

# リハビリテーション学部生のための レポートの書き方

## 目次

|                 |    |
|-----------------|----|
| 1. レポートを書く学生の方へ | 1  |
| 2. レポート表紙       | 2  |
| 3. 文章の基本        | 4  |
| 4. 目的の書き方       | 6  |
| 5. 方法の書き方       | 8  |
| 6. 結果の書き方       | 10 |
| 7. 考察の書き方       | 12 |
| 8. 表の作成         | 14 |
| 9. 図の作成         | 16 |
| 10. 文献の引用       | 18 |
| 11. 参考書籍        | 20 |





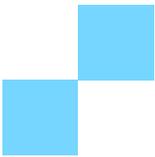
# レポートを書く学生の皆さんへ

文章を書いて読み手に何かを伝える能力は、社会人として活躍する上で重要な能力の1つです。

『文章がうまく書けない』『書くのが苦手…』といった声をよく耳にします。しかし、文章能力は一朝一夕で身につくものではありません。文章能力を上達させるには、『書く』『修正』を繰り返し、文章をチェックしてもらうことが大切です。また、普段から書籍や文献などの良質な文章に数多く触れることで文章能力は育まれます。したがって、大学の授業等で課されるレポートは、文章能力を身につけるためのトレーニングであり、絶好の機会と捉えることができます。

本書は、リハビリテーション学部の学生を想定して作成しました。本書のポイントは、実際のレポートを添削し、添削前後の違いが分かるように表現しました。

レポートの書き方に関する情報は、一般書あるいはインターネット上に数多く存在しており、本学でも『レポートの書き方』が発行されています。それらも参考にすると、レポートの書き方の理解を深めることができます。皆さんがレポートを書くときに、本書が少しでもヒントになれば幸いです。



# レポート表紙

添削前

課題レポート

国際 太郎

レポートにおける表紙は、レポートの『**顔**』です。そのため、読み手が表紙に目を通したときに、『**どこの誰が**』『**いつ**』『**何について**』書いたものなのかがはっきり分かる表紙を作りましょう。

# レポート表紙

添削後

 ✓ 横書きの場合、ホッチキス止めは左上です

~~国際 太郎~~

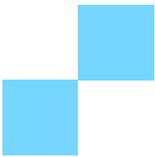
課題レポート

主動作筋と拮抗筋の筋電図活動の特徴

✓ 課題レポートであることは間違いありませんが、レポートの内容に似合った表題を書きましょう。  
✓ 読み手が表題を見ただけで『内容が想像できる』のが理想です。

提出日：平成28年 9月 9日  
リハビリテーション学部 理学療法学科  
国際 太郎  
(担当：六甲 愛 先生)

✓ 提出日、所属、氏名、科目担当者は表紙の右下に記載しましょう。



# 文章の基本

添削前

## 廃用症候群について

廃用症候群とは身体を動かさない状態が長期間続くことで起こる筋委縮や同じ箇所に負荷がかかり続け血行不全となってしまう周辺部分が壊死を起こす床ずれなどがある。特に寝たきり状態であることで起こるのが殆どであり、また生活不活発病とも別名で呼ばれています。

この文章を読んで、気になることはありませんか？

# 文章の基本

## 添削後

廃用症候群について

✓ 段落の始めは1字下げる

萎

✓ 文中の句点・読点がないため、メリハリがない

廃用症候群とは身体を動かさない状態が長期間続くことで起こる筋~~萎縮~~や同じ箇所~~に~~に負荷がかかり続け血行不全となつてしまい周辺部分が壊死を起こす床~~ずれ~~などがある。特に寝たきり状態であることで起こるのが殆どであり、また生活不活発病とも別名で呼ばれています。

褥瘡

✓ 『である・だ』調あるいは『です・ます』調で統一する

✓ 専門用語を使いましょう

### 修正した文章

廃用症候群とは、身体を動かさない状態が長期間続くことで起こる筋や骨の萎縮、同じ箇所に負荷がかかり続け血行不全となり周辺組織が壊死を起こす褥瘡などがある。とくに寝たきり状態によって生じる場合が多い。日常で動かない状態が続くことで生じうることから、生活不活発病とも呼ばれている。

★ 作成した文章は、必ず印刷して、声に出して読み返す癖をつけておきましょう！誤字・脱字といったミスが少なくなります。

# 目的の書き方

添削前

## 目的

安静時の呼吸数と低・高強度運動後の呼吸数を比較した。結果から運動強度の程度による酸素負債の違いについて、呼吸数から考えた。

- ★ 目的は、『**なぜ**』実験を行うのか？『**なにを**』『**どのように**』明らかにするのか？が読み手に分かるように記載しましょう。
- ★ 大学における実習科目の実験であれば、実習手引きにも記載がされています。それをもとに自分で要約し記載しましょう。

# 目的の書き方

添削後

目的

✓ どのような問題（課題）に対し、何を明らかにするのか、を記述しましょう。

何のために比較したのか？

安静時の呼吸数と低・高強度運動後の呼吸数を比較した。結果から運動強度の程度による酸素負債の違いについて、呼吸数から考えた。

呼吸数から "何を" 考えるのが分かりにくい  
(方法の見通しが曖昧)

## 修正した文章

運動量と呼吸調節について実習する。運動負荷の程度による酸素負債の違いについて呼吸数から酸素負債を推定し、運動量と呼吸調節の関係を考察する。

- ★ 卒業論文/研究論文では、問題点を提起することが必要です。
- ★ これまでに研究されている成果・報告をもとに、研究に至った動機を記述する必要があります。

# 方法の書き方

添削前

## 方法

実験① 5分以上安静にした被験者を椅子に座らせて、呼吸センサーを取り付ける。呼吸数を5分間計測する。結果が安定しない場合、さらに5分計測する。

実験② トレッドミルを用いて、10分間駆動させる。運動終了後、被験者を椅子に座らせ、呼吸センサーとポリグラフを接続し、呼吸数を記録する。計測は呼吸数が安静値に戻るまで継続する。

- ★ レポートは『実験で行ったこと』を書くため、**過去形**で表現にします。
- ★ 書き方は、実習用テキストや文献を参考にするとよいでしょう。
- ★ 『手順』『**使用した機器（あるいは試薬など）**』『**条件**』などをしっかり記述して下さい。=**再現性**

# 方法の書き方

添削後

方法

使用機器

- ✓ どのような機器を使用するのか(型番とメーカー名も)を記載しましょう

呼吸センサー(1111, ○○社)、ポリグラフ(ASDF, △△社)、エルゴメーター(32R, ●●社)

実験①：安静時呼吸数の計測

- ✓ 動詞は過去形

5分以上安静にした被験者を椅子に座らせて、呼吸センサーを取り付けた。呼吸センサーをポリグラフに接続した状態で呼吸数を5分間計測した。結果が安定しない場合、さらに5分計測した。

- ✓ 実験タイトルがあると、どのような実験なのかが一目で理解できます

実験②：運動負荷（低負荷）

エルゴメーターを用いて、30W(60rpm)で10分間駆動させた。運動終了後、被験者を椅子に座らせ、呼吸センサーとポリグラフを接続し、呼吸数を記録し、呼吸数が安静値に戻るまで継続した。

- ✓ 実験の手順が分かるように簡潔分かりやすく記載します。
- ✓ 運動時間や運動負荷など、数値で具体的に示すことができるものは必ず記載しましょう

# 結果の書き方

添削前

## 結果

安静時の呼吸数は12であった。10分間の低負荷運動では、運動直後の呼吸数は19、1分後で16、3分後で12、5分後で11となった。20分間の低負荷運動では、運動直後の呼吸数は20、1分後で18、3分後で13、5分後で11となった。10分間の高負荷運動では、運動直後の呼吸数は28、1分後20、3分後16、5分後13であった。同じ運動強度では運動時間が増加しても、安静時までの呼吸数の減り方は異なるが、酸素負債はほぼ同じであった。

- ★ 実験結果には、実験によってどのような結果が得られたのか、が分かるように記載します。
- ★ したがって、結果から推測されること、結果の解釈については、ここで記載してはいけません。
- ★ 実験によって、「**何が（主語）**」「**どうなったのか（述語）**」のかを明確に記載して下さい。

# 結果の書き方

## 添削後

結果

回/分

✓ 単位を必ず記載する

安静時の呼吸数は12であった。10分間の低負荷運動では、運動直後の呼吸数は19、1分後で16、3分後で12、5分後で11となった。20分間の低負荷運動では、運動直後の呼吸数は20、1分後で18、3分後で17、5分後で11となった。10分間の高負荷運動では、運動直後の呼吸数は28、1分後20、3分後16、5分後13であった。同じ運動強度では運動時間が増加しても、安静時までの呼吸数の減り方は異なるが、酸素負債はほぼ同じであった。

- ✓ 実際に計測できていないものは結果に載せない（述べれない）
- ✓ 「計測データから考えられること」なので、考察に記載すべき

図あるいは表

- ✓ 読み手が理解しやすいように表や図を活用する
- ✓ 16～19ページ参照

7ページの結果に対する考察を書いています。

## 考察

強度の異なる運動を行い、運動終了後の呼吸数の変化を調べてみた。結果から運動強度と酸素負債の関係について考察する。

酸素最大摂取量を超えない運動を行ったところ、「運動時間の長短に関係なく、酸素負債は一定である」と思ったが、運動時間が短くてもあまり増加しなかったが、逆に負荷の大きい運動では増加した。

運動を行うことで、酸素摂取が高まり、一方で二酸化炭素が血中に増加する。そのため、呼吸中枢や心臓血管中枢、血管運動中枢が刺激され、呼吸・循環系は促進される。運動開始時の酸素不足酸素摂取量は、低負荷時には徐々に増加し、その後定常状態を示すが、高負荷時では、酸素摂取量は定常状態を示さず、運動終了時まで増加し続ける。しかし肺呼吸における最大酸素摂取量には限度があるため、運動が激しい場合には、筋肉は無酸素的に収縮をしなければならない。この不足分の酸素を補うために、呼吸数が増加したと考える。

- ★ 考察とは、実験結果をもとに、「**なぜこのような結果になったのか**」を論じたものです。「感想文」あるいは「反省文」にならないよう注意して下さい。
- ★ 考察は、文章能力のみでなく、**論理的にものごとを考える力**も要求されます。実際の結果以外に、教科書や文献も参考・引用することで、自分の主張や論点を明確にできます。

# 考察

# 添削後

考察

実験における低負荷のこと？

無意味なカギカッコを用いない

強度の異なる運動を行い、運動終了後の呼吸数の変化を調べてみた。結果から運動強度と酸素負債の関係について考えてみる。考察する

酸素最大摂取量を超えない運動を行ったところ、「運動時間の長短に関係なく、酸素負債は一定である」と思ったが、運動時間が短くてもあまり増加しなかったが、逆に負荷の大きい運動では増加した。

接続助詞の多用

運動を行うことで、酸素摂取が高まり、一方で二酸化炭素が血中に増加する。そのため、呼吸中枢や心臓血管中枢、血管運動中枢が刺激され、呼吸・循環系は促進される。そのため、低負荷時には徐々に増加し、その後定常状態を示すが、高負荷時では、酸素摂取量は定常状態を示さず、運動終了時まで増加し続ける。しかし肺呼吸における最大酸素摂取量には限度があるため、運動が激しい場合には、筋肉は無酸素的に収縮をしなければならない。この不足分の酸素を補うために、呼吸数が増加したと考える。

主語がない

考えられた

参考文献は？

接続詞の多用

どの負荷のときのことを論じているのか？

また、負荷によって呼吸数が異なる理由は？

## 修正した文章

強度の異なる運動を行い、運動終了後の呼吸数の変化を調べた。実験結果から運動強度と酸素負債の関係について考察する。酸素負債とは、運動中に供給が不足した酸素量のことであり、運動終了後に酸素消費量が運動前のベースラインにまで回復するには、ある程度の時間が必要となる。

低負荷運動では、運動時間の長短に限らず同等の呼吸数の変化が認められた。低負荷運動時では、酸素摂取量は徐々に増加し、その後、定常状態を示すとされる<sup>1)</sup>。したがって低負荷運動の場合、運動時間に関係なく酸素負債は一定となるため、呼吸数の変化は同じ傾向を示したと考えられた。

高負荷運動では、運動直後の呼吸数は大幅な増加が認められた。激しい運動の場合、筋肉は無酸素的に収縮を続けなければならない、運動終了後もその回復のために多量の酸素を必要とする<sup>2)</sup>。そのため、高負荷運動では酸素消費量も増加することから<sup>3)</sup>、低負荷時と比較し酸素負債が大きくなり、呼吸数がより増加したと考えられた。

# 表の作成

## 添削前

|      | 低負荷10分 | 低負荷20分 | 高負荷10分 |
|------|--------|--------|--------|
| 運動直後 | 19     | 20     | 28     |
| 1分後  | 16     | 17     | 20     |
| 3分後  | 12     | 13     | 16     |
| 5分後  | 11     | 11     | 13     |

表 運動負荷と呼吸数

- ★ 表とは、「文字・数字・記号・縦横の罫線だけで構成されるもの」です。
- ★ 図表は、とくに主要な結果を提示するときに用いられます。しかし、何でも図表にすることが良しとはしません。あくまで、「**文章よりも図表のほうが読み手が理解しやすい**」と考えられる場合に用いましょう。

# 表の作成

# 添削後

- ✓ 表タイトルは上に記載
- ✓ 必要に応じて通し番号をつけること(例: 表1)

表 運動負荷と呼吸数の変化

|      | 低負荷10分 | 低負荷20分 | 高負荷10分 |
|------|--------|--------|--------|
| 運動直後 | 19     | 20     | 28     |
| 1分後  | 16     | 17     | 20     |
| 3分後  | 12     | 13     | 16     |
| 5分後  | 11     | 11     | 13     |

表 運動負荷と呼吸数

列と行は逆のほうが、  
時間変化が分かりやすいのでは？

罫線を引くこと  
(多すぎると少しダサい?)

呼吸数 (回/分)

- ✓ 表内の数値は何なのかを記載しておく

## 修正した表 ※ caption(説明文)も表の下に挿入しています

表 運動負荷と呼吸数の変化

|          |        | 運動直後 | 1分後 | 3分後 | 5分後 |
|----------|--------|------|-----|-----|-----|
| 呼吸数(回/分) | 低負荷10分 | 19   | 16  | 12  | 11  |
|          | 低負荷20分 | 20   | 17  | 13  | 11  |
|          | 高負荷10分 | 28   | 20  | 16  | 13  |

運動負荷毎に、運動直後、1分後、3分後、5分後の呼吸数の変化を表に示した。低負荷では、運動時間に問わず同様の変化が認められた。高負荷では、低負荷よりも運動直後および1分後の呼吸数は大幅に増加したが、5分後はほぼ同等であった。

# 図の作成

添削前

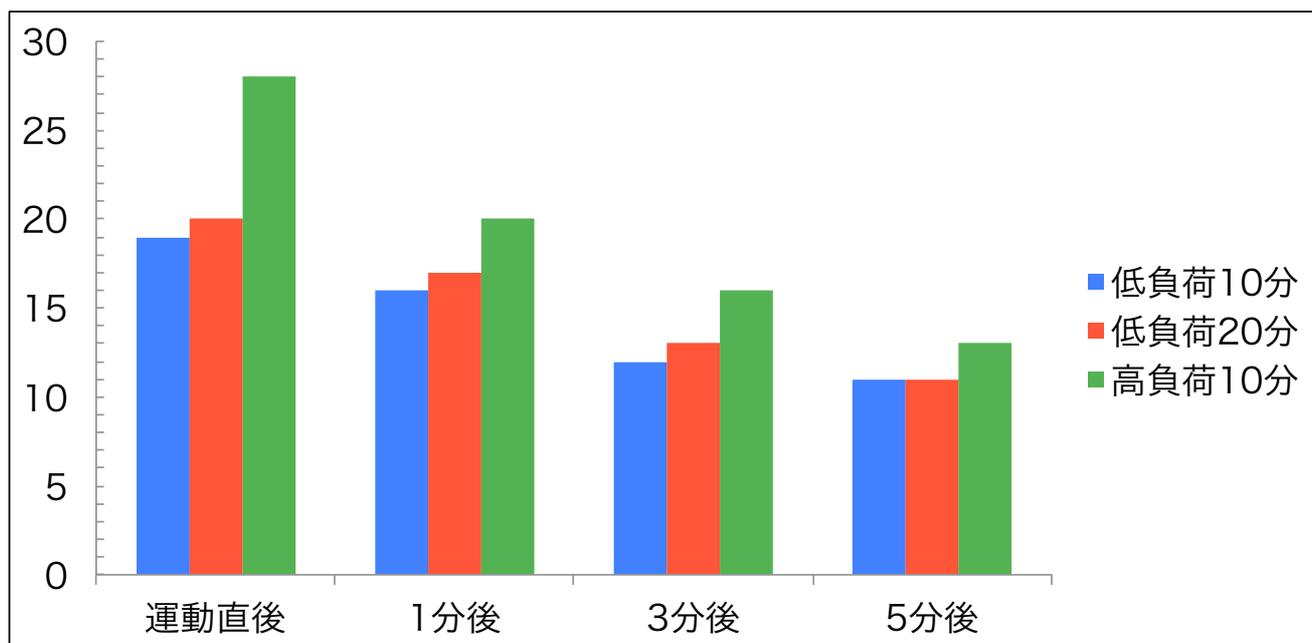


図 実験の結果

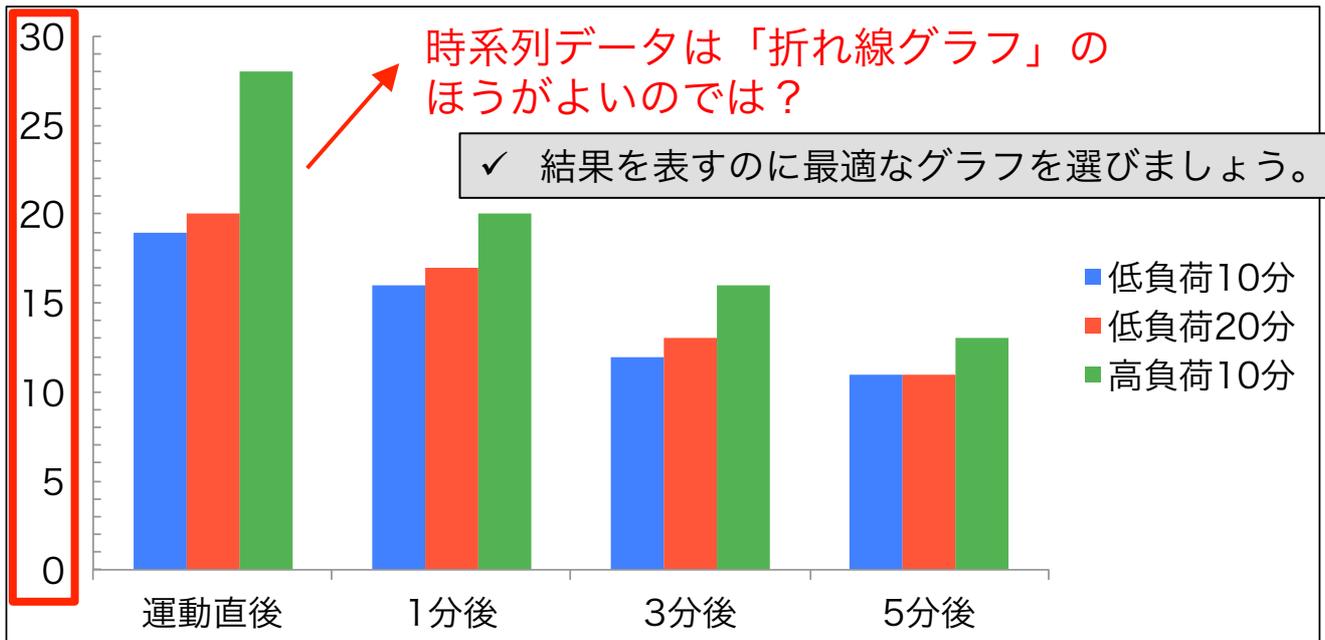
- ★ 図とは、「文字・数字・記号・縦横の罫線およびこれら以外で構成されるもの（**グラフ**など）」です。
- ★ 上の図は、○ページで示した数値を棒グラフで表しています。一般に、表で示した結果を再度図でまとめるのは、不必要な重複になってしまいますので、行いません。

# 図の作成

# 添削後

呼吸数  
(回/分)

✓ 単位は必ず記載。



✓ 図タイトルは下に記載

図 ~~実験の結果~~

グラフが示す内容がわかる具体的な図タイトルをつけて下さい。

## 修正した図

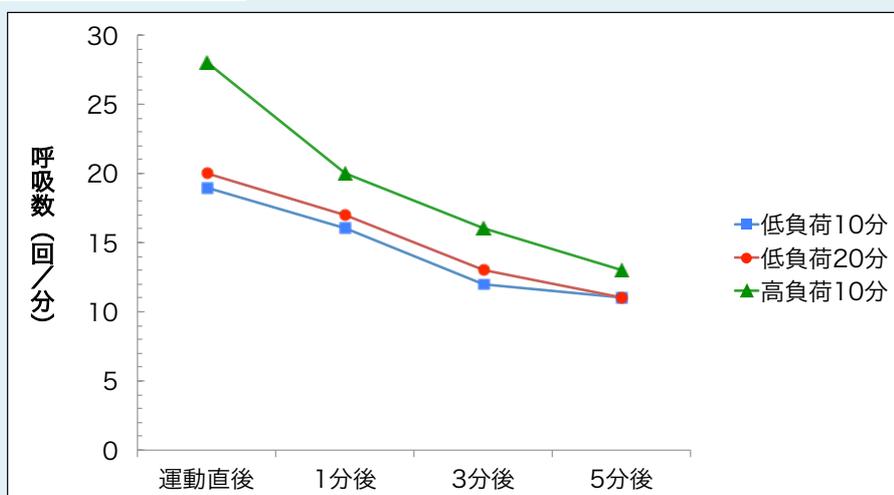


図 運動負荷の違いによる呼吸数の変化

# 文献の参考・引用

添削前

ここでは、本文中における引用の仕方と引用文献の記載について述べたいと思います。

---- (中略) ----

運動を行うことで、酸素摂取が高まり、一方で二酸化炭素が血中に増加する。そのため、呼吸中枢や心臓血管中枢、血管運動中枢が刺激され、呼吸・循環系は促進される。運動開始時の酸素不足酸素摂取量は、低負荷時には徐々に増加し、その後定常状態を示すが、高負荷時では、酸素摂取量は定常状態を示さず、運動終了時まで増加し続ける。

引用文献

人体生理学ノート 改訂5版

- ★ 上の文章は、○ページで記載した考察(一部)を記載しています。実は、本文中に引用箇所があるのですが、どの箇所か分かりません。
- ★ このように、「まるで自分の文章のように」勝手に記載してしまうと、『**剽窃 (ひょうせつ)**』あるいは『**盗用**』といった**不正行為**となります。**コピー&ペースト**がまさにそれですね。

# 文献の参考・引用

添削後

---- (中略) ----

✓ 引用箇所はカギカッコをつける

運動を行うことで、「酸素摂取が高まり、一方で二酸化炭素が血中に増加する。そのため、呼吸中枢や心臓血管中枢、血管運動中枢が刺激され、呼吸・循環系は促進される<sup>1)</sup>」。運動開始時の酸素不足酸素摂取量は、低負荷時には徐々に増加し、その後定常状態を示すが、高負荷時では、酸素摂取量は定常状態を示さず、運動終了時まで増加し続ける<sup>2)</sup>。

✓ 引用・参考文献の  
通し番号をつける

## 引用・参考文献

~~人体生理学ノート 改訂5版~~

- 1) 真島英信(著), 松村幹郎(改訂): 人体生理学ノート改訂5版. 金芳堂. pp103, 2001.
- 2) 矢野徳郎: 運動生理学序説. 北海道大学大学院教育学研究院紀要. 125, 11-62, 2016.

- ★ 参考とは、「**著作物の内容を自分なりに要約して引くこと**」です。
- ★ 引用とは、「**著作物からそのままのかたちで文書などの内容を引くこと**」です。

[出典:立教大学 大学教育開発・支援センター Master of Writing (レポートの作成) pp13,14より引用]

- ★ 参考・引用ばかりの文章にならないようにしましょう。

# 参考書籍など

レポートを書くにあたって参考になる書籍・サイトの一覧です。ぜひ、参考にしてみてください。

1. 古郡廷治: 論文・レポートのまとめ方. ちくま新書. 2001年2月.
2. 立教大学 大学教育開発・支援センター: Master of Writing (レポートの作成).  
<http://www.rikkyo.ac.jp/about/activities/fd/qo9edr0000005dbr-att/MasterofWriting.pdf> (2012年6月発行)
3. 関西大学 ライティングラボ: レポートの書き方ガイド.  
<http://www.kansai-u.ac.jp/ctl/labo/outcome/entry/019514.html> (最終更新日: 2016年3月23日)
4. 黒木登志夫: 知的文章とプレゼンテーション: 日本語の場合、英語の場合. 中央公論新社. 2011年4月.
5. 本多勝一: 本多勝一集19 日本語の作文技術. 朝日新聞社. 1996年2月





リハビリテーション学部生のためのレポートの書き方

---

2017年10月 初版第1刷発行

発行所 神戸国際大学 大学教育センター

著者 宮本明  
大谷啓尊

---

© 神戸国際大学 大学教育センター