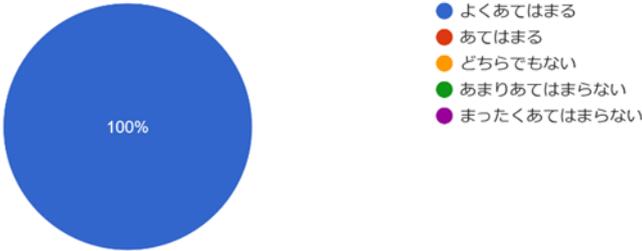


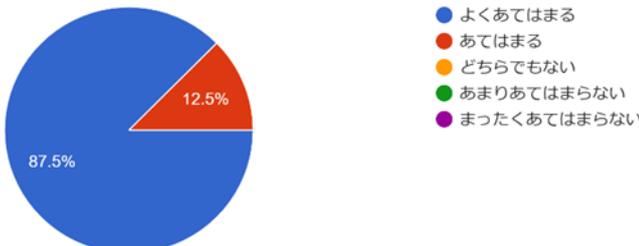
「探究リーダー養成塾」実施報告および事後アンケート結果

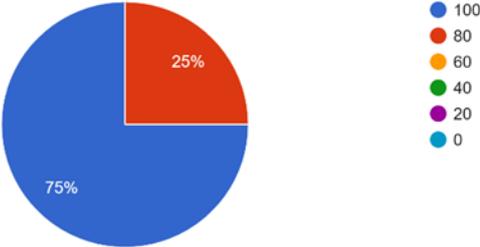
1. 概要			
タイトル	「探究リーダーになるためのスキルを獲得し実践してみよう」		
講師	NPO サプライズ 野田康代 氏		
対象	三島田方地区各高校の探究リーダーを目指す生徒 19名 伊豆伊東高校(1年生2名)、伊豆総合高校(1年生2名)、三島北高校(1年生2名)、伊豆中央高校(1年生1名)、田方農業高校(2年生2名)、三島南高校(1・2年生10名)		
開催日時 各回 9:30 - 14:30 (休憩1時間)	第1回	8月6日(火)	探究を知る チームをつくって課題を見つける
	第2回	8月8日(木)	探究の問いを立てる 仮説を立てて検証方法を探る
	第3回	8月20日(火)	問いに対する結論を導く プレゼン準備をする
	第4回	8月27日(火)	チームで発表をする 個人で振り返る
所要時間	各回 9:30 - 14:30 (休憩1時間)		
開催場所	三島南高校会議室、他		

2. 実施内容		
第1回 8/6 (火)	チームをつくって 課題を見つける	<ul style="list-style-type: none"> ① 「探究」についての基礎知識を学んだ。 ② 三島南高校の探究発表ポスターを利用して“問い”について検討した。 ③ 興味関心の重なる生徒が4人集まり(1チームのみ3名)A~Eの5つのチームを形成し、課題の設定を行った。 ④ 自分たちが考えたい課題を話し合った。その課題を考える上で、ペルソナの設定を行った。最後に、自分たちが「どのようなペルソナを設定し、どのような課題を考えたいのか」を全体で共有した。
第2回 8/8 (木)	探究の問いを 立てる	<ul style="list-style-type: none"> ① 課題を考えるために、詳細なペルソナの設定を行った。 ② 課題から、自分たちが考えたい「探究の問い」を考えた。 ③ 取材先を決めた。 A:石脇ぼんぼん保育園(裾野市) インタビュー B:フリップを持って街頭調査(三島駅・修善寺駅)100人 C: Athlete Chiffon 富岡智奈美氏インタビュー D:街頭調査(大場駅)インタビュー42人 E:Instagram アンケート機能を用いてアンケート実施(88人回答)
第3回 8/20 (火)	問いに対する 結論を導く	<ul style="list-style-type: none"> ① 取材して集まったデータをもとに、自分たちが立てた問いに対する結論を導き出した。 ② それをもとに、どのような手法を使ってプレゼンするかを決めた。 (P.P.、Google スライド、CANVA、等)
第4回 8/27 (火)	チームで最終発表 をする 個人で振り返る	<ul style="list-style-type: none"> ① 最終発表(各チーム6分+質疑応答で計13分程度)を行った。聴衆からの具体的な質問も数多く出た。 ② YWT法を用いて、振り返りを行った。最後は自分がこれから取り組むことを皆の前で宣言した。

3. 事後アンケート【生徒】

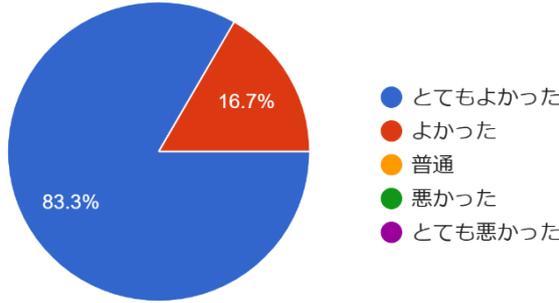
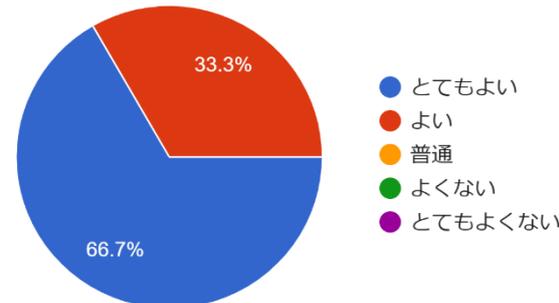
【質問1】探究リーダー養成塾では、良い「学び」があった。	
	<p>1. 今回の探究リーダー養成塾では、良い学びがあった。</p> 
伊豆伊東	<ul style="list-style-type: none"> ・自分にできることを目一杯やる。 ・ペルソナを決めると問いをより深めることができるというのが自分の中で1番の学びでした。ペルソナという存在を知らなかったし、対象を限定することでその人にあったことを答えとして出せて探究の楽しさを学びました。
伊豆総合	<ul style="list-style-type: none"> ・探究の進め方をより詳しく知る事が出来ました。
伊豆中央	<ul style="list-style-type: none"> ・探究活動の課題や問いの設定や結論と結びつける方法を学べた。
田方農業	<ul style="list-style-type: none"> ・探究を上手に進めるやり方やポイントを知ることができてこれからは生かせると思った。 ・他校の人たちとの交流が多かったため、コミュニケーション能力がついた。
三島北	<ul style="list-style-type: none"> ・新しい用語を知ったり、話し合いのやりかたを教えてもらったりしたから。(テーマからずれないことや時間を決めて話し合うことなど) ・初対面の人とグループを組み協力したことでコミュニケーションの大切さを改めて学んだ。また、短い期間で完成させるため先を見越して計画を立てたり、行き詰まっても早く軌道修正したりする力がついた。
三島南	<ul style="list-style-type: none"> ・発表する事が苦手だったので克服するきっかけになることができた。 ・普段考えないことや、交流しない人と関わることができる学びだった。 ・今まで行ってきた探究は設定した課題に対して答えがあっておらず、探究という探究をすることができていませんでした。しかし、今回、探究リーダー養成塾を通して設定した課題に対する答えをグループの仲間と限られた制約の中で導き出すことができました。探究で初めてペルソナを考えて行なったのでより具体的にできました。 ・4人で課題、問い、初めてのペルソナをたてたり、街頭インタビューなどもいったりと色々な学びができた。 ・問いと結論、提案なので視点を変えて見ることで新しい発見を見つけることができた。 ・ペルソナ設定が初めての試みで、フォーカス対象を狭めてより深堀できた。Canvaでのスライド作りが思ったよりもやりやすく、今後活用したいと思った。 ・探究活動について経験と共に知ることができたからです。探究活動の問いを考えるうえで、ペルソナ設定の重要性を学びました。活動の中では「ペルソナの悩みを解決する」ことが常に軸となっているのでペルソナ設定は大事だと感じました。 ・問いから結論を出すのときに今まで一貫性のある結論を出すことに苦労したけれど、今回はペルソナを設定して具体的に考えたため、詳しい提案を立てることができた。また、他学年や他校生と交流して新しい考え方をみつけたり、色々な人の良さを見ていい刺激をもらうことができた。

【質問2】探究リーダー養成塾は、楽しかった	
	<p>3. 今回の探究リーダー養成塾は楽しかった。</p>  <p>● よくあてはまる ● あてはまる ● どちらでもない ● あまりあてはまらない ● まったくあてはまらない</p>
伊豆伊東	<ul style="list-style-type: none"> ・普段関われない他校の人と多く関わられた。 ・班のみんなと最初はぎこちなかったけれど、話し合ううちに少しずつ仲良くなれて本当に楽しかったです。学年も違うしどうしたらいいんだろうと悩んだけどみんなフレンドリーで、同じ目標に向かっていくからより仲良くなれました。
伊豆総合	<ul style="list-style-type: none"> ・グループの子以外にもほかのグループの人と関わられた。
伊豆中央	<ul style="list-style-type: none"> ・他校の学校生活の話や協力して活動ができた。
田方農業	<ul style="list-style-type: none"> ・他校に新しい友達ができ嬉しかった。 ・班の人たちと趣味の話がたくさんできた。
三島北	<ul style="list-style-type: none"> ・フィールドワーク先で子供と関わられたからというのと他の学校の人と仲良くなれたからです。(先日グループのメンバーでスライド作りをしたのですが、カフェで何時間も雑談したり、夜ご飯も一緒に食べました。) ・本来ならば関わることの無い他校の子と関わって仲良くなれた。
三島南	<ul style="list-style-type: none"> ・共同でスライドを作成したり、講習がない日に集まって活動したりした。 ・他校の人と話したり色々な活動をすることで新しい刺激があった。 ・私はDグループに所属しており、1年生が3人、2年生1人でした。初対面の時は、お互い緊張していたし、私が先輩だから話しかけづらいのかなーっと思っていましたが、学年の差関係なしにみんなで話し合いの時間やお昼休みに話せて楽しかったです。みんなの学校の話をしたり、趣味の話をしたり、探究活動でも意見をバンバン出せたりしてとても探究のしやすい環境でした。 ・初めて会う人たちはやっぱり話しにくいし仲良くなれるか不安で緊張してたけど話し合いを進めていく上でどんどん仲良くなって最終的に良い発表ができたと思います。 ・深く深く、他に案はないかと常に頭をフル回転で回していた。 ・プログラムの内容自体もちろんですが、ほかの学校で頑張ってる子達と会話出来たのが良かった。 ・他校の生徒との活動が最初は不安でしたが、お互いに趣味を話し合ったり、みんなで集まってプレゼン資料を作ったりとコミュニケーションを重ねる毎に仲が深まっていくのを感じ、活動も楽しく取り組みました。 ・ペルソナの詳しい人物像を考えていく所や提案でどんなタイムスケジュールにするかを考える場面で、グループのみんなと様々な意見を出し合っって話し合いを発展させることができた ・初めてあった人たちとグループを組みましたが、雰囲気よかったよく、笑い合いながら話し合いを進めることが出来てとても楽しかった。

【質問3】今回の探究リーダー養成塾の満足度	
	<p>5. 今回の探究リーダー養成塾の満足度を教えてください。（最大満足が100）</p>  <p>A pie chart showing the distribution of satisfaction levels. The blue section represents 75% and the red section represents 25%. To the right of the chart is a legend with colored circles corresponding to the scale: 100 (blue), 80 (red), 60 (orange), 40 (green), 20 (purple), and 0 (light blue).</p>
伊豆伊東	<ul style="list-style-type: none"> ・グループワークでは笑顔が絶えずたくさん話せた。 ・新しい友達も作ることができたし、探求の楽しさを知れたからです。探究をすることで人生を豊かにできると思うのでこれからも身近なことで、探究をしたいと思いました。
伊豆総合	<ul style="list-style-type: none"> ・深く物事を考えるのが苦手だったり、新しい発想が思いつかなかったりして、あまりグループで活躍できませんでした。
伊豆中央	<ul style="list-style-type: none"> ・他校の生徒と関わりができ、探究をしていけると思った。
田方農業	<ul style="list-style-type: none"> ・新しい学びがたくさんあったり交友関係が広がったりと自分の世界が少し広がった気がした。 ・探究活動の仕方、コミュニケーションをとる方法など学ぶことがたくさんあった。
三島北	<ul style="list-style-type: none"> ・短期の間だったけれど、一つのことをこんなに突き詰めて考える機会はほとんどないのでとても達成感があった。 ・初めは自分がやり切れるか不安だったけど先生方が何度も手助けしてくださって、グループのみんなとよく考えて話し合ってプレゼンを完成させることができた。
三島南	<ul style="list-style-type: none"> ・自分にとって良い経験になり、チームの人達とも仲良く、楽しく探究を進めることが出来た。 ・十分楽しかったけど、もっと深掘りしてみたいと思った。 ・とても楽しく探究を深めることが出来た。 ・今回の探究リーダー養成塾は、6校という様々な学校が集まって4日間という短い期間の中で探究をすることができたのは、企画してくださった野田さんや先生方のおかげでできたことなので本当に感謝しています。とても勉強になった探究活動になりました。 ・課題が定まらなかつたりペルソナを変えたりして大変だったけど4人でスライド作りや話し合いをたくさん行ったので発表と質疑応答が終わって達成感を感じました。 ・学校で行う探究よりも深くたくさんの視点から考えることができた。 ・私は長期的な課題への探求に手をこらせ、自分1人で行って来ました。ですが短期的でグループ制作という新たな取り組みの中で成長できる気付きが多く得られました。 ・自分が想像していたものよりも大変でしたが、その分班員と最後のプレゼンを完成できたときの達成感を大きく感じられたからです。 ・探究の仕方を学ぶだけでなく、様々な学校の人と大人たちと交流し、提案まで持っていくことができたから。しかし、話し合いの場面で中々発言できなかつたり、発表をするときにうまく話せなかつたりとコミュニケーションが自分の課題だと思うので、普段から自分から発言をして話し合いを進めたり、人前で話す練習をしたりして改善していきたいです。

【質問4】自由記述(感想・改善点・要望等)	
伊豆伊東	<ul style="list-style-type: none"> ・他校との関わりを増やすという面でもとてもいい講座であると思う。続けて欲しい。 ・本当に楽しかったです。ありがとうございました。探究の楽しさや、より良い答えの出し方を知れてこれからの人生に活かしてもっと楽しい人生にしたいと思えました。
伊豆総合	<ul style="list-style-type: none"> ・授業などで探究をすることが増えると思うので、今回教えて頂いた事を活かして生活していきたいです。
伊豆中央	<ul style="list-style-type: none"> ・今回の探究で良かったところやもっとよく出来たところをこれからの探究で活かしていきたいです。
田方農業	<ul style="list-style-type: none"> ・いい経験になったのでこれからも続けていってほしいと思いました。 ・私は今回の活動で学んだことを、学校生活に生かして行きたいです。他校の新たな友達がたくさんできて嬉しかったです。
三島北	<ul style="list-style-type: none"> ・学校の探究で私たちの班は行き詰まっていたところだったので今回の探究でのお話やチームの人との話し合いはとても参考になりました。学校の探究は問いがあまり明確になっていなく、大き過ぎたのでそこからまた、考え直していきたいと思います。ありがとうございました。 ・普段は自分から新しいことに挑戦することがあまりないけれど、先生の誘いを受けて参加して良かったと思った。確かに色々な困難に直面したけれどグループで協力して乗り越えたことでより良い経験になった。これからも身近なことに焦点を当てて課題を立てていきたい。
三島南	<ul style="list-style-type: none"> ・これから学校でも本格的な探究活動が始まり、リーダーとなる可能性があるためクラスの人、チームの人達をまとめて楽しく明るい探究を進めて行けるように頑張っていきたい。 ・今後は地域情報誌の活動に活かしたいと思った。ペルソナを決めたり、大きい課題から身近な課題に絞り込むことは大切だとわかった。 ・とても良い経験になりました。この経験は大学生になった時や社会人になった時でも使える経験だと思うので、受けて良かったと思います。 ・今回学んだことを生かし、疑問に思ったことや興味のあることはどんどん探究していきたいです。 ・問いやペルソナを一から考え解決策や今後に生かすための策を考えることが凄く大変でした。将来のことも見通すきっかけが探究にあるということを改めて実感しました。 ・探究リーダー養成塾、思った以上に自分が成長できた場だと思います。チームで制作したプレゼンを高校、大学の先生方に見て頂き、質問を交えたさらなる問いへの理解が出来ました。今後の個人の探究でも活かしていきます。改めて4日間ありがとうございました。 ・私はこのリーダー養成塾に参加して良かったと思いました。まず探究委員として探究について知ることができた良い機会でした。またこの養成塾での経験は自分が社会に出てからもきっと役に立つものになるだろうと感じ、まずは高校の探求活動から活かしていきたいと思えます。グループメンバーとは養成塾に参加してなかったら出会えてなかったのも、より参加して良かったという思いが強くなりました。 ・今回は健康や食事に関するテーマを探求したので、今回探求したことを今後さらに探求し、将来の夢にも繋げていきたいと思えます。 ・私も将来、地域活性化に携われる人材として活躍していきたいと考えているので、今回の経験を生かして行けたらいいなと思えます。今回、最後のプレゼンテーションで付箋を1人1セット配っておき、各グループが発表するごとにアドバイスを書くと違う視点からも捉えることができるのではないかなと思いました。

4. 事後アンケート【見学者】 高校教員、静岡大学未来社会デザイン機構東部サテライト、他

<p>講座を見学した印象</p>	 <p>● とてもよかった ● よかった ● 普通 ● 悪かった ● とても悪かった</p>
<p>近隣校の生徒が集まってこのような講座を開催することについて</p>	 <p>● とてもよい ● よい ● 普通 ● よくない ● とてもよくない</p>
<p>良かった点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・違う学校の生徒が、自己開示をしながら、お互いを尊重しつつ、考えを深めていく場だと思います。 ・チームごと、講師や担当の先生が支えながら「ペルソナ」を深めていました。 ・ケーススタディーとして、実際の生徒の取組を例に活動ができたこと。 ・複数の学校の生徒が同じグループで活発に話をするのができていた。 ・本校でも、問題（自分ではどうにもならないこと）をどうやって課題（自分が取り組みそうなこと）に落とし込むことが難しいと感じていたため、ケーススタディーで、その解決のためのヒントをいただきました。 ・外部の講師に指導を任せつつも、三島南高校の先生方が各チームの助言に回り、手厚い指導体制になっていたところは素晴らしいと思いました。100%外部任せにしないといったところは大切な部分だと思います。 ・いろいろな学校の生徒と協働する体験というのは、今後の社会に出てからも役に立つと思いました。また、他校の先生に指導してもらおうというのも緊張感が生まれて良い刺激になったと思います。 ・探究のスキルを異なる学校生徒が交流しながら学ぶ取り組みはとても良いと感じました。 ・リーダー養成ということで、探究学習への取り組み方のメソッドを自分自身が知ることができたこと。内容的にも、特に「部活の問題」は部活の地域移行といったタイムリーな課題にも結びつくので良いと思った。
<p>改善点 要望</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・最初にアイスブレイク的な活動があると少し雰囲気が和らいだかもしれません。 ・「壮大な問題」から「身近なアクション」に繋げると（大→小）という流れもあれば、自分が日ごろ疑問に思っていることから社会に繋げていく（小→大）という流れもあるのかなと思いました。 ・ファシリテーションについてのレクチャーがありましたが、ファシリテーション力は、むしろ、「指導」したり「教える」ことに意識が行きがちな教員が身に付ける力だと思われます。生徒がディスカッションするうえで、グループ内の発言の機会の均等など「ルール」として示す方が、（役割にとらわれずに）発話が活性化されると思いました。

	<ul style="list-style-type: none"> ・今回、2年生の参加が少なかったですが、「リーダー」という点で、2年生の参加がもう少しあるとよい。(内容的には1年生でもよい) ・イベントの告知が早ければ、他の予定と調整して参加できる生徒が(他校においても)増えたかと思います。8月に発表までやって終わりではなく、探究フェスタなど、外部の発表の機会も提供されていると励みになるかと思います。 ・4日間という限られた期間であれば、ペルソナの一部はすでに与えられているようなところからスタートする(例えば大場駅前のXX商店街の店主、災害時の交通の寸断に不安を持つXX地区の区長)と、課題の的をしぼるということがどういうことかをイメージしやすいのではないかと思います。共通の課題の解決に向けたピッチ方式のプレゼンであれば、4日間でも形になってくるように思います。 ・互いのグループの取り組み、問いの立て方や調査の方法などについて、良い点悪い点を振り返り、意見交換、考察することも学びが多いかと感じます。
<p>その他感想等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・この短い期間でよくフィールドワークから発表までもっていったなと思いました。生徒も大変だったと思いますが、指導する先生方も大変だっただろうなあと思います。ありがとうございました。 ・このような企画は、生徒どうしの交流だけではなく、教員が他校の取組を知るきっかけとなります。 ・学校を超えた探究リーダーの養成という機会に、本校の生徒も参加の機会をいただき、ありがとうございました。 ・プレゼン発表の様子はぜひ動画で撮影し、他校でも生徒に見せて参考にできるよう、アーカイブ化をしていただけたらいいと思います。静岡探Qラボにも情報を載せれば、掲載すること自体が記録として残り、よいのではないかと思います。 ・今年参加した三島南の生徒さんが、来年はメンター的な立場でチームに助言を与えるような形になると素敵だと思います。 ・本校の生徒の中にも(数は多くなくても)こうした場で他校の生徒と意見を述べ合い、考えを深められる人がいるはず。何とか参加への抵抗を取り除いていきたいです。 ・ICTの活用も含めて生徒は多くのことを学んだことと思います。ありがとうございました。 ・子供の遊びについての発表(テーマ:ジェンダー平等)で、課題がない→良いところから学んでチェックシートを作るという転換がすごいと思いました。 ・三島市公開討論会と講師の方(頼める方)が重なっていて(受講生は異なりますが)、少し残念でした。講師となる方の幅が広がるとよいと思います。

5. 最終発表資料

【A チーム(テーマ:ジェンダー平等)】



ペルソナ ごまつゆい
小松ゆい

年齢 : 5歳
性別 : 女の子
職業 : 園児
家族構成 : 母・父
性格 : 優しい、流されやすい
趣味 : 仮面ライダーごっこ
興味関心 : 仮面ライダー

悩み事・困りごと

- 女の子の友達と遊びたいけど、みんなが遊んでいる遊びが自分が好きな遊びではない
- 友達に自分がしたい遊びを言いたい

↓

その遊びで友達と一緒に遊びたい



子供を受け入れることがいちばん大切

受け入れたり、寄り添う時間を長く取ることが大切
受け入れる…選ぶまで待つこと、選んだことを尊重すること
選んでもらう機会をつくるのが受け入れることに繋がる

↓

子供を受け入れることでやりたいことを否定する環境をなくせる

check List

- シールで区別していませんか?
- 色で区別していませんか?
- 子どもたちが選んでいることを尊重していませんか?
- 子供が選ぶまで待っていますか?
- 無理に遊びに参加させていませんか?
- おもちゃを無理やり取り上げていませんか?

PLUS+

- ボロシャツや相手の色を一緒にしましょう。
- 朝服をなくしましょう。
- トイレの色分けをなくしましょう。
- 上履きの色は自由にしましょう。
- 男女でおもちゃの区別をしないようにしましょう。

説明

シールを区別していませんか

- ・おにぎりなど中性的なものを使う

色で区別していませんか

- ・色を統一する
- ・好きな色を選んでもらう

無理に遊びに参加させていませんか

- ・子供の様子を見るのが大切

おもちゃを無理やり取り上げていませんか

- ・理由もなく子供を制限しない

新婚夫婦が子育てしやすい環境

目次

- 01. 問い
- 02. ペルソナの説明
- 03. 街頭アンケート
- 04. 考察
- 05. 結論

01. 問い

ペルソナが住みやすい環境は？

02. ペルソナの説明



新婚夫婦
年齢：28歳
職業：会社員
趣味：自然巡り ショッピング

田舎出身で東京に上京した。
現在妻が妊娠中。子育てをするために引っ越し先を探している。

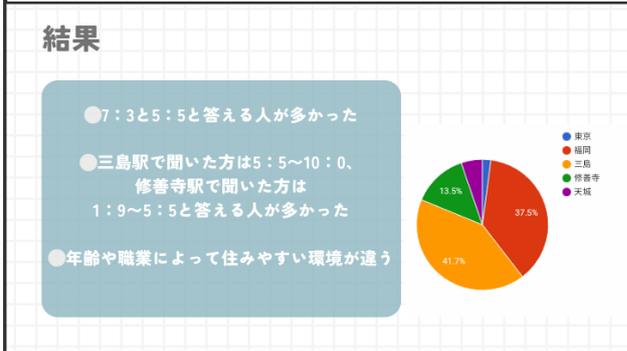
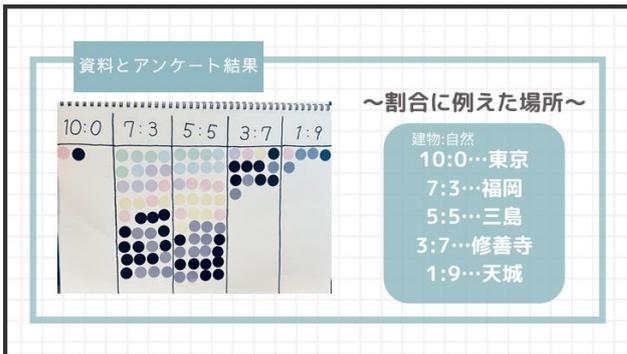
03. 街頭アンケート

Q.住みやすい自然と街の割合は？

目的：どの割合が一番多いかを調べ多くの意見を元にペルソナの住みやすい場所について考えるため

場所：三島駅、修善寺駅

人数：約100人

04. 考察

- ・三島駅では5:5～、修善寺駅では3:7～を選ぶ人がほとんどだった
- 自分が住んでいる街より自然の比率が大きいところを住みやすいと思う人は少ない
- ・10:0の東京は日本で人口が最も多いが住みやすいと思う人は少なかった
- 大学や会社のために東京に住む人が主だからなのではないか

5:5(三島)が住みやすい理由

- ・街の近くに自然があり水が綺麗
- ・公園や学校が多くある
- ・商業施設がある
- ・駅など交通機関が充実している
- ・子育て支援の制度が整っている

7:3(福岡)が住みやすい理由

- ・自然が少なくなる分施設が充実
- ・コンパクトシティ
- ・医療機関が充実
- ・東京や大阪と比べて物価が安い

05. 結論

- ・三島には公園や学校が多くあることから子供にとっても大人にとっても利点が多い
- ・趣味が自然巡りとショッピングであるペルソナには自然が近く水が綺麗な5:5の三島の環境がぴったり！



自然と街の割合が5:5の三島が住みやすい！！！！

【C チーム(テーマ:健康)】

がまんしないで
甘いものを食べる方法
Cチーム

ペルソナ
さとう ひまり
佐藤陽葵 (20代 女性 一人暮らし)
趣味 カフェ巡り
仕事 公務員
甘いものが好き!!!

悩み・困りごと

- 肌荒れ
- 体型 (痩せたい)

▼
好きな人に振り向いてもらいたい

インタビューした方

富岡智奈美
Chinami Tomioka

- ・アスリートシフォンオーナーさん
- ・身体に気遣う素材を使ってスイーツを販売している



ダイエットするときに意識すること

- 食物繊維をとる
- きのこや野菜でお腹を満たす
- 血糖値の上昇を緩やかにする・脂質の排出を助けるはたらき
- 甘さや脂肪分をおさえる
- おやつはゼリーやヨーグルト、果物を食べる
- 完全にオフにするのはNG
- チートデイをつくる
- リバウンドの可能性大 → 制限をして程よく食べる

提案

一日のタイムスケジュールを考える

平日のタイムスケジュール

6:00	起床→白湯&朝食	朝食	おにぎり
8:00	出社		たまごやき
12:00	昼食		味噌汁
18:30	帰宅→夕食	夕食	トマト
21:00	アイス (氷菓系) !		無糖ヨーグルト (はちみつ) !
23:00	就寝		昼食
			ごはん
			たまごやき
			ブロックリー
			鮭
			高カカオチョコレート!

休日のタイムスケジュール

6:00	起床→白湯	朝食	ごはん
7:00	散歩		鮭
7:20	朝食		味噌汁
8:30~	趣味 (間食→干芋など) !		サラダ
12:00	カフェで昼食		フルーツ !
18:30	夕食	夕食	
20:00	アイス (氷菓系) !		ピピンパ
21:00	ストレッチ		サラダ
22:00	就寝		ポトフ

カフェで好きなものを食べてもらう!!