

## 2025年度 愛知学泉大学シラバス

シラバス番号	科目名	担当者名	実務経験のある教員による授業科目	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
210011016	英語 English	西川 裕子			1	選択	1前期

## 科目の概要

「英語」は、1年生前期に開講されるスキルリテラシー・教養科目の一つで、1～2年にある外国語科目（選択）のうちの一つです。DP5にある建学の精神・社会人基礎力・pisa型学力・直観力・自然体を修得しながら、DP2にあるように「社会的に自立して生きていく上で必要なスキルリテラシー・教養等に関する一般的知識・技能を身につけた人材になることを目指すための科目の一つでもあります。食の専門家も、将来は、多文化共生社会のなか、外国人と共同で仕事をしたり、外国人子弟と関わったりすることがあると思います。その時に慌てずに日本語以外の言語でもコミュニケーションが取れるように、英語の基礎力を身につけます。授業では、読む・聞く・話す・書くの4技能を通して英語を学ぶと同時に、自学自習のための学習技術も身につけます。

学修内容	到達目標
① 英語の基本文法を学ぶ。 ② 英語の実用表現を学ぶ ③ 英語の学習方法を学ぶ。 ④ 英語を利用する場面に突然に出会っても、慌てないで対処する方法を学ぶ。 ⑤ 学修を通して、自分の課題に気づく。	① 英語の基本文法を理解できるようになる。 ② 英語の実用表現を運用できるようになる。 ③ 英語習得のために自学自習ができるようになる。 ④ 英語を利用する場面に突然に出会っても、慌てないで対処できるようになる。 ⑤ 学修を通して、自分の課題に気づき、解決に向かって動くことができるようになる。（課題解決）

## 学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素

## 学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例

前に踏み出す力	主体性	積極的に応答・発表ができる。
	働きかけ力	
	実行力	授業の予習・復習や課題を着実にこなすことができる。課題を期限内に提出することができる。
考え抜く力	課題発見力	英語を使う時のために必要な力が何かを認識することができる。復習を通して、改善点に気づくことができる。そして、解決に向かって動くことができる。
	計画力	
	創造力	<ul style="list-style-type: none"> <li>日本語の枠を越えて、発想の転換をすることができる。</li> <li>相互理解のためにできることはないか、考えることができる。</li> </ul>
チームで働く力	発信力	聞き手を意識して、相手の目を見て（アイコンタクト）、はっきりと話すことができる。
	傾聴力	集中力を高めて、他者の説明や発表を聴き、他者の説明・発表から学ぶことができる。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	<ul style="list-style-type: none"> <li>時間を守ることができる。</li> <li>私語を慎むなど、授業時の基本的ルールを守ることができる。</li> <li>課題の提出期限を守ることができる。</li> </ul>
	ストレスコントロール力	

## テキスト及び参考文献

Peter Vincent、中里菜穂子、Alan Meadows著『Speaking of Nutrition（食と栄養のコミュニケーション）』南雲堂、2017年。2300円（税別）

\*Google Classroomなども適宜利用します。

\*一橋大学語学ライブラリー「[https://www.rdche.hit-u.ac.jp/11/hint/en\\_rcmd\\_sites.html](https://www.rdche.hit-u.ac.jp/11/hint/en_rcmd_sites.html)」なども利用します。

## 他科目との関連、資格との関連

「英語」は1年生前期の「スキルリテラシー・教養科目」の一つに位置付けられており、英語を学ぶ上での基本を、読む・聞く・話す・書く、の4技能を通して学習します。さらに学習する場合には、1年生後期に開講される、同じく「スキルリテラシー・教養科目」の「英会話」があり、英語での発信力を高めるための学習を行っていきます。また、他の言語も学びたい場合は、2年生の前期に、同じく「スキルリテラシー・教養科目」の「中国語」、2年生後期に「ハングル」もあります。

学修上の助言	受講生とのルール
英語学習は黙読で終わらせず、音読、聴き取り、暗唱を行ってください。特に音読はとても大切です。大きな声で発音してみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業に積極的に参加してください。</li> <li>20分を超える不在（遅刻・早退・中抜け）は欠席扱いにします。</li> <li>辞書（高校時代のもので良い）を持参してください。</li> </ul>

【評価方法】

評価対象	評価方法		評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント	
学修成果	学 期 末 試 験	筆記（レポート含む）・実技・口頭試験	40	①	✓	筆記試験によって、授業で扱った表現と文法事項を理解し、正確に書けるかどうかを評価します。 *筆記試験の中での割合 知識の獲得（英語の文法、単語、実用表現などの基礎知識）：80% 知識の活用と解決（英作文「文法的に正確な文を書くことができる。論理的な英文を構成することができる。問題に沿った解答を導き出すことができる。」）：20% *筆記試験としては、pisa型学力の①②③「知識・情報等の資源を獲得する力、活用する力、ならびに、活用して解決する力」が発揮できているかどうかを評価できるものを出します。
				②	✓	
				③	✓	
				④	✓	
				⑤	✓	
	小 テ ス ト	20	①	✓	小テストによって、平常の力を評価します。（テキストの内容から、文法や単語、英語表現などを出題します。）基本的には、知識の獲得状況を見ます。 *毎週のテストの点数の平均と、それを中心に、行い方、復習の程度なども加味します。 *小テストとしては、pisa型学力の①②③「知識・情報等の資源を獲得する力、活用する力、ならびに、活用して解決する力」が発揮できているかどうかを評価できるものを出します。 *小テストの出題範囲は、一つ前の授業の最後に伝えます。 （獲得・活用）知識を獲得し、知識を使って問題に正しく解答できる。（70%） （解決）間違えた個所と未修得の知識を認識してきちんと復習し、次回は正しく運用できるようにする。（30%）	
			②	✓		
			③	✓		
			④	✓		
			⑤	✓		
	レ ポ ー ト	0	①			
			②			
			③			
			④			
			⑤			
平 常 評 価	成 果 発 表 （ プ レ ゼ ン テ ー シ ョ ン ・ 作 品 制 作 等）	30	①	✓	・授業中の応答・発表の数と質（正確さ、適切な声の大きさ、発音、抑揚）を評価します。 ・また、宿題、課題などにより、平常の努力を評価します。毎週のクラスルームや紙の宿題の提出状況を中心に、課題の行い方、復習の程度、知識の定着度なども加味します。Googleクラスルーム上や紙で出された課題を、期限内に提出しましょう。内容を修得できたかは、小テストおよび期末テストで確認します。 *発表、宿題、課題としては、pisa型学力の①②③「知識・情報等の資源を獲得する力、活用する力、ならびに、活用して解決する力」が発揮できているかどうかを評価できるものを出します。 （獲得）知識を獲得する。（40点） （活用）知識を駆使して、発表や応答、課題を行うことができる。（40点） （解決）間違えた個所と未修得の知識を認識してきちんと復習し、次回は正しく運用できるようにする。（20点）	
			②	✓		
			③	✓		
			④	✓		
			⑤	✓		
学 修 行 動	社 会 人 基 礎 力 （ 学 修 態 度）	10	①	✓	主体性：積極的に応答・発表ができる。 実行力：授業の予習・復習や課題を着実にこなすことができる。課題を期限内に提出することができる。 課題発見力：英語を使う時のために必要な力が何かを認識することができる。復習をして、改善点に気づくことができる。そして、解決に向かって動くことができる。 創造力：日本語の枠を越えて、発想の転換をすることができる。 相互理解のためにできることはないか、考えることができる。 発信力：聞き手を意識して、相手の目を見て、はっきりと話すことができる。 傾聴力：集中力を高めて、他者の説明・発表を聴き、他者の説明・発表から学ぶことができる。 規律性：時間を守ることができる。私語を慎むなど、授業時の基本的ルールを守ることができる。課題の提出期限を守ることができる。	
			②	✓		
			③	✓		
			④	✓		
			⑤	✓		
総合評価割合			100			

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
<p>S(秀)：筆記試験の点数が90点以上である。小テストの平均点が90点以上である。会話文の実演をしっかり行い、内容（正確さ、適切な声の大きさ、発音、抑揚の付け方）も優れている。</p> <p>A(優)：筆記試験の点数が80点以上である。小テストの平均点が80点以上である。会話文の実演をしっかり行い、内容（正確さ、適切な声の大きさ、発音、抑揚の付け方）も優れている。</p>	<p>B(良)：筆記試験の点数が70点以上である。小テストの平均点が70点以上である。会話文の実演を行い、内容（正確さ、適切な声の大きさ、発音、抑揚の付け方）の70%が形になっている。</p> <p>C(可)：筆記試験の点数が60点以上である。小テストの平均点が60点以上である。会話文の実演を行い、内容（正確さ、適切な声の大きさ、発音、抑揚の付け方）の60%が形になっている。</p>

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シラバスを確認する。</li> <li>・Googleクラスルームの使い方と音声ダウンロードの仕方を学ぶ。</li> <li>・文法事項の確認をする。be動詞の文を確認する。</li> <li>・Unit 1のスキットを読む。</li> <li>・簡単な自己紹介を考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講義・演習(問題を解き、本文を読む練習をする。)</li> <li>・必要に応じてグループワークやディスカッション、発表を行う。</li> <li>・Googleクラスルームの利用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ガイダンスをきちんと理解することができる。</li> <li>・内容をしっかり理解して、真面目に取り組むことができる。</li> <li>・be動詞について理解できる。</li> <li>・簡単な自己紹介ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(予習) テキストを手に入れて、特に最初の方を中心に、ざっと目を通しておく。</li> <li>(復習) ・be動詞について復習する。</li> <li>・Googleクラスルームの使い方を復習し、音声をダウンロードする。</li> </ul>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
2	Unit 1(自己紹介、仲間のことを知る)を学習する。(be動詞を確認しながら、リスニング、ワーク、ペアワークなどを行う。)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講義・演習(問題を解いて、解説を聞き、本文を読む練習をする。フィードバックによって、できなかった部分をしっかり認識し、復習につなげる。)</li> <li>・必要に応じてグループディスカッション、発表を行う。</li> <li>・Googleクラスルームの利用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・内容をしっかり理解して、真面目に取り組むことができる。</li> <li>・小テストなどで60点以上をとることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(予習) Unit 1の予習をする。内容に目を通し、Googleクラスルームなどの問題に答える。</li> <li>(復習) ・授業で習ったことを見直して、表現と単語をしっかりと覚える。音源を聞く。</li> <li>・小テスト(Unit 1分)に備える。</li> </ul>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・Unit 1についての小テストを行う。</li> <li>・Unit 2(キッチンについて語る)を学習する。(キッチン道具についての単語を確認しながら、リスニング、ワーク、ペアワークなどを行う。)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・Unit 1で学習したことの小テストを行い、解答・解説をする。</li> <li>・講義・演習(問題を解いて、解説を聞き、本文を読む練習をする。フィードバックによって、できなかった部分をしっかり認識し、復習につなげる。)</li> <li>・必要に応じてグループディスカッション、発表を行う。</li> <li>・Googleクラスルームの利用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・内容をしっかり理解して、真面目に取り組むことができる。</li> <li>・小テストなどで60点以上をとることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(予習) ・Unit 2の予習をする。内容に目を通し、Googleクラスルームなどの問題に答える。</li> <li>(復習) ・授業で習ったことを見直して、表現と単語をしっかりと覚える。音源を聞く。</li> </ul>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4	Unit 2(キッチンについて語る)を学習する。(物の場所を言う表現、There is/are～構文を確認しながら、リスニング、ワーク、ペアワークなどを行う。)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講義・演習(問題を解いて、解説を聞き、本文を読む練習をする。フィードバックによって、できなかった部分をしっかり認識し、復習につなげる。)</li> <li>・必要に応じてグループディスカッション、発表を行う。</li> <li>・Googleクラスルームの利用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・内容をしっかり理解して、真面目に取り組むことができる。</li> <li>・小テストなどで60点以上をとることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(予習) ・Unit 2の予習をする。内容に目を通し、Googleクラスルームなどの問題に答える。</li> <li>(復習) ・授業で習ったことを見直して、表現と単語をしっかりと覚える。音源を聞く。</li> <li>・小テスト(Unit 2分)に備える。</li> </ul>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・Unit 2についての小テストを行う。</li> <li>・Unit 3(キッチンについて語る2)を学習する。(キッチンの道具についての単語(2)を確認しながら、リスニング、ワーク、ペアワークなどを行う。)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・Unit 2で学習したことの小テストを行い、解答・解説をする。</li> <li>・講義・演習(問題を解いて、解説を聞き、本文を読む練習をする。フィードバックによって、できなかった部分をしっかり認識し、復習につなげる。)</li> <li>・必要に応じてグループディスカッション、発表を行う。</li> <li>・Googleクラスルームの利用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・内容をしっかり理解して、真面目に取り組むことができる。</li> <li>・小テストなどで60点以上をとることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(予習) ・Unit 5の予習をする。内容に目を通し、Googleクラスルームなどの問題に答える。</li> <li>(復習) ・授業で習ったことを見直して、表現と単語をしっかりと覚える。音源を聞く。</li> </ul>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6	Unit 3(キッチンについて語る2)を学習する。(キッチンの道具についての単語(2)やプレゼンの注意点を確認しながら、リスニング、ワーク、ペアワークなどを行う。)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講義・演習(問題を解いて、解説を聞き、本文を読む練習をする。フィードバックによって、できなかった部分をしっかり認識し、復習につなげる。)</li> <li>・必要に応じてグループディスカッション、発表を行う。</li> <li>・Googleクラスルームの利用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・内容をしっかり理解して、真面目に取り組むことができる。</li> <li>・小テストなどで60点以上をとることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(予習) ・Unit 3の予習をする。内容に目を通し、Googleクラスルームなどの問題に答える。</li> <li>(復習) ・授業で習ったことを見直して、表現と単語をしっかりと覚える。音源を聞く。</li> </ul>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オンデマンドでの実施</li> <li>・Unit 4(好き嫌いについて語る)を学習する。(味を表す形容詞、肯定的表現や否定的表現を確認しながら、リスニング、ワーク、ペアワークなどを行う。)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オンデマンドでの実施</li> <li>・ビデオにてUnit 4の解説を聞き、読む練習をする。単語を覚える。課題を行って提出する。フィードバックによって、できなかった部分を認識し、復習につなげる。</li> <li>・課題やビデオはGoogleクラスルーム上で出す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・内容をしっかり理解して、真面目に取り組むことができる。</li> <li>・クラスルームにあるオンデマンド用の課題をしっかりと行って、期限内に提出することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(予習) ・Unit 4の予習をする。内容に目を通し、Googleクラスルームなどの問題に答える。</li> <li>(復習) ・授業で習ったことを見直して、表現と単語をしっかりと覚える。音源を聞く。</li> <li>・小テスト(Unit 3分)に備える。</li> </ul>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・Unit 3についての小テストを行う。</li> <li>・Unit 4(好き嫌いについて語る)を学習する。(be動詞の疑問文、オンラインサーチの方法を確認しながら、リスニング、ワーク、ペアワークなどを行う。)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・Unit 3で学習したことの小テストを行い、解答・解説をする。</li> <li>・講義・演習(問題を解いて、解説を聞き、本文を読む練習をする。フィードバックによって、できなかった部分をしっかり認識し、復習につなげる。)</li> <li>・必要に応じてグループディスカッション、発表を行う。</li> <li>・Googleクラスルームの利用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・内容をしっかり理解して、真面目に取り組むことができる。</li> <li>・小テストなどで60点以上をとることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(予習) ・Unit 4の予習をする。内容に目を通し、Googleクラスルームなどの問題に答える。</li> <li>(復習) ・授業で習ったことを見直して、表現と単語をしっかりと覚える。音源を聞く。</li> <li>・小テスト(Unit 4分)に備える。</li> </ul>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9	・Unit 4についての小テストを行う。 ・Unit 5 (材料をそろえる)を学習する。(数えられる名詞と数えられない名詞を確認しながら、リスニング、ワーク、ペアワークなどを行う。)	・Unit 4で学習したことの小テストを行い、解答・解説をする。 ・講義・演習(問題を解いて、解説を聞き、本文を読む練習をする。フィードバックによって、できなかった部分をしっかり認識し、復習につなげる。) ・必要に応じてグループディスカッション、発表を行う。 ・Googleクラスルームの利用	・内容をしっかり理解して、真面目に取り組むことができる。 ・小テストなどで60点以上をとることができる。	(予習)・Unit 5の予習をする。内容に目を通し、Googleクラスルームなどの問題に答える。 (復習)・授業で習ったことを見直して、表現と単語をしっかりと覚える。音源を聞く。	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10	Unit 5 (材料をそろえる)を学習する。(数えられる名詞と数えられない名詞を確認しながら、リスニング、ワーク、ペアワークなどを行う。)	・講義・演習(問題を解いて、解説を聞き、本文を読む練習をする。フィードバックによって、できなかった部分をしっかり認識し、復習につなげる。) ・必要に応じてグループディスカッション、発表を行う。 ・Googleクラスルームの利用	・内容をしっかり理解して、真面目に取り組むことができる。 ・小テストなどで60点以上をとることができる。	(予習)・Unit 5の予習をする。内容に目を通し、Googleクラスルームなどの問題に答える。 (復習)・授業で習ったことを見直して、表現と単語をしっかりと覚える。音源を聞く。 ・小テスト(Unit 5分)に備える。	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11	・Unit 5についての小テストを行う。 ・Unit 6 (レストランで注文する)を学習する。(料理の名前とつづりを確認しながら、リスニング、ワーク、ペアワークなどを行う。)	・Unit 5で学習したことの小テストを行い、解答・解説をする。 ・講義・演習(問題を解いて、解説を聞き、本文を読む練習をする。フィードバックによって、できなかった部分をしっかり認識し、復習につなげる。) ・必要に応じてグループディスカッション、発表を行う。 ・Googleクラスルームの利用	・内容をしっかり理解して、真面目に取り組むことができる。 ・小テストなどで60点以上をとることができる。	(予習)・Unit 6の予習をする。内容に目を通し、Googleクラスルームなどの問題に答える。 (復習)・授業で習ったことを見直して、表現と単語をしっかりと覚える。音源を聞く。	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12	Unit 6 (レストランで注文する)を学習する。(助動詞を確認しながら、リスニング、ワーク、ペアワークなどを行う。)	・講義・演習(問題を解いて、解説を聞き、本文を読む練習をする。フィードバックによって、できなかった部分をしっかり認識し、復習につなげる。) ・必要に応じてグループディスカッション、発表を行う。 ・Googleクラスルームの利用	・内容をしっかり理解して、真面目に取り組むことができる。 ・小テストなどで60点以上をとることができる。	(予習)・Unit 6の予習をする。内容に目を通し、Googleクラスルームなどの問題に答える。 (復習)・授業で習ったことを見直して、表現と単語をしっかりと覚える。音源を聞く。 ・小テスト(Unit 6分)に備える。	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13	・Unit 6についての小テストを行う。 ・Unit 7 (料理をする)を学習する。(料理に関する単語を確認しながら、リスニング、ワーク、ペアワークなどを行う。)	・Unit 6で学習したことの小テストを行い、解答・解説をする。 ・講義・演習(問題を解いて、解説を聞き、本文を読む練習をする。フィードバックによって、できなかった部分をしっかり認識し、復習につなげる。) ・必要に応じてグループディスカッション、発表を行う。 ・Googleクラスルームの利用	・内容をしっかり理解して、真面目に取り組むことができる。 ・小テストなどで60点以上をとることができる。	(予習)・Unit 7の予習をする。内容に目を通し、Googleクラスルームなどの問題に答える。 (復習)・授業で習ったことを見直して、表現と単語をしっかりと覚える。音源を聞く。	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14	Unit 7 (料理をする)を学習する。(手順を説明する時の単語を確認しながら、リスニング、ワーク、ペアワークなどを行う。)	・講義・演習(問題を解いて、解説を聞き、本文を読む練習をする。フィードバックによって、できなかった部分をしっかり認識し、復習につなげる。) ・必要に応じてグループディスカッション、発表を行う。 ・Googleクラスルームの利用	・内容をしっかり理解して、真面目に取り組むことができる。 ・小テストなどで60点以上をとることができる。	(予習)・Unit 7の予習をする。内容に目を通し、Googleクラスルームなどの問題に答える。 (復習)・授業で習ったことを見直して、表現と単語をしっかりと覚える。音源を聞く。 ・小テスト(Unit 7分)に備える。	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15	・Unit 7についての小テストを行う。 ・まとめを行う。Unit 1-7について復習する。	・Unit 7で学習したことの小テストを行い、解答・解説をする。 ・講義・演習(問題を解いて、解説を聞き、本文を読む練習をする。フィードバックによって、できなかった部分をしっかり認識し、復習につなげる。) ・必要に応じてグループディスカッション、発表を行う。 ・Googleクラスルームの利用	・内容をしっかり理解して、真面目に取り組むことができる。 ・小テストなどで60点以上をとることができる。	(予習)・今まで学習してきた内容に目を通し、Googleクラスルームなどの問題に答える。 (復習)・授業で習ってきたことを見直して、表現と単語をしっかりと覚える。音源を聞く。 ・学期末試験に備える。	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力