

iP-U レターズ

Incubation Program for innovative students at *Utsunomiya University*

令和元年9月1日現在 iP-U 受講者数
基盤プラン 40名
才能育成プラン 12名



創刊号

発行元：iP-U 事務局 〒321-8505 栃木県宇都宮市峰町 350 Tel.028-649-5411 / 発行日：令和元年9月15日

令和元年度 iP-U 始まる

8月25日(日)、みなさんが待ちに待った iP-U が開講しました。

宇都宮大学峰ヶ丘講堂で行われた開講式では、遠藤颯さん(栃木県立小山高)が受講生を代表して iP-U の目標を述べてくれました。

開講式の後に行われた「グローバルコミュニケーション」では、何かをつくり上げるためにはコミュニケーションが不可欠だということがわかりました。

31日(土)の「イノベティブデザイン入門」では、「本当の意味のデザイン」を学び、9月1日(日)の「セルフコーチング入門」では、自分自身をマネジメントすること・自分で自分の主体性を引き出すことを学びましたね。これらの必修科目は、みなさんが iP-U を通して成長していくために必要な土台となっていくものです。iP-U という成長とは、自分の中にある「何か」に気づき、自分で引き出すことに他なりません。

iP-U へようこそ
目覚めよ受講生



代表の言葉を述べる遠藤颯さん



イノベティブデザイン入門



セルフコーチング入門



グローバルコミュニケーション



イノベティブデザイン入門



グローバルコミュニケーション



セルフコーチング入門

必修科目は必ず受講しましょう

「グローバルコミュニケーション」「イノベティブデザイン入門」「セルフコーチング入門」の1回目を受講しなかった人は、10月に行われる2回目を必ず受講してください。

「研究倫理ワークショップ」は1/12のみの開催です。

特集

セルフコーチング入門(前)

みなさんこんにちは、コーチング・システムズ
稲垣友仁です。

今回から2回に分けて、9月1日(日)に行った
「セルフコーチング入門」でみなさんに描いてもら
ったリフレクションシートを紹介したいと思います。
これを見て、新たにモチベーションを高めてより
よい日々を過ごしていきましょう。



● Planning

「ビジョン」

・グループで自分のビジョンについて話した際、「細かいところまで考えられていて、すごい!」「きっと、その夢かなうよ」と班員が言ってくれて、とても嬉しかった。

「目標設定」

・授業で目標を具体的に設定し、何が足りていないのかを整理していくと、何をすればいいのかが分かり、目標を達成するぞという思いがより一層高まった。何だか達成できる気がした。

「計画」

・計画を書き出して分析すれば、今の自分の現状やすべきことが分かりやすくなるとわかった。また、自身にとどめるだけでなく、人に話し意見を受けたことでより実現味を帯びた計画を立てることができた。

● Doing

「見通す時間を持つ」

・僕は朝電車の時間にその日にやることを決めようと思った。それを3週間続けて習慣化していきたい。

「実行する」

・いつも自分は計画を立てて実行することができないということが多く、悩んでいたこともありましたが、今日の講座でどうすればよいのかということが分かり、ぜひ実行してみたいと思った。

「習慣化する」

・「21日(3週間)の習慣化ができると最強」と聞いて、これから英単語を中心に習慣化していきたいと思った。

9月後半の予定

- 15日(日) 持続可能な開発目標(SDGs)を考える
- 16日(月) デザイン力養成講座 I
プレゼン力養成講座①
- 21日(土) ミジンコの生態
情報オリンピック1次予選
- 22日(日) 起業家RPG
- 23日(月) 化学結合論入門【場所変更注意】
EC Lab
- 28日(土) 微化石から進化を探る④
食と健康の科学

今回は「Seeing」について
お話しします。iP-U ホームペ
ージに、Q&A も含めた詳細
なバージョンがあります。
ぜひご覧ください。



編集後記

iP-U は今年で5年目に入りました。
iP-U を修了した元受講生の声で
よくあるのが、「もっと iP-U
という場を活用すればよかった」
というものです。
事務局では、みなさんに
より多くの情報を発信
して、iP-U を知ってもら
えるようがんばります。

