

# 大学生活スタートアップ講座 「レポート作成の作法」



レポート課題は**難しい**

課題の**理解** & **表現**

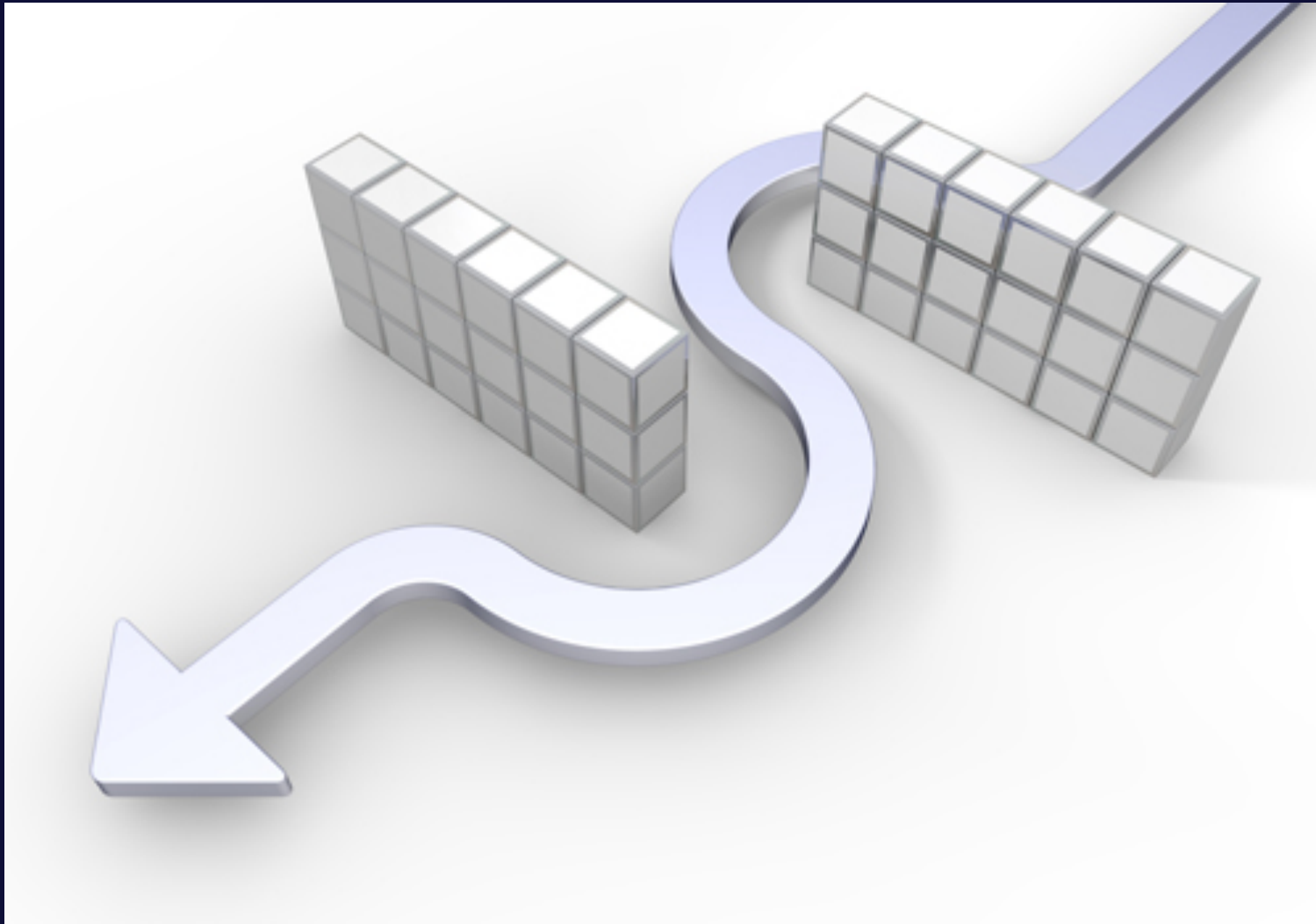
まず**表現ルール**を習得し  
**見た目で得する**レポートに

# 【この講座の目的】

## 「見た目で得する」レポート作成

- ① レポートの書式(ルール)を守る
- ② アウトライン(見出し)で区切る
- ③ 常にシンプルを心がける

# 「遠回り」が最短ルート



# 講習の内容

1. レポート作成の基礎知識
2. レポートの見た目を整える
3. 文章を引用する方法
4. 【付記】優れたレポートに必要な条件とは？

# 1. レポート作成の基礎知識

そもそもレポートってどんなもの？

→ レポート見本を参照  
問題設定・論拠・主張・(感想)

→ この構成を拡大すると、  
そのまま「卒業論文」となる



# レポートの種類と難易度

- (1) 指定された書籍を読んでまとめる
- (2) 課題に合う書籍を探してまとめる
- (3) 与えられたテーマに答える形で論じる
- (4) 自分でテーマを立てて論じる

→ 1は激甘。普通は2か3。4は激辛(卒論)。

- ① 教科書「第3章 記憶」を読み、  
A4用紙3ページ以内にまとめよ。
- ② 「記憶」に関する資料を読み、  
A4用紙3ページ以内にまとめよ。
- ③ 記憶力を高める方法について、  
心理学の知見に基づき論ぜよ。
- ④ 人間の記憶に関して論ぜよ。



# レポート作成の流れ

1. 十分に資料を集める(図書館など)
2. レポートを書くための読み方
3. 最初にアウトライン(全体像)の組み立て
4. アウトラインを見出しにする



# 【アウトラインの作成】

1.問題意識(心理ゲームは信用できる?)

2.心理学の測定方法から考える

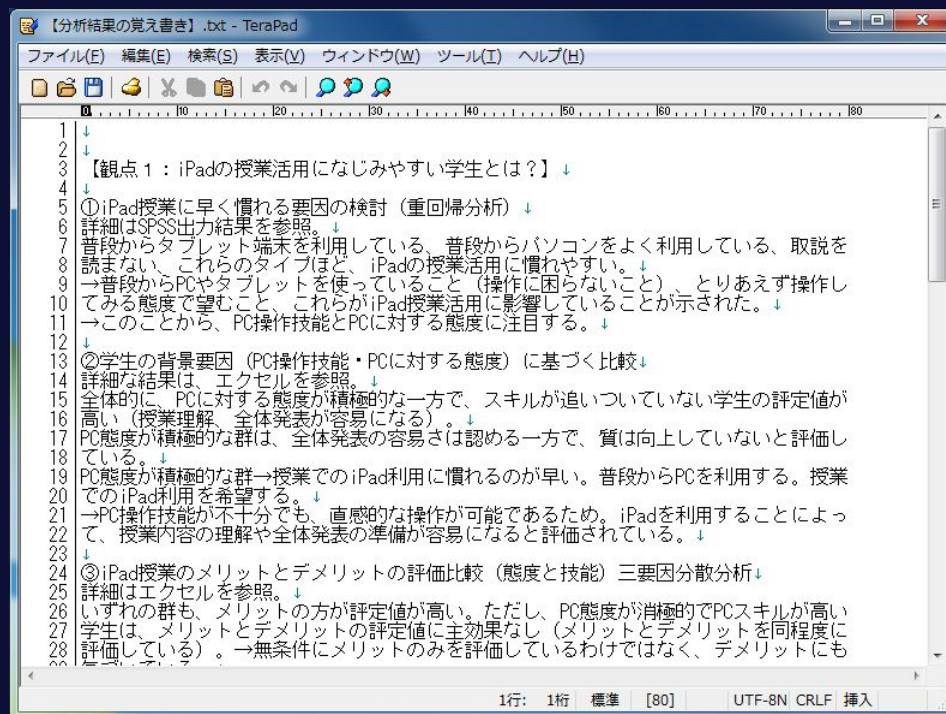
2.1. 信頼性の問題

2.2. 妥当性の問題

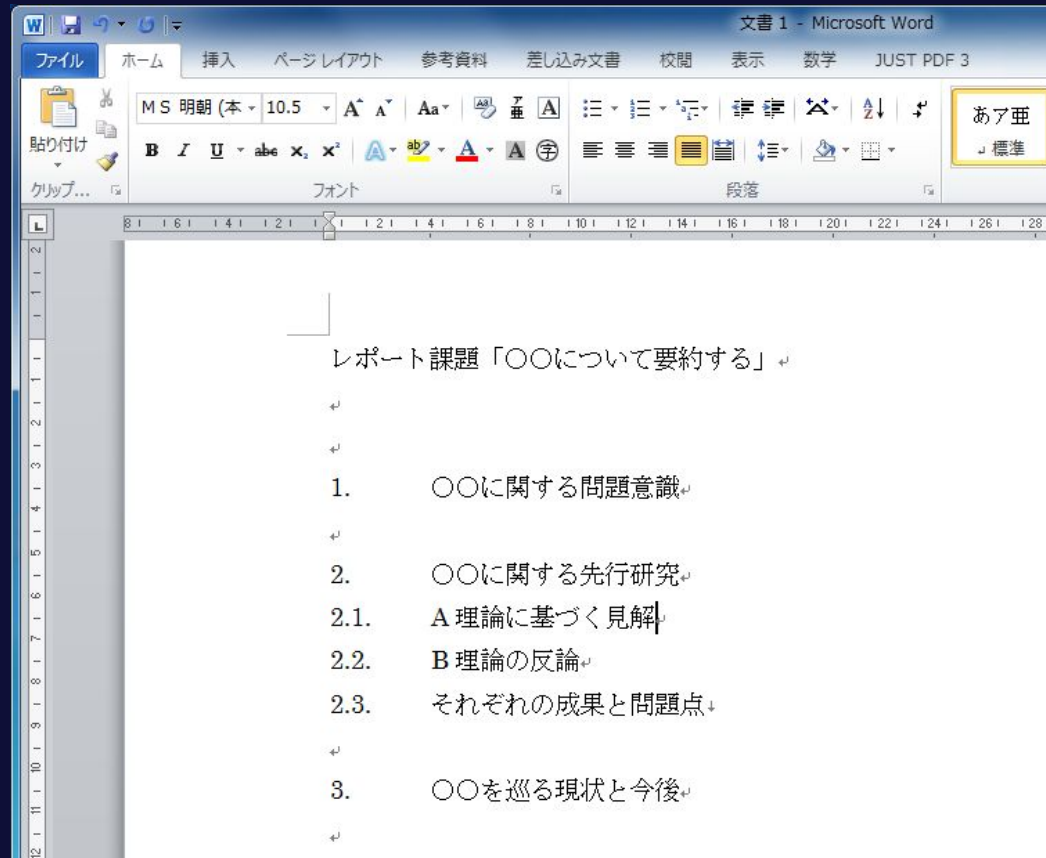
3.考察(なぜ信用できないか?)

4.(結論 & 感想)→指示された場合

# ①通し読みせず、 レポートで使えそうな部 分を読み、付箋する



# ②付箋のある部分を読 み返して、簡単に要約 する。 →アウトラインの作成



- Wordにアウトラインを書き込んでみる
- 「見出し」の形で、最後までの流れを確認
- 実際に文章を書き出す

# 「基礎知識」のまとめ

- 何を質問されているのか？  
→ 教員の指示を確認すること
- 何はなくとも資料は必要 → 附属図書館
- 「見出し」から考えること  
→ 最初に全体の構成を決める  
→ 前もって結論(着地点)を考える

## 2. レポートの見た目を整える

- レポート作成のルール(書式)
  - 知っている→ 内容もよいはず
  - 知らない → 基礎ができていない
- 個人的な経験ですが...
  - レポートの書式が守られていなくて、
  - 優れたレポートは見たことがありません

# 【レポートの書式】

- レポートのレイアウト  
ワードの標準書式（A4・縦長・横書き）
  - ・フォントは、10.5～12ポイント。
  - ・必ずホッチキスで止める。
- 意外に忘れがちな内容  
→ タイトル、学生番号と氏名、提出日

- 必ず「である調」で書くこと
  - 北海道庁の所在地は札幌である。
  - 多くの報告が行われている。
- それ以外の文体は使わない
  - × 日本の首都は東京だ。 ←だ調
  - × ～～と思いました。 ←感想文  
(感想のみ「ですます調」可)
- 客観的に記述する
  - × 私は結果に驚いた。 ←感想文
  - × 一日に100トンもの排出量。



# [細かいですが大切なルール]

数字やアルファベット

→ すべて半角で書くこと

記号の後は半角スペース

→ 特に「？」や「！」記号



Q. 表紙はつけた方がいいですか？

A. 指示がなければ不要

Q. ページ番号は必要ですか？

A. つけた方が親切です

Q. レポートの手書きはアリですか？

A. 絶対パソコンで作成すること

→ ただし、教員の指示が最優先

# レポート作成の演習

ワードを使って、練習してみましょう。

1) タイトル

「心理ゲームと深層心理の関わり」

2) 提出日(2016年5月5日)

3) 学生番号、氏名

4) ページ番号

フッター機能を使います。

- レポートのフォントは2つだけ  
レポート本文、引用文献 →明朝体  
見出し等、それ以外 →ゴシック体
- 見出しと段落  
→ 段落に数字を割り振ること
  1. メタ認知とは何か
  2. 日常生活とメタ認知との関連
  3. 本レポートに関する感想

# 【段落設定の見本(発展型)】

## 1. 目的

1.1. ○○に関する先行研究

1.2. 先行研究の問題点

1.3. 本研究の課題

## 2. 方法

2.1. ～～～～～

2.1.1. ～～～～～

2.1.2. ～～～～～

2.2. ～～～～～

- レポートでの図表の扱い方  
積極的に図表を利用しましょう
- 図表を掲載する方法  
図：イラスト、グラフなど  
表：数字などを一覧したもの

必ず連番とタイトルを記入すること  
「図は下、表は上」を厳守

図表の見出しは、必ずゴシック体

レポートではカラーを避けること  
(モノクロで見やすい図を作ること)

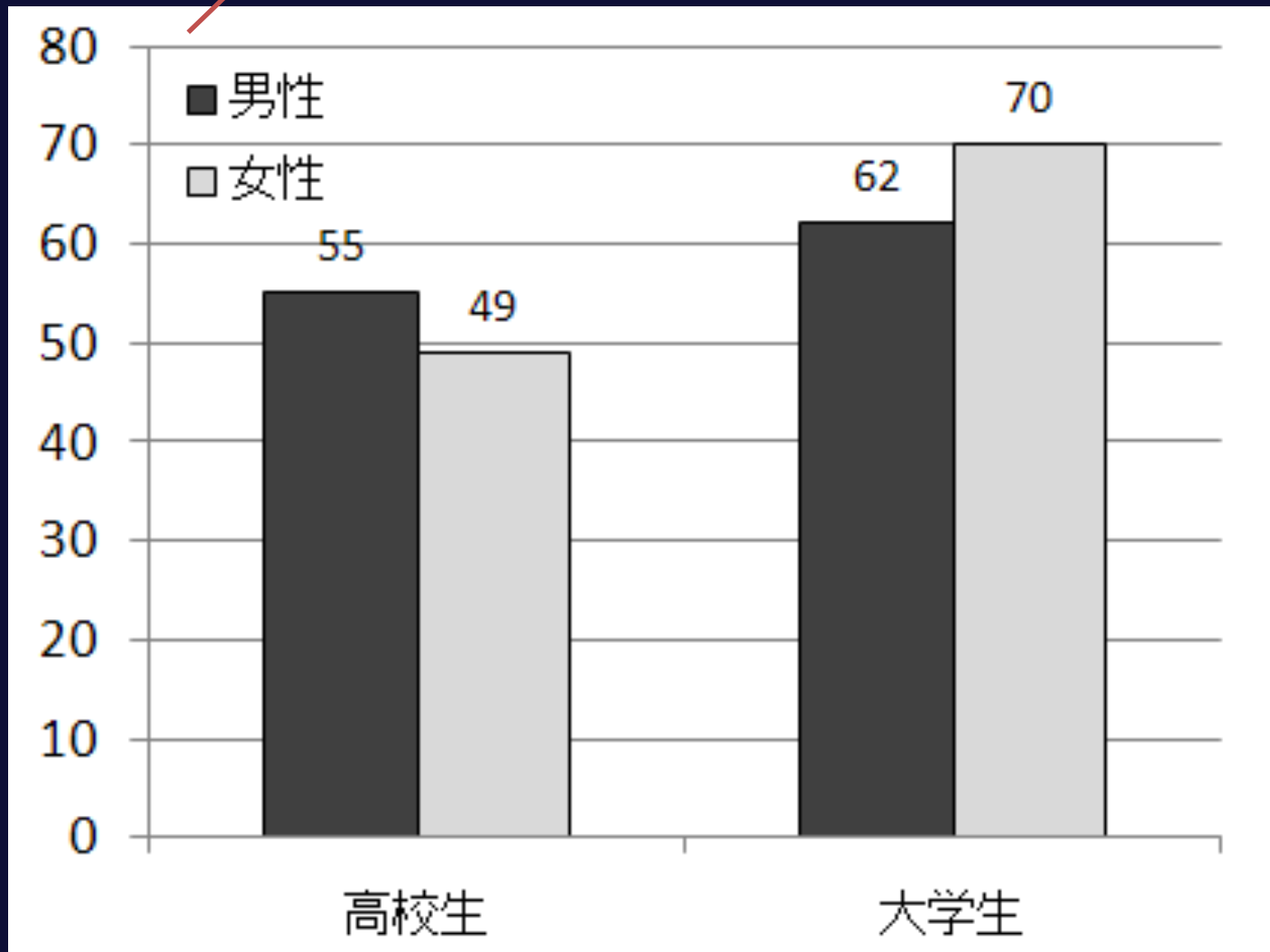


図1 スポーツ大会の参加者数

表1 スポーツ大会の参加者数

	男性	女性
高校生	55	49
大学生	62	70
合計	117	119



# 実際に作業しましょう

## 【レポートに図を入れる練習】

- 1) ウェブ上で適当な画像を保存。
- 2) ワードを開き、適切な部分で貼り付け。
- 3) その下に、図のタイトルを記入します。  
→「テキストボックス」機能

# 「見た目を整える」まとめ

- レポートの書式を覚えること
- 文体を「である調」で整えること
- 図表を活用すること



### 3. 文章を引用する

- 「Wikipediaやネットからコピペしよう」  
→ ほぼ確実に見破られます。  
疑わしい場合、呼ばれて口頭試問。
- 自分の立場で考えてみましょう  
数週間かけて夏休みの宿題の工作。  
遊びに来た友人が、1箇所だけ手伝い。  
その後に...

読経などを行う僧。

ばんそう 罍【晩霜】《文章》遅霜<sup>ばんそう</sup>。㊦

ばんそう こう 罍【絆創膏】《薬》テープ状の布・紙の裏に接着剤・薬品をつけたもの。傷口の保護やガーゼ・包帯の固定に用いる。「救急—」▷adhesive plaster

はんそく 罍【反則】㊦【犯則】〔名〕法律・規則を犯すこと。規則違反。㊦〔名・自スル〕運動競技などでルール違反をすること。「—を取られる」

はんそく 罍【販促】「販売促進」の略。セールスプロモーション。「—をかける」「—用ちらし」

はんぞく 罍【反俗】〔名〕世間一般のやり方・生き方に逆らうこと。「—精神」

ばんぞく 罍【蛮族・蕃族】野蛮な民族。未開の部族。

ばんそつ 罍【番卒】見張りをする兵卒。番兵。

はんそで 罍㊦【半袖】ひじまでの長さの袖。また、その袖のついた服。↔長袖。「—シャツ」

はんそてい 罍【反措定】《哲》アンチテーゼ。

はんだ 罍【繁多・煩多】〔名・ナ〕《文章》物事が多く、煩わしいこと。用事が多く、忙しいこと。「—な手続き」

はんだ 罍【半田・盤陀】《工》錫<sup>はんだ</sup>と鉛の合金。熱に溶けやすく、金属の接合に用いる。「—づけ」▷solder

ばんだ 罍【万朶】〔名〕《文章》たくさんの、垂れ下がった花の枝。「—の桜」

パンダ 罍〈panda〉「ジャイアントパンダ」「レッサーパンダ」の略。▷ふつう、ジャイアントパンダを指すことが多い。もと

## 学問の世界における 最悪の反則

「他人の書いた文章を  
自分が考えたように  
見せかけ偽ること」

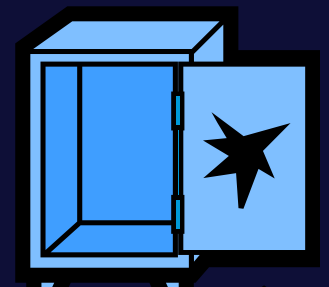
# 「引用」と「剽窃」の違い

「引用」とは？

誰のどんな資料を参考にしたか。  
参考にしたのは、どこからどこまでか。  
→レポートには適切な引用が必要

「剽窃（ひょうせつ）」とは？

参考にした元データを表記しない。  
他人の意見やアイデアを、  
自分が考えたように表現すること。





# 本学には「盗作チェッカーソフト」があります。

The screenshot displays the 'Single Checker - Copier' (シングルチェッカー - コピペルナー) software interface. The window has a blue title bar and a menu bar with 'レポートの読み込み' (Load Report), '検索条件の設定' (Set Search Conditions), and '判定結果' (Judgment Results). The '判定結果' tab is active, showing a report for the document '仮想世界と知的財産.doc'.

**判定するレポート**  
仮想世界と知的財産.doc

ゲームの登場人物との違いは、人（アバター）の背景には必ず実物の人がいて、契約もできます。新しいものを創造することができます。この作り出したものについて、知的財産をどう想定するでしょうか。こうした仮想空間におけるバーチャルマネーは現金マネーに換金できるため、仮想空間で土地を買い占めて、住居を作りそれを売ること数億円のお金を稼いだ事例もあります。

- ・現実世界の物理的な商品の商標が、仮想世界の商品商標を含んでいるかどうかについてはまだ議論されていない。
- ・現実世界・仮想世界における知的財産のフレームワークを作り、検討している。

特に、現実の「もの」を勝手に仮想世界に持ち込んだ場合（例えば、無断で他人の商標を自己の仮想商品に利用した場合）や、仮想の「もの」を現実の世界に勝手に持ち出した場合（例えば、無断で仮想世界での仮想商品を現実の物理的な商品として商品化した場合）、これらの「もの」をどのように扱うかについて、新たな解釈または立法の必要性が出てきたのである。

今後は、このような「仮想商品」を指定商品とする商標が出願された場合に特許庁がどう判断をするのかが注目されます。具体的には、コンピュータプログラム自体は商標法の世界では、「商品」の一種と解釈されることとなったため（平成14年改正時）、例えば、9類で「通信（移動体電話による通信を含む）」を利用した仮想現実（バーチャルリアリティ）空間において美術品に関する画像データを表示させるためのコンピュータプログラムという「商品」の一種として出願すれば、実質的に「仮想の美術品」について商標登録を受けることが理論的には可能と考えられます。

**判定結果**

コピペ割合 **95.1%**

文献 (4件) ヒット率順

PDF アイコン  
タイトル:  
URL: [http://www.tepia.jp/chizai/chizai/images/h19\\_jyosei.pdf](http://www.tepia.jp/chizai/chizai/images/h19_jyosei.pdf)

1 2 3 4

**プレビュー**

中、この問題の解決は急務であると言える。今後は、このような「仮想商品」を指定商品とする商標が出願された場合に特許庁がどう判断をするのかが注目される。具体的には、コンピュータプログラム自体は商標法の世界では、「商品」の一種と解釈されることとなったため（平成14年改正時）、例えば、9類で「通信（移動体電話による通信を含む）」を利用した仮想現実（バーチャルリアリティ）空間において美術品に関する画像データを表示させるためのコンピュータプログラムという「商品」の一種として出願すれば、実質的に「仮想の美術品」について商標登録を受けることが理論的には可能と考えられる。最後に今後は...

結果の保存... 文献の表示

戻る 禁無断転載

- 文章を引用する方法

「A山(2012)は、〇〇を指摘した」  
「Z薬の効果を検証した(B川, 2013)」

- 敬称は不要。名字と西暦のみ記入。  
原則として、必ず「参考資料」に記載。  
(スペースの都合上、省略も可)
- 文末「参考資料」の書き方  
著者(西暦)本の名前, 出版社

Q. 著者が二人のときは？

A. 基本的には一人と同じです  
T山・K村(2009)は、～～。  
～～である(T山・K村, 2009)。

Q. 著者が大勢いるんですが？

A. 3人以上は、代表者だけ記入しましょう。  
× A・B・C・D(2014)は、～～。  
○ Aら(2014)は、～～。



Q. 参考文献は、紹介した順でよいですか？

A. 学問分野によりますが、  
一般的にアルファベット順で書きます。

[参考文献]

青山～～(2014)タイトル, 出版社 →A

中島～～(2008)タイトル, 出版社 →N

大崎～～(2007)タイトル, 出版社 →O

山下～～(2009)タイトル, 出版社 →Y

## 4. 優れたレポートを書くには

- 最低限のマナー(ルール)を守れば、  
少なくともマイナスにはなりません。  
→「見た目で得するレポート」
- それより一歩進むにはどうすればよいか？  
→「鋭い考察」や「多面的な議論」に  
必要なものは？

- 十分な資料を用意すること  
最低でも2～3冊、卒論では数十冊。  
論点の整理と比較に必要。
- 自分の言葉でまとめ直すこと  
理解したつもりになったら、あらためて  
自分の言葉で表現してみることに。
- 資料に疑いを持つこと  
全て素直に理解する姿勢ではなく、  
疑問を持ちながら読むこと。  
「A先生とB先生で主張が違う」など。

- レポート作成の流れ

- 1) レポート課題の発表

- 2) それに関する資料の収集  
→ 附属図書館で書籍や論文など

- 3) 重要ポイントの抜き出し、メモ作成  
→ 重要な箇所を記録しておく

- 4) ルールを守って、文章を作成する  
→ 自分の言葉で表現する

# 【補足】バックアップの重要性

- 「提出直前にパソコンが(USBメモリ)が壊れました。救済ありますか？」  
→ありません。あきらめましょう。
- レポート作成中 → 10分おきにCtrl+S
- パソコンとUSBメモリが同時に壊れても、  
復旧できるバックアップ体制が必要。  
→オンラインストレージの活用(Dropbox等)

# ファイル保存の考え方

世代管理

2014/12/01

2014/12/02

2014/12/03



複製



# 本講習のまとめ

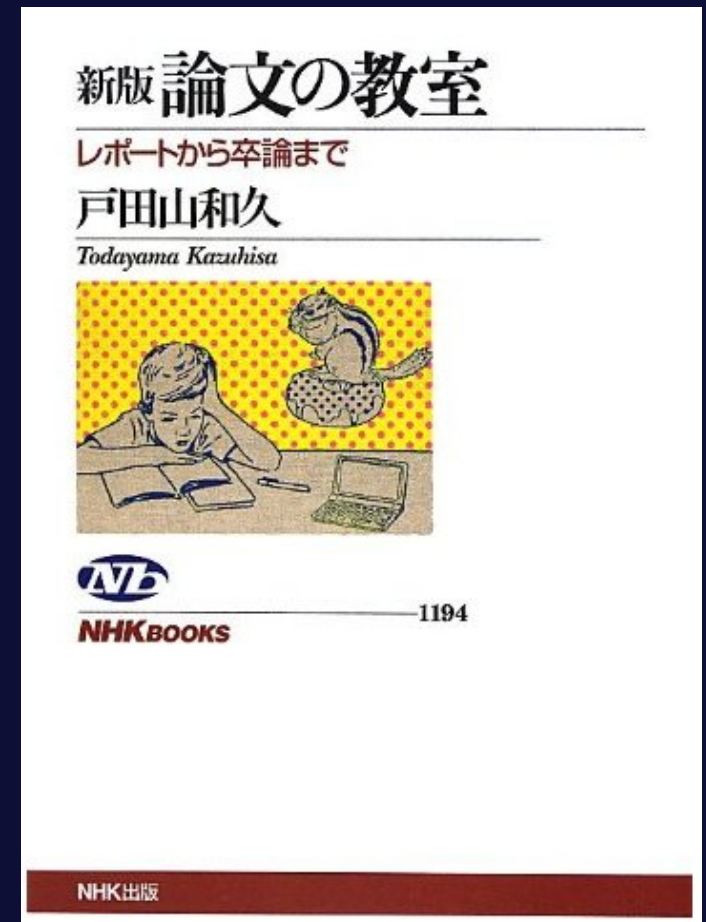
- 「見た目で得する」ためには、レポート作成のマナーを守ること。
- 資料の引用の際には、引用元を記載。  
→コピペは絶対バれます。
- 「優れたレポート」を書くには、資料収集、内容理解が絶対に必要。

# お薦めの書籍・1

戸田山和久(2012)

新版 論文の教室ーレポート  
から卒論まで, NHKブックス

→ レポートや論文の書式、  
アウトラインの作り方、文章  
の書き方など、一通りの内  
容を網羅している。読み物と  
して面白い。1,200円





# お薦めの書籍・2

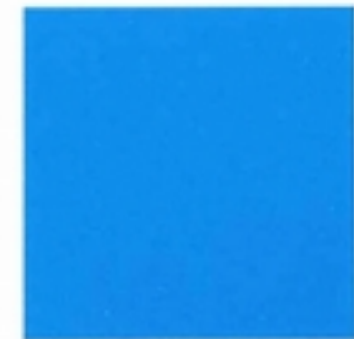
小笠原喜康(2009)

新版 大学生のためのレポート・論文術, 講談社現代新書

→ レポートや論文作成のルールブック。困ったときに手元にあると助かる。一度目を通すと、4年間活用可能。800円。

新版 大学生のための  
レポート・論文術

小笠原喜康



講談社現代新書  
2021

## 【資料】

レポート見本、補足説明

### 〔書籍の概要〕

小塩真司（2011）性格を科学する心理学のはなし 血液型性格判断に別れを告げよう，新曜社（第二章 心理ゲームは深層心理を当てるのか）

## 1. 本当に心理ゲームで深層心理がわかるのか？

よく週刊誌などで特集されている心理ゲームでは、「簡単な質問に答えるだけで、あなた自身も気づいていない深層心理がわかる（K野，2001）」とされている。では、そもそも深層心理とはどのようなものだろうか。また、心理学的観点から見たとき、心理ゲームにはどのような問題があるのだろうか。本章は、心理ゲームを題材として、心理学における測定の問題について提起したものである。

## 2. 心理学における測定方法の考え方

身長や体重などの物理的な指標と異なり、「美味しさ」や「面白さ」には具体的な指標がない。これらは、理論的に仮定された「構成概念」である。構成概念の測定には、信頼性と妥当性が必要である。

### 2.1. 信頼性とは何か

心理学における「信頼性」は、結果の安定性を示す指標である。この点について、日常用語の「信頼できる人」や「信頼を裏切る」とは意味が異なる。例えば体重測定の際、同じ体重計で繰り返し測定したとき、毎回結果が異なっていれば信頼性は低い（再検査信頼性）。また、異なる複数メーカーの体重計を用意し、それぞれ異なる結果となるときの信頼性が低い（内的整合性）。このように、心理学に基づく測定では、いつ、どこで、何度測定しても同じ結果が得られることが重要とされている。

### 2.2. 妥当性とは何か

測定に際して、信頼性（結果の安定性）に次いで重視されている指標が、妥当性である。妥当性とは、測定したい能力がきちんと測られているかを示す指標（考え方）である。運動能力のテストに、英語リスニングテストが含まれるべきではなく、脚力や握力など運動能力に注目した測定が必要である。また、運動能力が高ければ、部活動や運動会で活躍していると考えるのが「妥当」であろう。基準関連妥当性とは、本当に測定したい能力と、他の指標（その分野での活躍度合いなど）との関連性を示している。

## 3. 「深層心理」を扱う問題点

心理学における測定では、信頼性と妥当性の裏づけが必要である。残念ながら、一般的な心理ゲームでは、これらの裏づけは期待できない。また、そもそも「深層心理」の定義が明確ではない（A山，2012）。このように、雑誌に掲載されている心理ゲームは、その結果を信じられるほどの根拠はないと考えるべきであろう。むしろ、結果があいまいなため、気軽にゲームとして楽しむことが可能なのである。

### 〔引用文献〕

- A山B博（2012）性格心理学における深層心理研究の展望，〇〇学論文集，Vol.12(2)，Pp.3-11  
K野M太（2001）心理ゲームでつくる快適人間関係，〇〇出版

## 【補足 1：レポートや論文での図表の使い方】

ある指標の推移や、複雑な関係図、道案内など、伝える内容が複雑になるほど、図や表を用いることで簡潔・確実に読み手に伝えることができます。特に、レポートや論文作成では、枚数や文字数が制限されるケースがほとんどです。積極的に図表を活用し、密度の濃いレポートを心がけましょう。

- ・図表を入れる際には、「図 1、図 2」「表 1、表 2」のように、図と表のそれぞれに番号をつけます。
- ・図表には、番号だけではなく、必ずキャプション（簡単な説明）を付記してください。
- ・文中で、図表を参照する位置を指示してください。→「以下に、〇〇を示す（図 2）。」
- ・図表番号とキャプションの位置は、「図は下、表は上」の原則を守ってください。

### （例 1）レポートでの図の活用

「lorem ipsum（略称、Lipsum）」とは、出版、ウェブデザイン、グラフィックデザインなどの諸分野において使用されている典型的なダミーテキストである（図 1）。こういった意味不明のダミーテキストは、ギリシア語にちなみ「グリーキング」と呼ばれている。「lorem ipsum」は、英米の出版業界で 1960 年代かそれ以前の活版印刷の時代から使われた典型的なグリーキング用の文字列であるが、これはギリシア語ではなくラテン語に基づいている。「lorem ipsum」は古典ラテン語に非常によく似ているが、実際には全く意味を持たない。

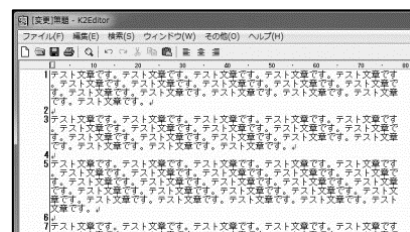


図 1 日本語のグリーキング例

### （例 2）レポートでの表の活用

ハイレゾ音源とは、「音楽 CD よりも高いデジタルスペックを持つ音源」を示す。ファイルフォーマットは非圧縮の WAV、AIFF か、可逆圧縮（完全にデータ復元が可能）な FLAC、Apple ロスレスフォーマット、さらに、スタジオの現場で使われる DSD という音源用の DSF、DIFF 形式が使われる。

音楽 CD は PCM という方式で「16 ビット、44.1kHz」というスペックのデジタルデータとなっている。前者は量子化ビット数、後者はサンプリングレートであり、データの精細度を示す（表 1）。

表 1 各メディアの情報量の比較

種類	1 秒間の情報量
ネット配信音源	256 kbps
CD 音源	1411.2 kbps
ハイレゾ音源	9216 kbps

## 【補足 2：最低限の PC スキルは自学自習で】

今後の大学生活や就職活動、社会生活を考えると、どうしても PC スキルが必要となります。「500 円でわかる～」シリーズで十分ですので、早いうちに Word や Excel、PowerPoint などのオフィス系ソフトの使い方を自習しておきましょう。早ければ早いほど、あらゆる場面で有利なことがあります。また、取りかかるタイミングが遅くなるほど、自習時間が取れなくなります。

大学では、オフィス系ソフトの最低限の操作が可能なが前提となっています。これらのソフトの使い方を教えてくれる授業はありません。これを機会に、最低限の PC スキルを身につける自学自習を開始しましょう。

### 【補足 3：講習会での質疑応答】

Q. 「このレポートの書き方は、〇〇の分野でも使えるのでしょうか？」

A. 「この講習会で紹介した論文のルールは、一般的に科学論文や学術研究機関で広く用いられている APA スタイル (American Psychological Association) に基づいています。個別の分野については何ともいえませんが、社会科学の分野であれば問題ないものと思います。疑問に思った点があれば、担当教員に確認してください。」

Q. 「ワードやエクセルの使い方を勉強しないといけないのでしょうか？」

A. 「レポート作成や卒論執筆をはじめ、社会人となっても、ワードやエクセルなどのオフィスソフトの操作は必須となります。早かれ遅かれ必要となる技能ですので、最低限の操作を覚えておいた方が、何かと便利なのが多いと思います。」

Q. 「資料が見つからないときは、どうすればよいんですか？」

A. 「レポート作成に際して、適切な資料を見つけることは大切なことです。ここでは、ネット上の情報ではなく、書籍や論文といった確実な資料を探すようにしましょう。その方法ですが、附属図書館では、書籍や論文の検索についての説明会を開催しています。また、日常的に資料検索のお手伝いをしてくれますので、カウンターでお願いしてみましょう。少なくとも、資料が見つからないので、全て空想で書きました…という状況は避けましょう。」

Q. 「レポート本文や引用文献は、どのように配分すればよいのでしょうか？」

A. 「何よりレポート本文のスペースを確保することが最優先です。引用文献を紹介するスペースがなければ、省略せざるを得ない場合もあるかと思いますが、ただし、そのような場合にも、どの資料からどの内容を引用したか、後からわかるようにしておきましょう。また、レポートはスペースの都合で引用文献を載せられない場合がありますが、卒業論文の場合は、必ず全てを掲載することになります。参考にした資料は、かならず一覧にして保存してください。」