、その学びには、一定のプロセスをたどることを知ってください。それが次ページの『学びのプロセス』です。テーマを設定し、情報を集め、吟味し、結論を導き出すという学びの手順にそって、その各々のガイドラインをまとめたのがこのハンドブックです。ハンドブックは2編に分かれています。

ハンドブック1テーマ編は、1～3を説明します。

1、テーマを設定する

2、テーマをほりさげるための「情報」を集める

3、テーマを確定する

4、適切な「情報源」を見つける

5、情報源A・Bを記録する

6、情報源A・Bをまとめる

7、情報源A・Bから「意見」を導く

テーマを決める際に  
マンダラシート、  
ウェビングシートを  
実際に埋めていって  
はどうか？



# 学びのプロセス

1、テーマを設定する

2、テーマをほりさげるための「情報」を集める

3、テーマを確定する

4、適切な「情報源」を見つける

情報源A

フィールドワーク

教会・科学館・博物館・美術館・遺跡・史跡・名跡・市役所・観光地・NPO団体・企業・工場

情報源B

本・新聞・雑誌・インターネット・ビデオ・テレビ・公共機関の広報誌・パンフレット・リーフレット・論文・その他の印刷資料

5、情報源A・Bを記録する

6、情報源A・Bをまとめる

7、情報源A・Bから「意見」を導く

プロセスをふりかえる

# 1、テーマを設定する

先輩たちはどんなテーマで自由研究をしたのかな？

2024年度3年生の自由研究のテーマをみてみましょう

Z世代のトレンドはなぜ韓国からなのか？	未来の同志社中学校の校舎を考える
音楽の才能と遺伝は関係あるのか？	ハラスメントの境界線ともたらず影響
人はなぜ、You TubeショートやTik Tokに依存するのか？	「大事なことは、目に見えない」 （『星の王子様』よりという言葉の考察
絶対色覚に一般人はどこまで近づけるのか？	ラズベリーパイを使って無線機を作ってみる
JAや農家で種子法について調査し、自分の趣旨を使って野菜を育てる方法を考え提案する	びわ湖の色はなぜ時によって変化するのか？

実に様々なテーマで研究がされました。292名の生徒がいれば、292個のテーマがあがるというのは、各々の興味・関心に基づいているからです。

## テーマ設定の条件

テーマは、何でもいいわけではありません。ここで間違ってしまうと、後々まで苦しんでしまうこともあります。反対にこの冊子のテーマ決定の段階で、もう研究の全体像が見えてきて、とても楽な気持ちで研究を進められることもあります。

テーマ設定の条件として

- ① 自分が興味をもっている
- ② 情報（資料）が十分にあり、その情報（資料）は自分が読解でき、自分の力であつかえる
- ③ フィールドワークができる  
等があげられます。

## テーマの決め方で迷った時

さて、テーマを自分で決める場合、自分は一体何に興味・関心があるのか、自分自身を見つめることから始めましょう。テーマ決めで迷っているという人におすすめなのが、マンダラシートとウェビングシートです。

### □マンダラシート

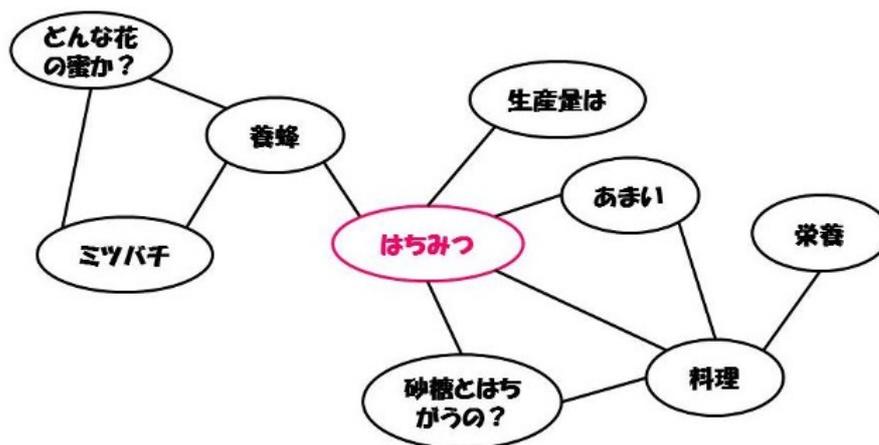
中心の四角に気になっている言葉を書きます。例では**若者の雇用問題**についてです。周囲の8マスには中心の言葉若者の雇用問題から連想する言葉を書きます。

過重労働	AIとの 共存	起業
キャリア 教育	若者の 雇用問題	人生 100年時代
雇用の ミスマッチ	若者の 意識変化	若者の 早期離職

## □ウェビングシート

真ん中に気になる言葉を書きます。例では**はちみつ**についてです。周囲には関連する項目を連想しながらどんどんつなげ、広げていきます。

言葉が見つからない時は、

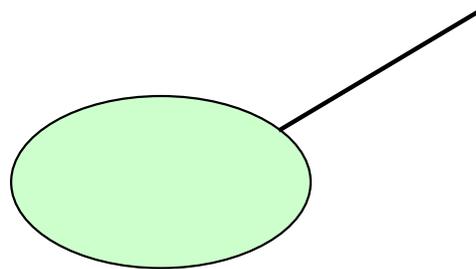


- ① なぜだろう、不思議だな、おかしいと思うことをあげる
- ② 自分が育った身近な環境から考える
- ③ 好きな教科の興味を持ったことがらをあげる
- ④ 図書・メディアセンターの本棚を見る

などして、イメージを広げていってください。

□マンダラシートを実際に書いてみましょう


□ウェビングシートを実際に書いてみましょう



※ロイロノートのシンキングツール等を使うのも1つの方法です。

ここで、ぼんやりとテーマが見えてきましたか？まだ決定したわけではありませんが、  
テーマを書いておきましょう  
あなたの仮のテーマ

## 2、テーマをほりさげる ための 「情報」を集める

テーマを正式に決定する前に、このテーマに関連する情報があるかどうか、あらかじめ見ておきます。本格的な情報探しではありませんが、本やインターネットの情報を1つも参考にしないのであれば、あなたの研究がひとりよがりの主張ととられるかもしれません。また、資料があっても難しすぎれば、テーマの変更や方向性の変更もありうるでしょう。

参考にできそうな本3冊、参考にできそうなインターネットのサイトを3つずつ集めてみましょう。

## 参考にできそうな本

書名	著者名	出版社	出版年

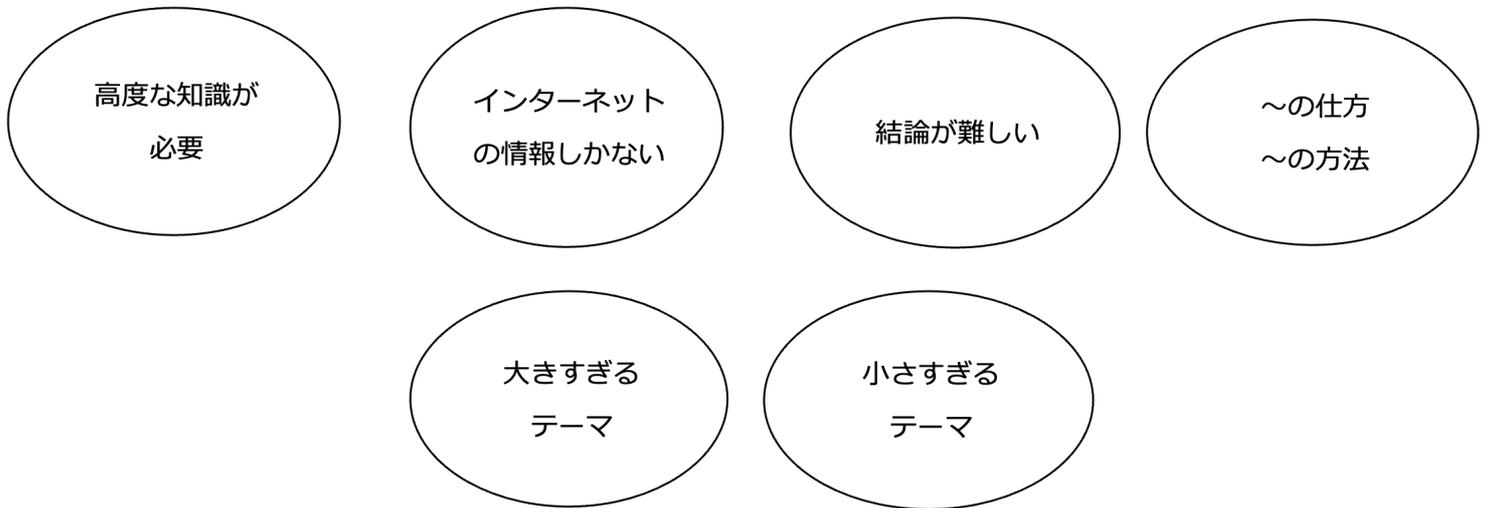
## 参考にできそうなインターネットURL

URL	HPの開設者	ページのタイトル	アクセス

# 3、テーマを確定する

## 考え直したほうがいいテーマ

本を読んだりインターネットの情報を読んでいく中で、あなたの仮のテーマがどんどんしぼれていくと思います。しかし、下の様なことにぶち当たったなら考え直したほうがいいのかもありません。



## 具体的な中身をテーマにしよう

参考にできそうな本を読みながら、調べたいことをしぼっていきましょう。調べることを具体的に書いて、それをテーマにしていきます。問いかけの形にすると、あなた自身も読む人にも、結論を導く目的がはっきりします。

琵琶湖の歴史→

**琵琶湖の移動—どこまで移動するのか？—**

奈良の特産品調べ→

**奈良時代からの奈良漬けが、今も伝統食と  
なっている理由**

地球温暖化について→

**ペットボトルのリサイクルは、地球温暖化の解  
消に役立つのか？**

ジブリ映画の食事→

**ジブリ映画の食事はなぜ美味しそうに見える**

スポーツ心理学について→

**バスケットの試合前になるとなぜお腹が痛く  
—気持ちをコントロールさせるトレーニ**

研究することを具体的に書いて、それをテーマにしていきましょう。少し長くなってもかまいません。もしくは、サブテーマを設けてもかまいません。

**メインテーマ：**

**なぜ ～なのか？ 疑問**

**サブテーマ：結論（答え）**

あなたのテーマを決定してください！

**メインテーマ：なぜ**

**サブテーマ：**

## 参考本

### 理科学研究の参考になる本

404 KA	日常と科学の間にある モヤモヤを解消する本	かきもち 著	翔泳社	202 1年
407 KA	科学的思考のススメ 「もしかして」からは じめよう	牧野悌也 著 菅原研 著 土原和子 著 村上弘志 著	ミネル ヴァ書 房	202 1年

404 MO	もし?の科学 仮定で考 えるもう一つの世界	ニュートンプレス	ニュー トンプ レス	202 1年
404 SA	科学オモテウラ大辞典	左巻健男 編著	東洋館 出版社	202 2年
407 BI	家でできる!おもしろ 科学の実験	ロブ・ビーティ 文 サ ム・ピート 絵	ほるぷ出 版	202 2年
407 YA	科学がつきとめた疑似 科学 「科学リテラシ ー」で賢く生き延びる	山本輝太郎 著 石川幹 人 著	エクスナ レッジ	202 4年
407 EN	NHKカガクノミカタ自 分だけの「フシギ」を 見つけよう!	NHK「カガクノミカタ」 制作班 編 ヨシタケシンス ケ 絵	NHK出 版	202 4年

## テーマの設定で参考になる本

002 KA	マイテーマの探し方 探 究学習ってどうやるの?	片岡則夫 著	筑摩書房	2021 年
002 MA	リサーチのはじめかた 「きみの問い」を見つ け、育て、伝える方法	トーマス・S.マラニー 著 クリストファー・レア 著 安原和見 訳	筑摩書房	2023 年

002 ME	めざせ、イグ・ノーベル賞!?おもしろ自由研究 1 人体 「ポテトチップスは音がするとよりおいしく感じる」 2 生きもの 「ハトに人気のない銅像」 3 社会・科学 「トーストはバターをぬった面を下にして落ちる」	沼田晶弘 監修	汐文社	2022 年
-----------	--	---------	-----	-----------

様々な情報や自分の体験を盛り込んで  
オリジナリティあふれるレポートを期待します！