

## STEP2

# 「選択と判断」のステップ

## 1 自己分析を深めよう【グループ討議で深める】

校園内研修・OJT

- ① 校園内研修会で、自己分析を発表する取り組み【校園内研修ワークショップ】(下記参照)を行います。
- ② 個人や組織の研修課題を明らかにした上で、個人年間研修計画を立てます。(「行動」を促進させる作用点の働き)

### 校園内研修会・ワークショップ形式の討議

各自が自己分析シートを持ち寄り、数人のグループに分かれて自己分析の結果を発表し合います。研修担当者は全体のファシリテーター※となってグループ討議をリードします。

※ファシリテーター：参加者の学習を促進する人。中立的な立場で参加しやすい場づくりをし、学習意欲や興味・関心を引き出す役割を担う。

#### 【具体的なワークショップの流れ】

- ① 発表者が自己の「強み・弱み」(分析結果)を発表するとともに、自己分析を行って感じたことを話します。
- ② 発表者に対して、グループのメンバーが、感想や発表者自身が気づいていない強みなどを出し合います。
- ③ シェアリングや討議を行うことで、自己分析を深めます。



### 研修担当者のPoint

このワークショップは、研修への意識づけにつながる重要な取り組みです。ここでは、職員間のシェアリングによって、研修への意欲を高めることがねらいです。例えば、自己評価の低い職員が、他者からのプラス評価をもらうことで、自己の強みに気づきます。また、評価の基準を出し合うことで、自己分析への新たな視点が生まれます。

グループのメンバーは、所属学年や教職経験年数を考慮するとともに、普段の職場内での人間関係が近すぎない者同士が一緒になるような構成にするとよいでしょう。

## 2 個人目標を設定しよう

## 個人研修&校園内研修・OJT

個人目標設定シート「個人の研修テーマを明確にしよう！」

その1 自己分析シートの結果から  
自分の分析結果を振り返って

グループ討議を受けて（参考になった意見、感じたことなど）

その2 目標を設定しよう

個人の実績目標	校務分掌 各分掌の目標 組織全体の目標
個人の克服目標	教職員としての課題 教科指導、生徒指導 学級経営など
個人の伸長目標	教職員としての伸長 社会人・職業人 としての資質向上

資料 No. 4  
「個人目標設定シート」

◇設定した目標について、「緊急度」「重大度」「難易度」をそれぞれ1～5段階で評価し、優先順位を決定する。  
◇その目標を達成するための方法（校外研修、校園内研修、OJTなど）を、どの程度まで、どのようにして、いつまでに、を考慮して設定する。

① 自己分析のグループシェアリングが終わったら、振り返り【資料No.4】を行います。

② 振り返りをもとに、個人目標を設定します。



### 研修担当者のPoint

個人目標については、校務分掌における担当目標、教職員としての弱みを改善する克服目標、自分の強みをさらに磨く伸長目標に分類して整理します。

その上で、それらについて、緊急度・重要度・難易度等を見極めながら、目標を設定していくよう支援します。

また、職業人・社会人として身につけるべきコミュニケーション力や社会性などについても振り返ることが大切です。

## 3 個人年間研修計画を作成しよう

## 個人研修&校園内研修・OJT

平成 21 年度 個人年間研修計画表

四日市市立 山崎 小学校

名前	四日市 入道	おもな分掌 ステージ	児童会、研修 基礎育成期（経験4年）
個人目標	子どもの気づきを生み出す授業づくりについての研修を深める		
研修の種類	研修計画	実施	評価
校外研修	高松センター研修（道徳講座） O/N/M B/O/O 学方向上授業づくり研修受講 （教育実践入門ワークショップ）	講師の山崎先生から「思いがけいっただけで子どもは喜ぶのがから、自分に発問せず」とあるが、山崎先生は、一人ひとりを尊重する授業の量と量について研修を受けたので、今後の授業に、高松センター研修に出席した経験にも取り組む。	4
	高松センター研修 O/N/M B/O/O 学方向上授業づくり研修受講 （中学授業づくり 山崎小学校授業観）	経験年数が同じくらい先生の授業観を学んだ。高松センター研修の先生と交流し、授業づくりについて研修した。それ以外の部分も話し合い、意見を交換することで学びを深めたいと思う。	5
	山口教育研究協議会定例会 O/N/M 公開授業研究会（O小学校）	授業の構成にヒントを教わった。『授業観講座』を視聴して、授業観の重要性を再認識した。	4
	高松センター研修 O/N/M B/O/O ICT活用研修会 （ICTを活用した授業づくり・小学校版）	デジタル教科書とオンライン授業のメリットを授業の観念について研修した。電子教科書の活用も、今後の授業に活用したい。	4
	高松センター研修 O/N/M L/OO 魅力ある授業実践研修	「一つの先生は、他のデジタル教科書の研修を受けている先生の授業も参考にしたい」ということで、研修を受けた。	1
校園内研修	光野デジタル教科書活用した授業 （単元「一つの国」・「こみぎつね」で活用）	「一つの先生は、他のデジタル教科書の研修を受けている先生の授業も参考にしたい」ということで、研修を受けた。	5
	児童生の授業観を深め、指導していく「国語・図画の単元を中心）	「一つの先生は、他のデジタル教科書の研修を受けている先生の授業も参考にしたい」ということで、研修を受けた。	5
	学校づくり協賛会第一の参加、委員の皆さんと学校教育についての懇話を持つ	委員の皆さんと話し合い、意見を交換することで学びを深めたいと思う。	5
成果と課題	授業のデジタル教科書 （授業の振り返り資料として保存、学年別の先生との研修で使用）	「一つの先生は、他のデジタル教科書の研修を受けている先生の授業も参考にしたい」ということで、研修を受けた。	5
	「教育ワークショップ（学びづくり）」についての書籍を読み上げ読む	「一つの先生は、他のデジタル教科書の研修を受けている先生の授業も参考にしたい」ということで、研修を受けた。	5

資料 No. 5  
「個人研修計画シート」

\*評価は、自己評価（1～5段階）とする。

① 個人目標を設定したら、個人年間研修計画【資料No.5】を作成します。校園内研修計画や校外研修（講座）の案内等を参考にしましょう。

② 研修計画ができれば、管理職の先生（または各主任の先生等）に確認してもらい、助言をもらいましょう。

### 研修担当者のPoint

※ 上記で設定した個人目標のうち、その年度に最も重視するものについて、研修計画を立てるようにします。（すべての目標を網羅する必要はありません）





## 研修担当者のPoint 「個人年間研修計画作成のポイント」

計画作成のための資料を提示しましょう。できるだけ多くの資料を提供することにより、個人年間研修計画が充実します。

### ① 校内外研修の計画

- 授業実践の研修企画
- 指導主事の招聘
- 研修テーマに関連する講演企画
- レポート提出
- 学びの一体化との関連

- 校内外研修テーマ
- 校内外研修年間計画
- 学びの一体化研修計画
- 公開授業・保育週間
- 教科・学年における工夫
- 研修テーマにかかわる講座紹介

### ② 校外研修の計画

【教育委員会主催等の研修講座予定表】を資料として提示する

- 個人目標にかかわる講座
- 校内外研修テーマにかかわる講座

- 四日市市教育委員会 教職員研修講座一覧
- 教育センターニュース
- 四日市市立教育センターHP <http://www.yokkaichi.ed.jp/e-center/>
- 三河教育研究協議会年間計画、授業公開
- 人権・同和教育課主催 研修講座等
- きらら学園・西日野にじ学園主催 公開研修会
- 三重県総合教育センターHP <http://www.mpec.tsu.mie.jp/>

### ③ 幅広い社会性や柔軟な発想、対人関係のスキルを学ぶために

- 学校園の行事や学習活動において地域の人々とかかわる機会も多いでしょう。その人たちから学びとる姿勢を持ちましょう。それらを個人年間研修計画にも盛り込みましょう。

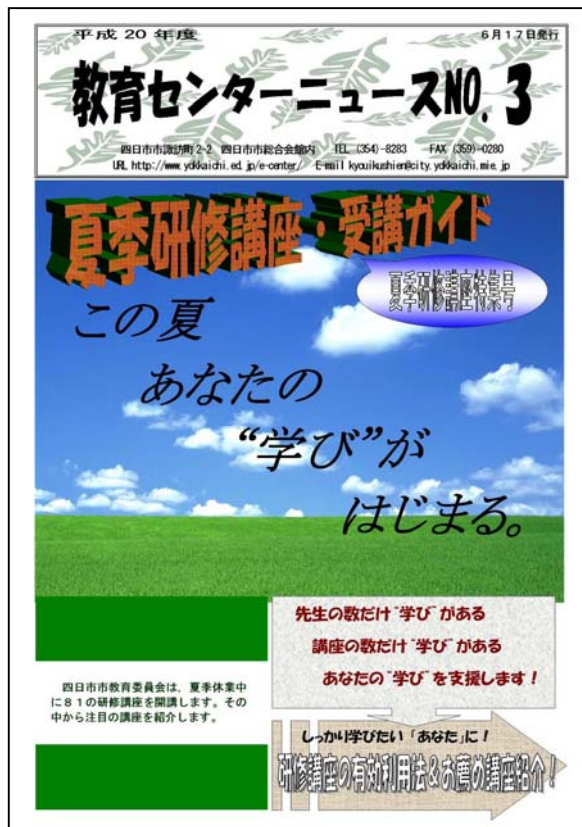
- 職場体験学習でかかわる企業の人
- 総合的な学習の時間で招くゲストティーチャー
- 企業連携教育でかかわる企業の人
- 学校づくり協力者会議参加者や民生委員
- 地域の人権・同和教育推進協議会の人
- 地域の運動会・文化祭でかかわる人

# STEP3 「行動」のステップ

## 1 校外研修への積極的な参加

### 校外研修&個人研修

- ① 計画に基づき研修を実施します。校外研修(研修講座)を積極的に受講します。
- ② 研修講座調査票を活用します。
  - 校外研修(研修講座)の調査票を積極的に活用(記入)します。
  - 記述回答で、研修講座を振り返り、自分の理解度・実践化への意欲を高めます。



2 本日の研修会の内容等について(該当するものに○をつけてください)

(1) 理解しやすい内容でしたか?  
( YES どちらかといえばYES どちらかといえばNO NO )

(2) 教職員として、今後の職務・実践に活かせる内容でしたか?  
( YES どちらかといえばYES どちらかといえばNO NO )

(3) 全体として満足できる研修会でしたか?  
( YES どちらかといえばYES どちらかといえばNO NO )

3 本日の研修会で学んだことや、今後の職務・実践に活かしたいと思ったことは何ですか。校・園や自分の課題等と関連させ、具体的な活用内容・場面・方法をまとめて記入ください。

4 本日の研修会について、意見・感想を記入ください。また、講師先生に質問等があれば、御記入ください。

**研修講座調査票**

研修会は、教職員の「学び」の場です

研修講座調査票は、研修後にその内容を整理し自分のものにするための大切な振り返りとなります。また、経験年数(ステージ)を記すことにより、自身の役割や今の自分がつけていくべき力を意識して学ぶことができます。調査票を活用し、研修会での「気づき」を「学び」へとつなげましょう。

**理解度・活用度もUPします!**

## 先進校園への視察研修

- 個人目標、校園内研修テーマに合う学校園を視察研修しましょう。  
※HPや研究会案内などをチェック！教育支援課から配信されたメールの確認！

## 近隣校園の授業研究会への参加

- 四日市市教育委員会から「重点課題研究推進校」に指定されている学校があります（小学校2校・中学校2校）。それらの学校では、校内研修会を教育委員会研修講座として公開しています。
- 基礎育成期対象の「小学校ブロック別研修(スキルアップ講座)」では、近隣の学校での公開授業研究会を実施する予定です。

## ライフステージ別研修を活用

- 四日市市教育委員会教職員研修では、各ライフステージを対象にした講座を設定しています。自分のライフステージで身につけるべき資質を確認し、積極的に講座を活用しましょう。

## 2 校園内研修への積極的な取り組み

校園内研修・OJT&個人研修

研修計画に基づき、積極的な取り組みをしていきましょう。

### 授業研究会

実践に学ぶことは大切です。授業者として発表することが一番の勉強になります。

### テーマにあった 授業実践の工夫

教科や学年の仲間と、研修テーマに合った授業を行い、互いの実践から学び合しましょう。

### 公開授業・保育（週間）

公開する対象はさまざまですが、普段の自分の実践を振り返るチャンスです。積極的に参観しましょう。

### 研修テーマ・目標

### 地域や社会で 活躍する人々 からの研修

幅広い社会性や柔軟な発想は、地域や社会で活躍する人々から学びます。

### テーマにあった 文献・書物での 研修

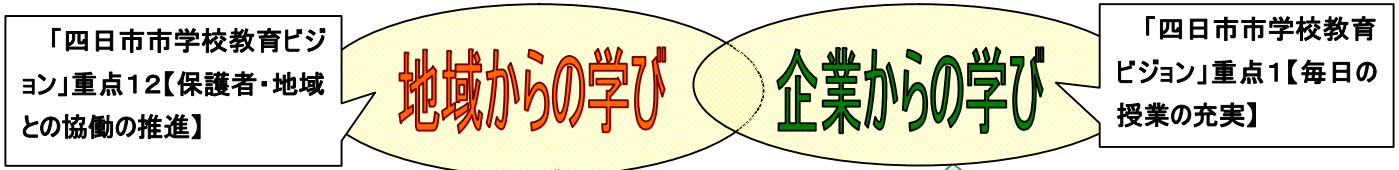
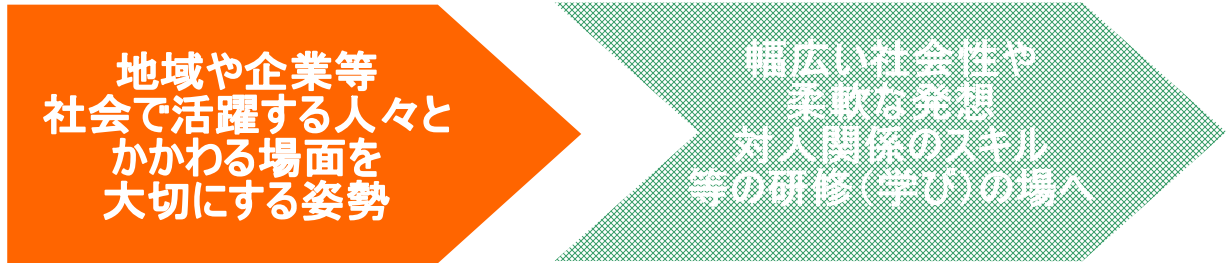
テーマに合う文献や書物を探し、読んで研修を深めることも大切です。



### 3 地域や社会で活躍する人々からの学び

### 校園内研修・OJT&個人研修

研修(学び)の場は、「校外研修」「校園内研修」だけではありません。日常の学校園の活動や校区の教育活動にもたくさんの研修の場があります。



- 学校づくり協力者会議, 学校運営協議会
- 地域の方を招いた講演会, 研修会
- 地域の福祉施設との交流会
- 社会福祉協議会との連携
- 地域の運動会・文化祭への参加
- 地域の人権・同和教育推進協議会(同推協, 人権協等)への参加
- 地域別の懇談会への参加

など

- 職場体験での企業訪問
- 総合的な学習の時間におけるゲストティーチャー
- 企業連携教育の取り組み

など

**日常の取り組みを研修(学び)の場へ**

## 4 研修の計画性・継続性を促すポートフォリオ作成のすすめ

研修への積極的な取り組みを促すために、ポートフォリオを作成します。  
(「学習と成長」を促す作用点の働き)

個人研修

**<クリアファイルを用意しよう>** ※PCで作成してもよい  
【ファイルの条件】 ◇丈夫なもの ◇中身の見やすいもの ◇A4サイズのもの  
◇ポケットの多いもの

### <個人研修ポートフォリオをつくろう>

### ポートフォリオA

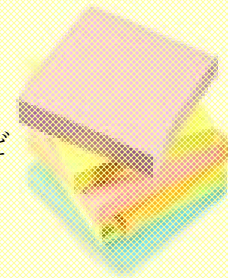
【ファイルに資料をとじこみます】

◇とじこむものの例◇

- 「教師力 自己相互研鑽のために」チェックシート
- 「教師力 ICT活用指導力」チェックシート
- 自己分析シート
- 個人目標設定シート
- 個人年間研修計画シート
- 校園内研修にかかわる資料(研修テーマ・研修計画など)
  - 指導案 ○ 学習プリント ○ 研究会記録 ○ 教材研究メモ
  - 研究授業の写真 ○ 研究レポート ○ 児童生徒の作文
  - メモ(思考途中のこと, やるべきこと) ○ 研修会資料
  - 実践についての所感
- 校外研修にかかわる資料
  - 研修講座の事項書・資料
  - 講師にかかわる文献やHPをプリントアウトした資料など
  - 連続講座のポートフォリオ
  - 講座にかかわる実践の指導案や資料
- 個人研修中間振り返りシート
- 個人研修年間振り返りシート

【留意点】

- ◆ 時系列で、どんどんとじこむ
- ◆ 資料には、出典、日付等を入れておく



### <ポートフォリオを再構築しよう>

### ポートフォリオB

【個人研修のテーマにそってポートフォリオした資料を整理します】

- ◇ 再構築する活動を通して、リフレクション(省察)したことを、文章や図に表し、新たな資料としてとじこんでおくとよいでしょう。
- ◇ 再構築の過程は「振り返りと内省のステップ」に位置づけられます。

# STEP4

# 「経験」のステップ

## 1 研修内容の実践化

### 個人研修

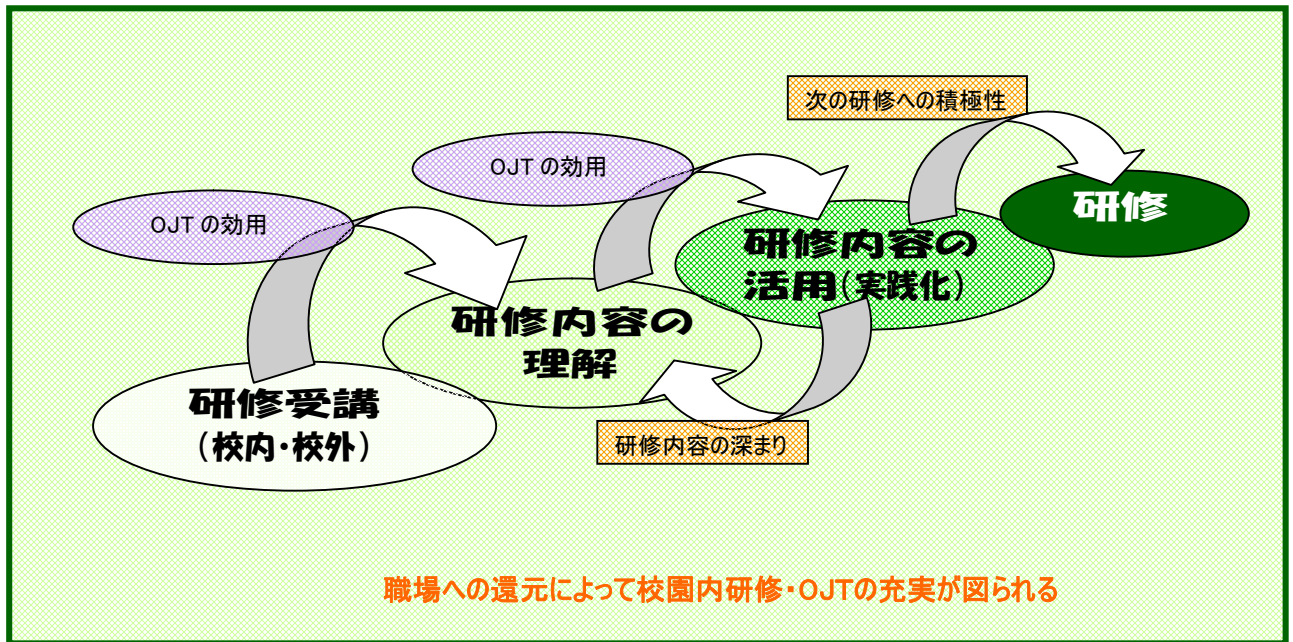
研修をもとに、教育現場において実践を重ねます。

#### ① 校外研修

- 校内外研修会等で報告会を設けます。
- 個人研修として、普段の授業実践および業務で取り組みます。

#### ② 校内外研修

- 研修の成果を意識した授業・保育公開や実践を発表します。
- ポートフォリオの発表会を開きます。



### 研修で学んだ内容をそのままにいませんか？

- 校外研修で学んだ内容は、OJTで積極的に職場に広めましょう。
- 研修で得た知識・技能を、日ごろの実践で使ってみましょう。
- 本プログラムをもとに、計画的・継続的に研修を進めていくことで、実践化の度合いも高まります。





## 2 研修内容の実践化を促す研修講座を活用しよう

個人研修&校外研修

研修内容の実践化を図るために、「連続講座」を活用します。

### ■ 連続講座のすすめ

〈教育センターニュース H20 No.2より〉

- 連続講座とは、「ひとつのテーマについて、数回の講座で研修を深めるスタイルの研修」です。
- まず、講師先生の手法や理論を学びます。次に、自らの実践で活用してみます。その経験を、講座の中で交流し合います。講師先生の助言や実践の振り返りの中で、よりよい「気づき」が生まれ、研修が深まります。

- 特に今日的な課題にスポットをあてています。
- 1回の講義だけでは、身につけにくい内容を数回にわたって、学ぼう！深めよう！広げよう！というねらいの講座です。

2008 四日市市教育委員会・教育支援課(教育センター)

# 研修講座のご案内

**いち押しです！**  
連続講座が絶叫します！

**連続講座とは・・・**  
ひとつのテーマについて、数回の講座で研修を深める新しいスタイルの研修です！！

- 特に今日的な課題にスポットをあてています。
- 1回の講義だけでは、身につけにくい内容を数回にわたって、学ぼう！深めよう！広げよう！というねらいです。

**受講の方法**

3回連続(講座によっては2回)の受講を原則とします。  
ただし、いずれか1回のみの受講も可能です。また、定員がある場合があります。  
毎月の受講申し込み、夏の研修講座の案内及び申し込みをご確認ください。

**◆◆研修の流れの例◆◆**

まず、講師先生の手法や理論を学びます。次に、自らの実践で活用してみます。その経験を、講座の中で交流し合います。講師先生の助言や実践の振り返りの中で、よりよい「気づき」が生まれ、研修が深まります。

**■研修シート■**

受講後、研修シートを用いて講座研修の振り返りをします。  
※受講によって得たものを、自分の中で明確にし、実践につなげるためのものです！

子どもたちにかえせるよりよい研修に

## 学力向上・授業づくり研修

所属 \_\_\_\_\_ 名前 \_\_\_\_\_

今、  
あらたな  
“学び”が  
はじまる。

連続講座は、研習して理論や手法を、自分実践し、その実践を参加者どうしが交流し合う中で、教師力の向上を促します。

**子どもの自己学習力を高める  
授業づくりをめざそう**

- 学習の振り返りのために「研修シート」を利用します。
- 研修会のねらい等を参考に参加の理由を整理してきてください。
- 研修したことを自ら認め、活用します。
- 学んだ内容や実践した内容を研修の仲間や同僚に伝えてください。

8605-① 「自己学習力を高める学習指導」～学習ガイド「お～いけるシート」の活用①～  
国立教育政策研究所中等教育研究部 山崎 久晴  
2008年6月23日(月)14:00～18:30 大湊中学校

8605-② 「自己学習力を高める学習指導」～学習ガイド「お～いけるシート」の活用②～  
国立教育政策研究所中等教育研究部 山崎 久晴  
2008年11月21日(金)14:00～18:30 大湊中学校

### ■連続講座用ポートフォリオ

- 連続講座の受講者には、各講座用のポートフォリオの作成を進めています。受講者には、その趣旨説明を行い、ポートフォリオの表紙を配付しています。



# STEP5

# 「振り返りと内省」のステップ

## 1 研修内容を振り返ろう【中間の振り返り】

## 個人研修

一年間の研修の途中に、「振り返り」を行いましょ。自らの内省が次の「気づき」につながります。中間振り返りシート【資料No.6】を用いて実践を振り返るとともに、当初立てた個人目標や計画を見直します。また、管理職の先生からアドバイスをもらい、研修の充実を図りましょ。

### 研修会や研修講座ごとの振り返り【中間振り返り】



### 研修担当者のPoint

#### 「中間振り返り」の実施

- 年度途中に実施します。
- 研修計画の見直しを行い、意欲の継続を促します。
- 「中間振り返り」によって、各自で研修の進み具合を確認し、必要であれば修正していきます。
- 個人の振り返りにとどめず、管理職からのアドバイスを加え、研修の充実を図りましょ。

平成 年度 個人年間研修 中間振り返りシート  
四日市市立

名前	おもな分掌	
	ステージ	

1 個人目標と自己分析

個人目標		
年度当初の自己分析	自分の強み (実践できていること、充実していること)	自分の弱み (課題・つけない力・実践したいこと)

2 自己評価

	十分できたA	おおむねできたB	努力を要するC
① 自己分析の結果や個人目標をいつも意識できましたか。	A	B	C
② 研修を受けるにあたり、目的意識を持ってのぞきましたか。	A	B	C
③ 目標設定してのぞんだ研修は、自己の課題解決に役立ちましたか。	A	B	C
④ 研修で得た知識や技能を、実践で生かそうと意識しましたか。	A	B	C
⑤ 研修で得た知識や技能を、実践で活用することができましたか。	A	B	C

3 実践報告と今後に向けて

実践とその活用 \* 計画した研修を終えて、どのようなことをどのような方法で取り組んでいること、または、具体的な内省や気づき

例：コーチングの「聞くスキル」を普段から意識している。生かすという風に使ったところ、△△な変化があった。

今後の計画 \* 研修計画と実践を照らし合わせ、不十分な点、あるいは実践における活用計画を具体的に

例：自分の弱みである「板書」についての研修ができていないので先生の板書を記録に取り、研究する。また、自分の授業を参観いただく。

### 資料No.6 「個人年間研修 中間振り返りシート」

四日市市教育委員会教職員研修における「連続講座」では、その講座に合わせた振り返りシート(研修会調査票)が配付されます。

- ① 講座受講後の理解度を確認しましょ。
- ② 研修内容の活用について、その実践方法や内容を考えたり、実際に実践・活用できたかについても確認したりしましょ。

### 連続講座調査票例

2 研修後の実践・活用

① 研修後、研修内容をその後の教育実践・職務において活用することができましたか。  
はい ・ いいえ

② どのように活用しましたか。具体的な活用場面や内容などを書いてください。  
(活用できなかった方は、その理由を書いてください)

③ 活用してみて感じたことは、

3 研修内容の還元

① 今回の研修について、内容や得たことなどを職場で還元できましたか。  
はい ・ いいえ

② 「はい」と答えた方は、誰に、どのような方法で、どんな内容を伝えましたか。

誰に	どのような方法で	どんなの内容を
ア 校内全体に		
イ 同僚の先生に		
ウ 身近な指導に		
エ その他		

4 今後に向けて

① 受講を終えて、あなたの研修の目的は達成できましたか。

② 今後、教師として目指したいことなどを書いてください。

## 2 研修内容を振り返ろう【一年間の振り返り】

## 個人研修

- ① 「個人年間研修振り返りシート」【資料No.7】を参考に一年間の取り組みを振り返り、次年度につなげます。
- ② 自己の振り返りをもとに、管理職の先生と懇談し、アドバイスをもらいましょう。

### 年間を通しての振り返り

平成 年度 個人年間研修 振り返りシート		四日市市立			
名前		おもな分掌			
個人目標		ステージ			
1 自己分析と個人目標設定		十分できた4	おおむねできた3	あまりできなかった2	できなかった1
①	正確な自己分析ができましたか	4	3	2	1
②	自己分析結果を基に、適切な個人目標の設定ができましたか	4	3	2	1
2 研修の実践		十分できた4	おおむねできた3	あまりできなかった2	できなかった1
③	研修を受けるにあたり、目的意識を持ってのぞきましたか	4	3	2	1
④	目標設定してのぞんだ研修は、自己の課題解決に役立ちましたか	4	3	2	1
⑤	研修で得た知識や技能を、実践で活用することができましたか	4	3	2	1
3 プログラムの評価		十分できた4	おおむねできた3	あまりできなかった2	できなかった1
⑥	研修担当者や管理職から助言・支援を受けることができましたか	4	3	2	1
⑦	職場の仲間同士で研修を深めましたか（回帰性）	4	3	2	1
⑧	校内外研修と校外研修を関連させて、研修を推進できましたか	4	3	2	1
4 振り返りと次年度の展望		十分できた4	おおむねできた3	あまりできなかった2	できなかった1
⑨	自身の変化等について、具体的に振り返ることができましたか	4	3	2	1
⑩	次年度の目標等、具体的な展望が持てましたか	4	3	2	1
振り返り	個人研修を終えて、学んだことや実践に活用したこと、また、自分自身の変化等について、振り返りましょう。				
次年度への展望	個人研修を振り返り、次年度への展望を書きましょう。				
5 総合評価		①～⑩の評価点（4～1）を記入し			
①	②	③	④	⑤	⑥

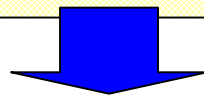
### 資料 No. 7 「個人年間研修 振り返りシート」

### 研修担当者のPoint

- 職員の振り返りシートを集約し、次年度のテーマ・目標に反映させ、校園内研修の計画につなげていきます。
- 「年間振り返り」をもとに、一年間の歩みについて、管理職の先生と懇談を持ち、研修の振り返りを深めましょう。
- 幅広い社会性や柔軟な発想など、「社会人・職業人として必要とされる資質」という観点からも自己を振り返り、考察を加えてみましょう。



- 個人研修の目標設定、研修計画を見直します。
- ポートフォリオを整理し、研修への取り組み方を見直します。
- 自分の「強み・弱み」としてとらえた力は、どのように変化したかを確認します。
- 次年度の課題設定を行います。



## STEP1 「気づき」のステップへ

## 引用文献・参考文献

### 【引用文献】

河北隆子・脇経郎(2006). ダイナミック変革への実践本 明治図書 p. 49.

四日市市立教育センター(2007). 研究調査報告第373集 教育センター研修と校内研修・OJT 研修との  
関連を図った効果的な研修の在り方に関する研究 pp. 3-8. p. 49.

四日市市教育委員会・四日市市立小学校長会・四日市市立中学校長会(2007). 教師力 自己相互研  
鑽のために pp. 8-21.

四日市市立教育センター(2007). 四日市市立教育センター教職員研修基本方針

### 【参考文献】

秋田県総合教育センター(2005). 研究紀要 第36集 プロジェクト研究2 教員一人一人が目標を明確に  
した研修の在り方—確かな指導力の向上を目指して—2年次



一人一人の教師が、教師力を高めることで、子どもたちが「授業でわかった・できた・力がついた」と実感し、学校が「学ぶ楽しさ」にあふれるようなることを願います。

【教師力 自己相互研鑽のために】より