

고등학교
—
일본어
—

교사용 지도서



길벗

머리말

본 지도서는 총론, 각론, 부록으로 구성되어 있습니다. 총론에서는 2015년개정 제2 외국어 교육과정 (고등학교 일본어1)과 연간 교수·학습지도안, 차시별 교수·학습지 도안, 일본어 교수법, 교과서 특징과 구성 체제 등 총괄적인 사항으로 구성하여 새로운 교육과정 및 교수·학습에 대한 전반적인 이해가 가능하도록 하였습니다.

각론에서는 각 단원의 설정 취지, 단원 목표, 단원 학습 지도 계획을 단원별 첫 페이지에 제시하여 교수·학습에 대한 계획 수립이 용이하게 하였으며, 학습 내용을 차시별로 구성하여 각 차시별 학습 목표와 지도상의 유의점을 제시하였습니다. 또한 실제 수업 전개에 필요한 보충 자료를 상세하게 제시하여 내실 있는 수업이 가능하도록 하였으며 각 단원 끝부분에 학습한 내용을 평가, 점검해 볼 수 있도록 단원 평가 내용을 구성하였습니다.

부록은 차시별 수업 지도에 도움이 될 수 있는 추가 보충 자료와 단원 평가의 정답, 교과서의 주요 특징으로 구성하였습니다.

본 지도서가 현장 교사들의 수업 부담과 학생들의 흥미유발에 작은 불씨가 될 수 있길 소망합니다.

저자 일동

I. 총론

1. 제2외국어 일본어 교육과정 (고등학교 일본어 I)	06
의사소통 기본 표현	21
기본 어휘표	32
2. 연간 교수·학습 지도안	42
3. 차시별 교수·학습 지도안	45
1) 한국어 차시별 교수·학습 지도안 예시	45
2) 일본어 차시별 교수·학습 지도안 예시	60
4. 일본어 교수법 이론	76
5. 지도서 구성 체제	86

II. 각론

00 문자와 발음	90
01はじめまして	116
02おじゃまします	136
03アニメが すきです	158
04おまつりは たのしかったです	178
05週末は 何を しますか	200
06たくさんの人たちが 遊びに 来ます	220
07保健室へ 来て ください	242
08ごみを すべてないで ください	262

III. 부록

1. 추가 보충 자료	286
2. 단원 평가 정답	302
3. 교과서의 주요 특징 및 체제	304

I 총론

1. 제2외국어 일본어 교육과정 (고등학교 일본어 I) 06
의사소통 기본 표현 21
기본 어휘표 32
2. 연간 교수·학습 지도안 42
3. 차시별 교수·학습 지도안 45
1) 한국어 차시별 교수·학습 지도안 예시 45
2) 일본어 차시별 교수·학습 지도안 예시 60
4. 일본어 교수법 이론 76
5. 지도서 구성 체제 86

1. 고등학교 일본어 I 교육과정

1. 성격

국제 사회는 세계화의 진전에 따라 인접 국가 간의 지역 협력 체제 구축이 빠르게 확산되고 있다. 이러한 움직임은 지역 내, 국가 간의 공생 공영을 위한 정치 경제적 협력뿐만 아니라 민간 차원의 다양한 협력과 교류로 이어지게 된다.

또한 세계가 하나의 생활권으로 발전해 가는 오늘날에는 교통, 통신 및 네트워크의 발달로 인적, 물적 교류가 해당 국가의 언어를 통한 직접적인 교류로 발전하였으며 앞으로 더욱 확대될 것이다. 이에 따라 다양한 외국어 습득과 외국 문화의 이해는 다문화 사회에서 세계 시민이 갖추어야 할 중요한 자질이 되었으며 이러한 자질을 바탕으로 세계 무대에서 활동할 수 있는 유능한 인재를 양성할 필요성이 대두되었다. 이러한 시대적 흐름에 따라 국가 교육과정에서의 다양한 외국어 교육이 절실히 요구되고 있다.

우리나라와 일본은 지리적으로 가까이에 위치해 고대로부터 상호 간의 언어 및 문화에 영향을 미치면서 발전해 왔다. 한편 동북아시아 지역의 일원으로서 오랜 기간 서로의 지식과 정보를 교류해 왔으나 단절된 시기도 있었다. 그러나 오늘날 블록화·지역화가 진행되고 있는 세계화 시대에 우리나라와 일본은 글로벌 지역 공동체 형성을 배경으로 양국 간의 공동체적 문화의 창출과 공유가 필요하고, 서로의 언어와 문화에 대한 존중의 토대 위에 우호와 문화 교류가 앞으로 더욱 활발하게 진행되어야 한다. 이를 위해서라도 일본어 교육은 절실히 요구되고 있다.

제2외국어 교과 역량은 의사소통 능력, 문화의 이해를 통한 세계 시민 의식, 정보 검색·활용을 통한 교류 능력이라 할 수 있다. 일본어 의사소통 능력을 통하여 일본어를 사용하는 사람들과 온·오프라인으로 교류하며, 일상적인 의사소통을 할 수 있을 뿐만 아니라 일본의 문화적 가치와 정보를 공유할 수 있게 된다. 이를 바탕으로 학생들은 세상에 대한 견문을 넓히고 다양한 시각의 세계관을 수용함으로써 창의적 사고력과 인성을 갖춘 세계 시민으로 성장할 수 있을 것이다.

‘일본어’은 일본어를 처음 배우는 학습자들에게 일본어의 기본 어휘와 구문을 이해하게 하고 이를 상황에 맞게 활용할 수 있는 의사소통 능력을 배양하는 과목이다. 또한 ‘일본어 I’은 ‘일본어 II’ 과목을 학습하기 위한 기초를 다지는 과목이다.

2. 목표

- 일상생활에 필요한 기초적인 일본어 의사소통 능력을 배양하여 일본인과 교류할 수 있는 능력을 기른다.
- 가. 의사소통 기본 표현을 이해하고 상황에 맞게 활용한다.
 - 나. 일본 문화의 이해를 통해 세계 시민 의식을 기른다.
 - 다. 다양한 매체와 자료를 활용하여 정보 교류 능력을 배양하고 이를 상황에 맞게 활용한다.

III 각론

00 문자와 발음	90
01 はじめまして	116
02 おじゃまします	136
1단계 보충·심화하기	156
03 アニメが すきです	158
04 まつりは たのしかったです	178
2단계 보충·심화하기	198
05 週末は 何を しますか	200
06 たくさんの 人たちが 遊びに 来ます	220
3단계 보충·심화하기	240
07 保健室へ 来て ください	242
08 ごみを すべて ください	262
4단계 보충·심화하기	282

0

문자와 발음

단원 설정의 취지



본 단원은 일본어 학습의 출발점이 되는 일본어 문자 학습을 위해 설정하였다. 히라가나와 가타카나를 학습하고 다양한 낱말을 통해 연습할 수 있도록 하였다. 또한 청음과 탁음, 반탁음, 요음, 촉음, 발음, 장음 등을 이해하고 읽고 쓰는 활동을 통해 발음을 연습하여 실질적인 의사소통 능력 향상을 위한 초석이 되도록 하였다. 또한 일본의 주요 지명을 읽는 연습을 포함하여 국토와 행정 구역에 대해 엿볼 수 있는 기회를 제공하였다.

01.

일본어 수업 안내

지도 방법 및 지도상의 유의점

- 일본어 과목의 특징 및 개요를 설명하고 일본어 학습의 목표에 대해 학습자들이 알 수 있도록 한다.
- 일본어 교과서의 전체적인 구성 및 상황 설정, 등장인물을 소개하여 학습자들의 이해에 도움을 줄 수 있도록 한다.
- 교실 일본어의 경우, 아직 문자를 학습하기 전이므로 읽고 따라하는 형식으로 소개하여 학습자들에게 부담이 되지 않도록 한다.

수업 진행

도입(5분)

- 수업의 개요에 대해 설명한다.
- 학습 목표를 제시한다.

전개(40분)

- 차례에 나오는 주요 표현들에 대해 간략히 설명한다.
- 의사소통 기본 표현 및 생활과 문화의 정의를 설명한다.
- 교과서의 구성 및 상황 설정, 등장인물에 대해 설명한다.
- 교실 일본어를 읽고 그 뜻을 이해할 수 있도록 한다.

● 진단평가

첫 시간에는 위에 제시한 과정 이외에 교사 주도로 실시하는 진단평가를 시행할 수 있다. 진단평가란 학습자의 현재능력을 분석하고 그것에 맞는 수업내용이나 교수법을 선택하기 위한 수업 전 평가이다. 학습자 개인의 문제점과 특징을 조사해, 앞으로 어떠한 지도를 해야 할지를 결정하기 위한 목적을 가진다. 일본어 과

등장인물

유나는 일본에 와 있는 유학생으로 일본인 친구 아키 집에 힐스테이 하며 아키와 같은 학교에 다니고 있습니다. 동아리 활동, 봉사 활동, 학교 축제 등 다양한 활동을 하면서 일본어를 배우고 일본 문화를 체험합니다.



목의 경우, 중학교 때 생활일본어 과목을 수강하였거나 독학으로 실력을 키운 학습자들과 학습을 처음 시작하는 학습자들이 한 교실에 공존하는 경우가 많다. 이들의 비율 및 현재 실력을 파악하는 과정을 통해 향후 일본어 수업의 효율을 높이는 데 기여할 수 있을 것이다.

| 학습 목표 |

- 일본어 학습의 개요 및 목표를 이해한다.
- 교과서의 전체적인 구성 및 상황 설정을 이해한다.
- 교실 일본어를 듣고 그 의미를 이해한다.



일본 전통 마쓰와에서
아기와 함께



수업이 끝나고 교장에서
친구들, 선생님과



마무리(5분) —————

1. 이번 차시에 학습한 내용을 정리한다.
 - 학습 목표 설정, 교과서 구성의 이해, 교실 일본어
2. 질문과 응답 시간을 통해 이해도를 높인다.
3. 다음 차시에 학습할 내용을 예고한다.
 - 일본어 문자(히라가나 및 가타카나) 학습



아카마리아에서
아기와 함께



교실 일본어

수업 전 인사

- 반장: きを つけ。おいい。차렷. 경례.
- 학생: せんせい. こんにちは。선생님, 안녕하세요.
- 교사: みなさん. こんにちは。여러분, 안녕하세요.

수업 후 인사

- 반장: きを つけ。おいい。차렷. 경례.
- 학생: どうも ありがとうございます。
감사합니다.
- 교사: では、また。그럼 다음에.

수업 시간에 사용하는 말

- きて ください。들어 주세요.
- いって ください。말해 주세요.
- よんで ください。읽어 주세요.
- かいて ください。써 주세요.
- ほんを あけて ください。책을 펴 주세요.
- ほんを とじて ください。책을 닫아 주세요.
- まえを みて ください。앞을 봐 주세요.
- まえに でて ください。앞으로 나와 주세요.
- てを あげて ください。손을 들어 주세요.
- ゆっくり いって ください。천천히 말해 주세요.
- もう いちど おねがいします。
다시 한 번 부탁합니다.
- はじめましょう。시작합시다.
- おわりましょう。끝냅시다.
- わかりましたか。알겠습니까?
- はい、わかりました。네. 알겠습니다.
- いいえ、わかりません。아니요. 모르겠습니다.
- がんばって ください。
분발해 주세요(열심히 하세요, 힘내세요).

9

● 아이스 브레이킹(Ice Breaking)

말 그대로 ‘아이스’는 얼음, ‘브레이크’는 깨뜨리는 것이다. 그럼 일본어 수업에서 이 말은 어떠한 의미가 있는 것일까. 이 말은 첫날 수업에 긴장하여 몸이 굳어 있는 학생들을 편안하게 해 준다는 의미이다. 예를 들어, 교사가 공을 던지고 그 공을 받은 학생이 자신의 이름을 말하고, 그것을 또 다른 학생에게 던진다. 공을 받은 학생은 자신에게 공을 던진 학

생의 이름을 먼저 말하고, 자신의 이름을 말한다. 이렇게 하면 돌아가며 자신의 이름만 말하는 자기소개보다 훨씬 부드러운 분위기의 첫 시간이 될 수 있을 것이다.

어학 수업에서는 가능한 한 신체도 함께 사용하여 즐겁게 몸에 익혀갈 수 있도록 하는 노력이 필요하다. 게임 등을 도입하여 즐겁게 일본어를 연습할 수 있는 방법을 생각해 보면 어떨까.

출처: 「日本語の教え方 ABC」, アルク

02 차시

단원 안내

지도 방법 및 지도상의 유의점

- 본격적인 읽기 및 쓰기 연습은 다음 시간부터 이루어지므로 이번 시간에는 일본어 문자의 특징을 소개한다.

도입(5분)

- 단원명을 판서하고 의미를 설명한다.
- 이 단원에서 학습할 일본의 문자의 특징을 소개한다.

전개(40분)

- 일본어 문자를 구성하는 요소들(히라가나, 가타카나, 한자 등)에 대해 설명한다.
- 오십음도, 행과 단의 의미를 설명한다.
- 히라가나와 가타카나의 쓰임의 차이를 설명한다.
- 컴퓨터 입력법에 대해 설명한다.

마무리(5분)

- 이번 차시에 학습한 내용을 정리한다.
- 다음 차사의 수업을 예고한다.

● 오십음도(五十音図)

か な
가나(仮名)를 발음 체계에 따라 일정하게 5단 10행으로 배열한 것을 오십음도(五十音図)라고 한다.
‘행(行)’과 ‘단(段)’은 사전을 찾을 때나 동사의 어미 변화를 배울 때 많이 사용한다.

단(段)은 모음 부분이 같은 것을 말하며 그 줄의 첫 글자를 따라서 ‘あ・い・う・え・お단’이라고 부른다. 행

문자와 발음

교과서 단원별 구성	전개 방식	단위
일본어의 문자와 발음	문자와 발음 • 오십음도 • 행을 익히기 • 텁금, 빙탁음, 모음 익히기 • 측음, 범탁음, 징음을 익히기 • 숫자 익히기 • 오시 일기	13

• 히라가나

히라가나는 해이안 시대(794~1185년) 초 궁중 귀족 여성들이 의해 한자의 초기체(初期体)를 편집 만들어진 문자이다. 모양이 부드럽고 등근 형태가 많은 것이 특징이다.

• 단(段)과 行(行)

단(段)은 모음 부분이 같은 것을 말하며 그 줄의 첫 글자를 따라서 ‘あ단, い단, う단, え단, お단, か행, さ행, た행, な행, は행, ま행, や행, ら행, わ행’이라고 부른다. 행(行)은 자음 부분이 같은 것을 말하며 그 줄의 첫 글자를 따라 ‘あ・か・さ・た・な・は・ま・や・ら・わ행’이라고 부른다.

0-01

히라가나(ひらがな) 오십음도

히라가나의 발음을 잘 듣고 소리 내어 읽어 봅시다.

あ단	い단	う단	え단	お단
あ행	あ a	い i	う u	え e
か행	か ka	き ki	く ku	け ke
さ행	さ sa	し shi	す su	せ se
た행	た ta	ち chi	つ tsu	て te
な행	な na	に ni	ぬ nu	ね ne
は행	は ha	ひ hi	ふ fu	へ he
ま행	ま ma	み mi	む mu	め me
や행	や ya		ゆ yu	よ yo
ら행	ら ra	り ri	る ru	れ re
わ행	わ wa			を wo

ん nn

! 일본어를 컴퓨터로 입력할 때는 오십음도의 로마자 표기법대로 입력합니다.
단, 총은 wo로 입력합니다.

• 46개 문자
오십음도(五十音圖)면 글자 수가 50개가 있어야 하는데 왜 46개 밖에 없을까? 오십음도는 가나 문자를 자음과 모음으로 분류하여 가로세로의 표로 작성한 것으로 원래 ‘수행은 や, い, カ, え, よ; わ행은 わ, う, ケ, お’로 되어 있는데, い, ウ, エ, オ, シ, ジ, オ, ウ, ケ, エ가 없어지고 마지막에 ‘ん’이 들어가 46개가 된 것이다. 청운은 ん을 제외한 45개의 글자이며 ‘총’은 ‘お’와 발음을 같기 때문에 청운을 44자로 보는 견해도 있다.

● 오십음도

일본어의 가나(假名)를 발음 체계에 따라 5단 10행으로 배열한 것으로, 사전을 찾을 때에도 위의 오십음도(五十音圖) 순서를 따릅니다.

10

(行)은 자음 부분이 같은 것을 말하며 그 줄의 첫 글자를 따라 ‘あ・か・さ・た・な・は・ま・や・ら・わ행’이라고 부른다.

● 46개 문자

오십음도(五十音圖)면 글자 수가 50개가 있어야 하는데 왜 46개 밖에 없을까? 오십음도는 가나 문자를 자음과 모음으로 분류하여 가로세로의 표로 작성한 것으로 원래 ‘수행은 や, い, カ, え, よ; わ행은 わ, う, ケ, エ, オ, シ, ジ, オ, ウ, ケ, エ’로 되어 있는데, い, ウ, エ, オ, シ, ジ, オ, ウ, ケ, エ가 없어지고 마지막에 ‘ん’이 들어가 46개가 된 것이다. 청운은 ん을 제외한 45개의 글자이며 ‘총’은 ‘お’와 발음을 같기 때문에 청운을 44자로 보는 견해도 있다.

| 학습 목표 |



- 단원의 학습 목표를 이해할 수 있다.
- 일본어 문자의 특징을 이해할 수 있다.

★ 가타카나(カタカナ) 오십음도

• **가타카나**
한자의 획을 생략하거나 모방해서 만들어 기초처음 사용하면 그것이 정착된 글자로 히라가나와 함께
여기기에 성립되었다. 오랫동안 남성들의 표기 수단으로 사용되다가 현재는 외래어나 외국어, 의성
어나 의태어 등을 표기할 때 사용된다. 그 외에 특별히 강조하고 싶은 내용도 가타카나로 표기한다.

가타카나의 발음을 잘 듣고 소리 내어 읽어 봅시다.



0-02

	ア단	イ단	ウ단	エ단	オ단
ア행	ア a	イ i	ウ u	エ e	オ o
カ행	カ ka	キ ki	ク ku	ケ ke	コ ko
サ행	サ sa	シ si ши shi	ス su	セ se	ソ so
タ행	タ ta	チ ti чи chi	ツ tu чу tsu	テ te	ト to
ナ행	ナ na	ニ ni	ヌ nu	ネ ne	ノ no
ハ행	ハ ha	ヒ hi	フ hu フ fu	ヘ he	ホ ho
マ행	マ ma	ミ mi	ム mu	メ me	モ mo
ヤ행	ヤ ya		ユ yu		ヨ yo
ラ행	ラ ra	リ ri	ル ru	レ re	ロ ro
ワ행	ワ wa				ヲ wo

ン nn

! ① 가타카나는 외래어, 의성어, 의태어, 특별히 강조하는 것 등을
표기할 때 사용하여 발음을 히라가나와 같습니다.
② 로마자 표기판대로 일본어를 컴퓨터에 입력한 후 '스페이스 바'
혹은 'F7' 자판을 누르면 가타카나로 변환할 수 있습니다.

● 일본어의 문자

일본어는 히라가나, 가타카나, 한자로 표기합니다. 일본에서
쓰는 한자는 획을 줄인 약자를 사용하는 경우가 많습니다.

	우리가 쓰는 한자	일본에서 쓰는 한자
배움 학	學	学

문자와 발음 11

은 ‘や, い, ゆ, え, よ’, ‘わ행’은 ‘わ, ゐ, う, も, を’로 되어 있는데, ‘い, え, ゐ, う, も’가 없어지고, 마지막에 ‘ん’이 들어가 46개가 된 것이다. 따라서 실제 사용되고 있는 문자의 개수는 50개가 아니라 46개이다.

● 히라가나와 가타카나

히라가나와 가타카나는 문자의 모양만 다를 뿐 발음은 같다. 가타카나의 사용은 외래어나 외국의 인명, 지명 등의 고유명사, 의성어나 의태어 등을 표기할 때 사용된다. 예를 들면, ‘커피’를 ‘コーヒー’로 읽은 것 등이다. 특별히 강조하고 싶은 내용도 가타카나로 표기한다.

03 차시

청음 익히기 (あ행~た행)

지도 방법 및 지도상의 유의점

- CD 이외에도 파워포인트, 동영상 등을 충분히 활용하여 문자에 친숙해질 수 있도록 유도한다.
- 교사가 직접 칠판에 필순에 따라 시범을 보이는 것도 좋다.
- 히라가나 학습을 미리 마친 학습자들에게는 교과서에 히라가나와 함께 적혀 있는 가타카나를 학습할 수 있도록 안내한다.

도입(5분)

- 전 차시에 학습한 내용을 확인한다.
 - 일본어의 문자의 특징: 히라가나, 가타카나, 한자
 - 오십음도의 정의
- 이번 차시에 학습할 내용을 소개한다.

전개(40분)

- 청음의 개념을 이해하고 발음을 잘 듣고 필순에 따라 쓴다.
 - 청음이란 탁점()이나 반탁점(°)이 붙지 않은 문자로 오십음도의 기본 소리를 나타낸다.
- 히라가나를 쓸 때 주의할 부분을 함께 살펴본다.
 - 튕김과 꼬임이 많은 글자의 특성을 이해한다.
- あ행~た행의 글자를 잘 듣고 발음하며 획순에 맞게 바르게 쓴다.
- 히라가나를 위주로 수업을 전개하며, 수준별 수업을 진행해야 하는 곳은 가타카나를 획순에 따라 쓰게 한다.

● あ행~た행

- あ행:** 일본어에서 모음은 ‘あ행’ 뿐이며, ‘あ·い·う·え·お’ 다섯 글자로 이루어져 있다.
- か행:** ‘か행’의 자음은 우리말의 ‘ㄱ’과 ‘ㅋ’의 중간 발음이다.
- き행:** ‘き행’의 자음은 우리말의 ‘ㅅ’과 비슷한 발음이다.

청음 익히기

청음

잘 듣고 소리 내어 읽으면서 획순에 따라 바르게 써 봅시다. 0-03

	あ ア	い イ	う ウ	え エ	お オ
あ 行	あ	い	う	え	お

• **あ행:** 일본어에서 모음은 ‘あ행’ 뿐이며, ‘あ·い·う·え·お’의 다섯 글자로 이루어져 있다.



あう 만나다



うえ 위



おおい 맑다

	か カ	き キ	く ク	け ケ	こ コ
か 行	か	き	く	け	こ

• **か행:** ‘か행’의 자음은 우리말의 ‘ㄱ’과 ‘ㅋ’의 중간 발음이다. 날말이나 문장의 처음에 오면 ‘ㅋ’와 같이 발음하며, 중간이나 끝에 올 경우 ‘ㅌ’ 또는 ‘ㅊ’과 같이 발음한다.



えき 역



きく 듣다



エコ 친환경

● 잘 듣고 가나로 바르게 써 봅시다. 0-04



あ き がな



か き かみ

た행: ‘た·て·と’는 우리말의 ‘ㄷ’과 비슷한 발음이다. ‘ち’의 자음은 ‘ㅈ’과 ‘ㅊ’의 중간임이고, ‘つ’의 첫 자음은 ‘ㅆ’과 ‘ㅌ’이 되지 않도록 주의한다.



0-05

• さ행: 'さ行'의 자음은 우리말의 'ㅅ'과 비슷한 발음이다. '난'는 필순에 유의한다.

さ
행

さ サ	し シ	す ク	せ セ	そ ソ
さ	し	す	せ	そ



かさ 우산



すし 초밥



せき 차리

た
행

た タ	ち タ	つ ッ	て テ	と ト
た	ち	つ	て	と



こたつ 고태씨는방 기구



ちかてつ 지하철



テスト 테스트, 시험

- 잘 듣고 가나로 바르게 써 봅시다.



0-06



い す 의자



ち ち 아빠, 아버지

문자와 발음 13

● 학생들이 헷갈리는 발음 - 모음의 무성음화 현상

'学生(がくせい)[gakuse:]'를 발음할 때, 무성 자음인 [k] 와 [s] 사이에 유성음인 모음 [u]가 있는데 이때 양쪽에 있는 무성음의 영향을 받아 모음이 무성음화된다. 이 때문에 학습자들은 이 글자가 혹시 촉음이 아닐까 헷갈리기도 한다. 발음이 전혀 안 되는 것은 아니고 약하게 발음된다는 것을 알려주면 학습에 도움이 될 것이다.

| 학습 목표 |

- あ행～た행의 글자를 듣고 따라 읽을 수 있다.
- あ행～た행의 글자를 획순에 따라 바르게 쓸 수 있다.



마무리(5분) —————

- 이번 차시에 학습한 내용을 정리한다.

- あ행～た행의 글자를 바르게 읽고 쓸 수 있는지 평가한다.

- 다음 차시의 수업을 예고한다.

예 たくさん(많이)

ろくさい(여섯 살)

やくそく(약속)