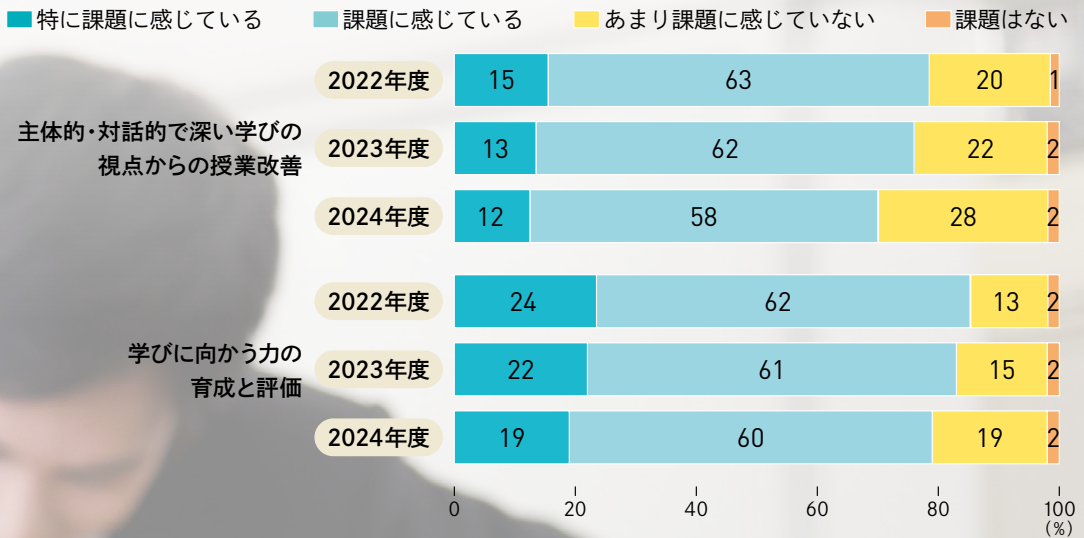


とはどのような**学**びか？

図1 高校が課題に感じている教育活動



注1) 数値は小数点以下を四捨五入。注2) 2022年度は924校、2023年度は880校、2024年度は870校が回答。
※ベネッセコーポレーション「2024年度新課程および教育活動全般に関する調査」を基に編集部で作成。

図2 教師が抱く「主体的な学び」に関する課題感

「主体的な学び」とはどんな学びか理解できておらず、戸惑っている教師は依然として多い。

全教科でシラバスを作成しているが、「主体的な学び」を育むための授業改善に至っていない。

授業中の挙手の回数やノートの取り方などで、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する形になってしまっている。

授業で生徒主体の学びを推進しているが、生徒によって取り組みに大きな差が出てしまう。

※『VIEW next』高校版読者モニターアンケートの結果や高校への取材で得られた声を基に編集部で作成。

図3 「主体的な学び」「主体的に学習に取り組む態度」についての説明

「主体的な学び」について

……学ぶことに興味や関心を持ち、自己のキャリア形成の方向性と関連付けながら、見通しをもって粘り強く取り組み、自己の学習活動を振り返って次につなげる「主体的な学び」が実現できているか……

※文部科学省「高等学校学習指導要領解説総編」

「主体的に学習に取り組む態度」について

……「主体的に学習に取り組む態度」に係る各教科等の評価の観点の趣旨に照らし、①知識及び技能を獲得したり、思考力、判断力、表現力等を身に付けたりすることに向けた粘り強い取組を行おうとする側面と、②①の粘り強い取組を行う中で、自らの学習を調整しようとする側面、という二つの側面を評価することが求められる。

※中央教育審議会「児童生徒の学習評価の在り方について（報告）」

「主体的な学び」の実現の鍵を握る

特集

自己調整学習

現行の学習指導要領が実施されて2年半が経過しましたが、学校現場では依然として授業改善について課題を感じている教師が少なくありません（図1）。中でも「主体的な学び」の実現に苦慮されている声が多く聞かれます（図2）。また、観点別学習状況の評価の観点の1つで、「主体的な学び」に深く関連する「主体的に学習に取り組む態度」の評価に高い課題感を持つ傾向も続いています（図1）。

「主体的な学び」も「主体的に学習に取り組む態度」も、文部科学省等からそれぞれについての説明が示されていますが（図3）、授業中の教師の説明を聞く姿勢や発言の有無、課題の提出状況といった、性格や行動面の傾向が一時的に表出された場면을捉えて、「主体的な学びが実現できている」「主体的に学習に取り組む態度の評価は『おおむね満足できる』」などとしているケースが少なくない、現場の先生方からも伺います（図2）。そして、そうした状況が起きている要因の1つとして、「主体的な学び」や「主体的に学習に取り組む態度」の解釈が教師によって異なることを、現場の先生方は指摘しています（図2）。

「主体的な学び」や「主体的に学習に取り組む態度」について、教師間で共通理解を図る際に鍵を握るのが、「自己調整学習」という学びです。今号は、「自己調整学習」をひも解くことで、「主体的な学び」「主体的に学習に取り組む態度」の理解を深めていければと思います。

VIEWnext 編集部 統括責任者 柏木 崇

P.4 **Interview** 九州大学大学院人間環境学研究院 准教授 **伊藤崇達**^{たかみち}

自分に合った学び方を生徒自身が探す「自己調整学習」

P.8 **授業事例 1 世界史** 東京都立多摩高校 **石川幸佑**^{こうすけ}

自分で取り組む場があることで、生徒は意欲的に学習に向かう

P.11 **授業事例 2 数学** 東京都立多摩高校 **植嶋悠太**^{うえしま}

自分が選んだ方法やペースで学びながら、自分に合った学び方を見いだす

Column 取り組みの組織的推進

教師の生徒観が変わる自由進度学習を全校に広める

P.16 **授業事例 3 物理** 長崎県立諫早高校 **後田康蔵**^{いさはや うしろだ こうぞう}

学期単位で自己調整学習を取り入れ、学力上位層の生徒のニーズに応える

Column 取り組みの組織化

高校段階で必要な学びを議論し、教師・生徒のマインドチェンジを促す

P.20 **授業事例 4 英語** 三重県立松阪工業高校 **中村智宏**

授業に自己調整学習を組み込み、多様な学力の生徒の学びを充実させる

P.23 **Commentary** 神戸大学計算社会科学センター 特命教授 **西村和雄**

人生の幸福感を高める「自己決定」を学校の中にどう取り入れるか

先生方とともに
考えたい「問い」

なぜ「自己調整学習」が、「主体的な学び」や「主体的に学習に取り組む態度」の共通理解の鍵を握っているのか。

自分に合った学び方を

生徒自身が探す「自己調整学習」

九州大学大学院人間環境学研究院准教授 **伊藤崇達**
たかみち

「主体的な学び」の実現や「主体的に学習に取り組む態度」の評価の鍵を握る「自己調整学習」。その1つである「自由進度学習」を授業に取り入れる教師も増えている。そもそも「自己調整学習」とはどのような学びなのか。そして、それはどのようにして実現されるのか。九州大学大学院の伊藤崇達准教授に話を聞いた。

自己調整学習とはどのような学びか

学び続ける力を育む 生徒が主人公になる学び

変化が激しく、未来の予測が困難な現代では、社会を生き抜くために、そして一人ひとりがウェルビーイングを実現するために、生涯を通じて学び続ける力が求められています。そうした社会状況を背景に、「自己調整学習 (Self-regulation of learning)」に対する注目度が高まっています。

自己調整学習は、1990年代からアメリカの教育心理学者であるバリ

ー・ジマーマンらが中心となって提唱している教育心理学の理論体系の1つで、観点別学習状況の評価の観点の1つである「主体的に学習に取り組む態度」を評価する上でも有効な理論です。「主体的に学習に取り組む態度」の評価にあたっては、教師には、生徒が知識・技能を獲得したり、思考力・判断力・表現力等を身につけたりすることに向けた粘り強い取り組みの中で、自らの学習を調整しようとしているかどうかを見取ることが求められます。その「自らの学習を調整しよう」とする学びが、

いとう・たかみち 名古屋大学大学院教育学研究科教育心理学専攻博士課程後期課程退学後、京都教育大学准教授などを経て、2018年より現職。教育心理学、教授・学習心理学の見地から、学習者及び教授者の心理学的プロセスについて研究。自己調整学習やピア・ラーニングを通じたパフォーマンスの向上プロセスに精通している。主著に、『学生を自己調整学習者に育てる：アクティブラーニングのその先へ』（共同監修・翻訳、北大路書房）、『自ら学び考える子どもを育てる教育の方法と技術』（共著、北大路書房）など。



自己調整学習そのものです。

自己調整学習は、生徒が学びの主人公になって自分の意思を持って学習に取り組み、その見通しや計画を立てて調整しながら前に向かっていく学びであり、そこでは教師はあくまでもサポート役です。最近、生徒自身が学習計画を立て、自分に合った教材や学び方を選択して、自分のペースで学びを進める「自由進度学習」を取り入れる教師が増えていますが、それも自己調整学習の1つです。

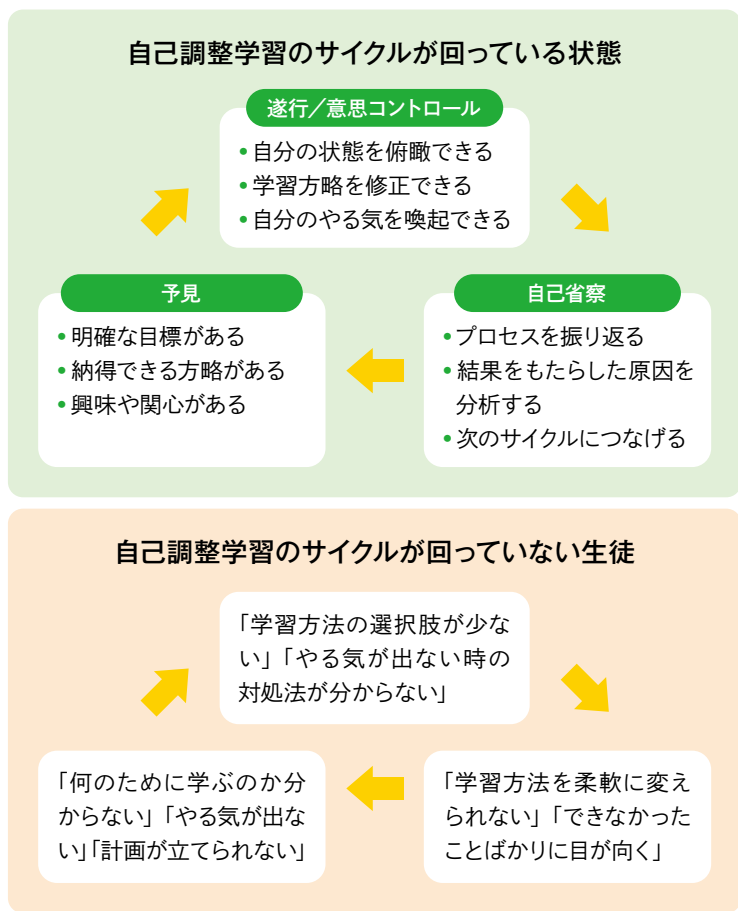
自己調整学習を成立させる3つの要素

自己調整学習を成立させるためには、「動機づけ」「学習方略」「メタ認知」の3つの要素が必要です。

「動機づけ」は、学習を進める原動力になるものです。「大切だと思っから」「自分が学びたいから」「面白いと感じるから」などといった学習そのものに對する楽しさや面白さを感じる内発的動機づけが大切です。また、学びそのものに対する意義や価値を実感することも、動機づけを自律的なものになります。

「学習方略」は、学習の効果を高めることを目指して行うことです。記憶

図1 自己調整学習のサイクル



※伊藤准教授提供資料を基に編集部で作成。

自己調整学習は生徒が回す学びのサイクル

したり、理解したりしやすくするための工夫や、やる気が出ない時にどのように気持ちを立て直し、学習を続けていけるようにするのかといった意欲をコントロールする方法を指します。「メタ認知」は、自分の学習の進み具合をチェックし、その結果を評価することです。自分自身を見つめ直し、自分は何を理解していて、何が苦手なのかを正確に捉え、今後の学習目標を明確にすることを指します。

自己調整学習における生徒の学びの様子は、「予見」「遂行/意思コントロール」「自己省察」の3つで回るサイクルで示すことができます(図1)。そのサイクルを生徒が自ら回す時、それぞれで「動機づけ」「学習方略」「メタ認知」の3つの要素が寄与します。「予見」の段階では、生徒は明確で、

興味・関心や必要性が感じられる目標を設定します。達成期限を設けた目標と、その目標の達成の見通しを持った学習計画を立てることで、「目標が達成できそうだ」などと、学びに対する意欲を高めることができます。

「遂行/意思コントロール」の段階では、生徒は学びを実際に進め、深めていきます。自分の学習状況をメタ認知し、今の方略では学習が計画通りに進んでいないと気づいた時は、別の方略を考えます。また、「自分

はきつと大丈夫」などと自分に言い聞かせてやる気を維持したり、気分転換したりして、学びに向き合う状態をよりよく維持します。

「自己省察」の段階では、生徒は自分の学びに対して自己評価を行います。定期考査などのテストの結果がよかったかどうかだけではなく、どの分野・単元の理解が不十分だったのか、自分が選択した学習方略が適切だったのかを、学習プロセスとともに振り返り、次に回す自己調整学習のサイクルをよりよいものにします。

「運がよくて、たまたま計画通りに進んだ」といった振り返り方では、次に回す自己調整学習のサイクルを改善することは困難ですが、自分で選択・調整できることは何かを見いだせれば、次に回すサイクルを改善することができます。そのため、自己調整学習では、自分の学習の進み具合を確認して、何につまずいているのかを把握することが非常に重要です。また、学びの結果やプロセスにおけるよい点や自分なりに満足できる点を見つけることも、次の学びへの意欲を高めることにつながります。



自己調整学習ができない生徒は、自己調整学習のサイクルのどこかでつまづいていて、サイクルがうまく回っていないと考えられます（P.5図1）。生徒の自己調整学習を支援するためには、そのサイクルのどこでどのような問題を抱えているのかを生徒とともに見つけ、改善することが求められます。ただし、サイクル以外のところで問題が生じている場合もあります。例えば、生徒が身を置く物理的な環境や対人関係などにおいてです。

自己調整学習によって 資質・能力が見えやすくなる

「主体的に学習に取り組む態度」は、自己調整学習のサイクルにおける「予見」「遂行/意思コントロール」「自己省察」の3つを通して評価することが可能です。すなわち、生徒はどのような見通しを持って学習をスタートしたか、どのように学習方略を調整したり、モチベーションを維持したりしたか、そして、サイクルを回す中で得た気づきを次のサイクルを回す時にどう生かそうとしているかといった点を見取ることで、「主体的に学習に取り組む態度」を評価することができます。

教科・科目を問わず、論述問題や実

技などのパフォーマンスに臨む学習プロセスと、その振り返りを評価の材料とすることで、知識・技能を獲得したり、思考力・判断力・表現力等

自己調整学習をどのように実現するか

学習を構成する要素の選択肢を 教師が準備する

自己調整学習では、生徒が試行錯誤しながら自分に合った学びを進めるため、教師には一斉授業とは異なる準備が求められます。教師は生徒に学習の目的や方法、時間など、学習を構成する要素の選択肢を準備し、生徒自身に選択・調整させるようにします（図2）。学習を構成する要素のどの選択・調整を生徒に任せ、どれを生徒全員一律のものとするのかは、単元の内容や生徒の状態などを踏まえて教師が決めておきます。言い換えると、単元1ではAの要素を、単元2ではBとCの要素を生徒に選択・調整させるといったように、選択・調整を任せる要素を変えていくことが可能です。

生徒が選択・調整できる範囲は狭すぎないようにすることが重要です。学

を身につけたりするための取り組みの中で、「主体的に学習に取り組む態度」を評価することができます。

習内容や教材も、生徒が試行錯誤しながら自分に合ったものを探すことができるようにします。特に、自己調整学習を始めたばかりの時期は、「自分の好きな教材を自由に選んで学んでみなさい」と生徒にすべてを任せるのではなく、生徒たちの学力や興味・関心に合わせて教師が用意した複数の選択肢から選ばせる方がよいでしょう。授業だけではなく、家庭学習や長期休業で出す課題も、自己調整学習を取り入れることを試してみるよい機会です。予習のみ、復習のみなど、部分的に自己調整学習を取り入れることも可能です。

自由進度学習などの自己調整学習は、特に取り組みの初年度は、教材や学習環境の準備で一斉授業よりも教師の負担が大きくなりがちです。教師にとっても無理のない範囲で、生徒が自己調整できる選択肢を増やすことが求

図2 生徒が選択・調整する、学習を構成する要素

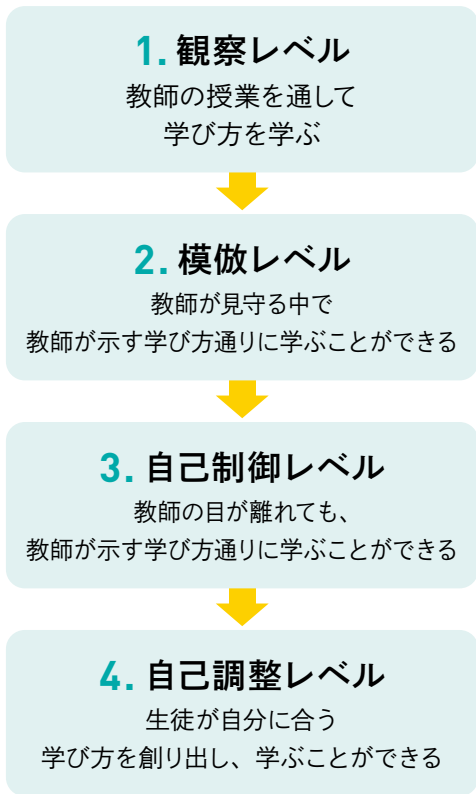
	単元1	単元2	単元3
目的 (何のために)	-	-	-
方法 (どうやって)	○	-	○
時間 (いつ、どのくらい)	○	○	○
内容 (何を)	-	-	-
環境 (どこで)	-	○	-
対人関係 (誰と)	-	-	○

※伊藤准教授提供資料を基に編集部で作成。

「自己調整」のレベルは、教師が示す学び方だけでなく、生徒が自分に合うように学び方をアレンジして学ぶ状態です。生徒は、その4つのレベルを経ることで、自己調整学習ができるようになり、学びの調整の源泉が他者（教師）から自己（生徒）に変わるので

「模倣」のレベルは、教師が示す学び方とタイミングで、教師に見守られながら生徒が模倣して学ぶ状態です。「自己制御」のレベルは、教師が示す見本に基づき、生徒が自分から学び始める状態です。ただ、あくまでも教師が示す学び方通りにしか学ぶことができません。

図3 自己調整学習の形成における4つのレベル



※伊藤准教授提供資料を基に編集部で作成。

4つのレベルを経て 自己調整学習は実現する

これまで一斉授業を中心に受けてきた生徒が、自己調整学習にスムーズに移行できるのか、不安に感じる方もいらっしゃるかもしれません。一斉授業は、教師が示す学び方が基盤となる学びです。そこから生徒が自分を基盤と

する学びへと移行するまでには、4つのレベルを経ます（図3）。その4つのレベルを教師が意識することで、生徒を徐々に自己調整学習ができる状態に近づけていくことができます。

「観察」のレベルは、生徒が教師の説明などを聞きながら、学び方を学ぶ状態です。いわゆるチョーク&トークの授業であっても、生徒は教師が示す学び方を学んでいるのです。

「模倣」のレベルは、教師が示す学び方とタイミングで、教師に見守られながら生徒が模倣して学ぶ状態です。

学習の取り組み方は 内面的な成長と密接に関係

生徒が自己調整学習を始める際には、「予見」の段階で、学習の見通しや計画などを生徒と教師が共有するようになります。自己調整学習は、生徒に学びを任せつきりにするというものでは決してありません。特に、学習を始める段階では、教師が学習の仕方を例示したり、生徒が立てた学習計画に対してアドバイスをしたりすることが必要です。また、「遂行/意思コントロール」や「自己省察」の段階で、一人ひとりの生徒がどのように学習に取

り組んだかを共有する機会を教師がつくることで、生徒は他者の取り組み方から学ぶことができ、それを次に回す自己調整学習のサイクルに取り入れることができます。

生徒の学びが教師による調整から自己調整へ移行するタイミングは、生徒の発達段階やキャリア志向によつて異なります。生徒が「熟達したい」「本質を理解したい」と自分から思えるようになった時が、自己調整学習を始めるチャンスです。その意味では、生徒の内面的成長につながる総合的な探究の時間と自己調整学習は、互いにより影響を与え合うものだと言えるでしょう。

世界史



自分で取り組む場があることで、
生徒は意欲的に学習に向かう

東京都立多摩高校 石川幸佑こうすけ

「授業が分かる 学びたくなる」をスローガンに、授業改善を図っている東京都立多摩高校。同校は2024年度、東京都教育委員会から研究校に指定されたことを機に、生徒が自分のペースで学びを進める自由進度学習を取り入れた。「世界史探究」の授業では、生徒が自分で考え、最後まで集中して問題に取り組む姿が見られている。

授業の概要

生徒が自力で問題に取り組み、
次時の最初に教師が解説

多様な希望進路の生徒が集う東京都立多摩高校は2024年度、東京都教育委員会「デジタルを活用したこれらの学び研究校」(*)の指定を受け、生徒が自ら学び方を選択し、自立した学習者になることを目指した授業づくりを研究している(詳細はP.15コラム参照)。同研究を推進するICT委員会の中心メンバーの1人である石川幸佑先生は、今年度の1学期から、担当する3年生の「世界史探究」で自由進度学習を取り入れている。

使用する教材は、石川先生が教科書の副教材などを基に作成したワークシートだ(図1)。A3判の同シート1枚が1コマ分で、教科書の1節分の内容から、重要事項に関する穴埋め式の問題の約15問と、それらの答えである知識を活用して考察する記述式問題「問いのステップ」の2問を出題している。

同シートを使った1コマの授業の展開は次の通りだ(図2)。まず石川先生が、生徒が前時に取り組んだ「問いのステップ」の解説を行う。その際スクリーンには、教科書の該当部分を投影し、重要語句に線を引いたり、生徒

に問いかけて答えを引き出したりしながら解説する。

次に、生徒が各自で本時のワークシートに取り組む。教科書や資料集を読んだり、インターネットで検索したりと、答えを導き出すためのツールを自分で選択し、自分のペースで学習を進める。その間、石川先生は教室内を回り、生徒の質問に答えたり、生徒の取り組み状況を見取って声かけをしたりする。

最後に、生徒はアンケート作成ツールに答えを入力して送信する。穴埋め式の問題は自動採点で正誤を確認し、間違えた問題は再度取り組む。「問いのステップ」は次時の石川先生の解説を聞いて振り返る。

「問いのステップ」の解説は、時間



ICT委員会
石川幸佑
いしかわ・こうすけ
同校に赴任して5年目。地理歴史・公民科(世界史)。3学年担任。

学校概要

設立 1923 (大正12)年
形態 全日制/普通科/共学
生徒数 1学年約140人
2023年度卒業生進路実績 4年制大は、亜細亜大、桜美林大、杏林大、駿河台大、帝京科学大、帝京大、東京経済大、東洋大、武蔵野大、明星大などに延べ31人が合格。短大・専門学校進学60人、就職38人。

を空けて行うことで、自分が分からなかった部分を整理した上で聞くことができるため、より深い理解につながると考えています」

* 同事業は、「予測困難な時代において、よい変化を起こそうと、自分で課題を設定して振り返り、責任をもって行動する力を身につけさせるため、教師が指導観を転換し、授業をデザインする必要がある。子どもが自ら学び方を選択し、自立した学習者になることを目指した授業づくりについて研究し、その成果を都内全公立学校での展開に向けて普及する」ことを目的としている。

図2 1コマの授業の進め方

1. 前時の「問いのステップ」の解説 (15分間)

生徒が前時に取り組んだ「問いのステップ」の2問について、石川先生がスライドで重要箇所を示し、生徒から答えを引き出しながら解説。

2. 本時のワークシートに各自で取り組む (15分間)

生徒は各自、教科書や資料集、インターネットなどを活用しながら、本時のワークシートの穴埋め式の問題と「問いのステップ」に取り組む。

3. 答え合わせと、答えの送信 (15分間)

生徒は、穴埋め式の問題の答えをアンケート作成ツールに入力して送信し、自動採点で正誤を確認。間違えた問題は、教科書を読んだり、クラスメートに質問したりして、再度取り組む。また、「問いのステップ」も答えを入力して送信。ワークシートは生徒が各自で保管し、次時の石川先生による解説の時に再び使用する。

※学校資料と取材を基に編集部で作成。

図1 1コマ分のワークシート (抜粋)

1コマでA3判のワークシート1枚を使用。教科書の1節分の内容から、穴埋め式の問題を約15問と、それらの答えである知識を活用して考察する記述式問題「問いのステップ」2問を出題している。

第3編第2章第1節 西アジア社会の動向とアフリカ・アジアへのイスラームの伝播

西アジア社会の動向とアフリカ・アジアへのイスラームの伝播 教科書90.91ページ

1. イスラーム世界の動向

《9世紀後半以降》…1. **アッバース朝** ……カリフの権威衰退

→カリフによるイスラーム世界の統一が徐々に失われる

…2. **サーマーン朝** ……(中央アジア)の自立など

・チュニジアの3. **ファティマ朝** ……(シーア派)がカリフを自称

⇒イベリア半島の4. **後ウマイヤ朝** ……もカリフを自称

…5. **アッリ朝** ……(シーア派)がバグダードに入城

問いのステップ

問① 政治的統一性が失われた後も、イスラームの連携が維持されたのはなぜだろうか。

ヒント：教科書90ページ「イスラーム世界の動向」の最後の段落から読みとる

カリフによるイスラーム世界の政治的統一性は失われていたものの、イスラームを軸とする一帯性(一帯性)を基盤とした経済、文化の交流を通じて、イスラーム世界の連携は維持された。

問② ムスリム商人は、どうやってイスラーム教を広めたのだろうか。また、どのような地域にイスラーム教を広めたのだろうか。ヒント：教科書92ページ「ムスリム商人の活動」から読み取る

以下の言葉を使う ネットワーク サハラ スワヒリ語 神秘主義

地中海のネットワークを通じて活躍したムスリム商人のほかに、彼らもアフリカの隊商によって金と岩塩を交換し、サハラ縦断交易がかなわっていた。

解説：答えのヒントとなる教科書の該当ページを示す

教科書を丁寧に読めば解答できる穴埋め式の問題

考察の指針となるよう、使用する語句を指定

※学校資料を抜粋して掲載。

生徒の自己調整を促す工夫

ICTで解答を自動採点。間違えた問題は再度取り組む

石川先生は、生徒が学習内容の全体を見通せるよう、ワークシートは1枚を1コマ分とした。そして1コマ45分間のうち、教師による前時の「問いのステップ」の解説を15分間、本時のワークシートの取り組みを15分間、答えの入力と振り返りを15分間としている。

「問いのステップ」は現在は2問だが、1学期は3問としていた。しかし、3問目にたどり着けない生徒が少なからずいたこと、授業冒頭の教師による解説に時間がかかり、生徒がワークシートに取り組む時間が少なくなってしまうことから、2学期は2問に減らした。それに伴い、一連の取り組みが早く終わった生徒には、教科書に載っている用語の中で分からなかったものについて調べてまとめる課題を出している。

穴埋め式の問題はアンケート作成ツールの機能を活用して自動採点する仕組みにし、生徒が自分で振り返りができるようにしている。

「生徒は、間違えた問題をそのままにせず、教科書を読み直したり、クラ



写真 穴埋め式の問題は、ICTを活用して自動採点ができるようにした。生徒が自分で振り返りができることに加え、教師の採点業務が軽減されるのもメリットだ。

スマートフォンに質問したりしながら再度取り組みます(写真)。完答するまで頑張つて取り組む生徒もいます」

また、何を使ってワークシートに取り組むかは生徒の自由だが、15分間は周りに相談せずに自力で解くこととし、答えを入力する時間になったら周りに相談してもよいルールにした。

「まずは自分でじっくり教科書を読むなどして、答えを導き出してほしいという思いがありました。自分で考えるからこそ、『分からないから知りたい』といった思いが生まれますし、自分が理解している点、分からない点が明確になってこそ、学び合いが成立すると考えています」

生徒が自分で進めるからこそ、大切なのは教師の声かけ

生徒が自分で学習を進めている間、石川先生は教室内を回って生徒の様子を丁寧に見取り、必要に応じて声かけを行う。

「自由進度学習を取り入れてから、個別指導が格段にしやすくなりました。本校の生徒は、理解できない部分があると、すぐに手が止まってしまふ傾向があるため、そうした生徒には、『一緒に読んでみようか』『どちらか一方でもやってみようか』と、少しでも手が動くような声かけをしています。一方、学習を進められている生徒には、『もうそこまでできたんだ。早いね』などと褒めるようにしています」

生徒からの質問に対する答え方も変化しました。例えば、「この答えで合っているか」などと聞かれた場合は、合っているか、間違っているかだけを答え、「分からない」と質問された場合は、どこが分からないのかを尋ねた上で、答えを導き出すヒントとなる教科書の該当ページを示している。

「私が答えを言うことはせず、生徒が自分で答えを導き出せるようなヒントを出しています。生徒が自分の頭で考えることを何よりも大切にしています」

自立して学ぶ生徒の姿を見て、連続コマの自由進度学習に挑戦

これまで石川先生は、生徒が学習内容に対して関心を持てるよう、画像や動画を豊富に取り入れた自作のスライドを見せながら授業を進めていた。しかし、集中力が続かない生徒は少なくなかった。生徒の学習意欲を高められる方法を思索していたところ、自由進度学習のことを知った。自分の授業スタイルを大きく変えることに戸惑いはあったが、生徒の思考が止まらない授業をしたいという思いから、自由進度学習を取り入れることに挑戦した。

「生徒に学びを任せせることに不安はありましたが、いざ始めてみると、どの生徒も自分で考え、手を動かしてワークシートに取り組む姿に手応えを感じました。それまで集中力が途切れやすかった生徒が、『問いのステップ』の答えを解答欄からはみ出すほど書いた時は非常に驚きました。自分で学びを進められる場があれば、生徒は自立して学ぶのだと実感しました」

1学期を通して自由進度学習を行ったことで、生徒もその学び方にすっか

図3 学習プランシート（抜粋）

課題の説明：3つの課題を通して「国」について考えてみよう
※2回の授業を通して行う課題

- どの課題にどの順番で取り組むかはあなた次第(最低2つの課題に取り組むこと)
- それぞれの課題に知識・技能、思考・判断・表現、主体性の評価を割り振る
- ひとり取り組んでも、グループで取り組んでもよい。
- インターネットを活用して調べてもよい。

1日目(7月 日 時間目)

取り組む予定の課題(Oをつけて回答)	課題A	課題B	課題C
--------------------	-----	-----	-----

授業を終えての感想・反省

・次回の授業に向けての意気込み

※学校資料を抜粋して掲載。

り慣れた様子だ。今後の課題は、歴史的な見方・考え方を働かせる問題を授業にどのように組み込んでいくかだ。「問いのステップ」の解説の中で理解してほしい点は解説しているものの、現状では穴埋め式の問題が中心であることから、歴史的な見方・考え方を十分育てているとは言い難いからだ。

また、数コマをかけて取り組む自由進度学習や学習評価の見直しにも挑戦したいと、石川先生は語る。

「1学期末に、2コマを使って3つの課題に取り組む自由進度学習を行いました。学習計画や振り返りを書き込

む『学習プランシート』(図3)を用意したところ、生徒は取り組む課題を自分で決めて計画的に学習を進めていたことから、数コマにわたっても自己調整ができるようになりました。2学期末までに、その形式を改良した自由進度学習を行い、そこで取り組んだ問題を期末考査で出すことで、指導と評価の一体化を図りたいと考えています」

同校では他教科・科目でも自由進度学習を取り入れている。互見授業などを通じてそれぞれの実践から学び合い、ブラッシュアップしていく。

●生徒の声

自分で教科書などを読みながら問題を解き、記述もするので、必要な情報を読み取る力や書く力がついてきたと感じています。先生の解説も、ただ聞くだけの時よりも、自分で考えてから聞く今のスタイルの方が内容が理解しやすくなりました。

穴埋め式の問題は、自動採点を直して完答しています。記述式問題の難易度は高いですが、先生にヒントをもらいながらも、「分かった!」と思つて答えが書けた時は達成感があります。先生の解説は、自分が考えたことを振り返って見直す場になっています。

授業事例 2

数学



自分が選んだ方法やペースで学びながら、自分に合った学び方を見いだす

東京都立多摩高校

植嶋悠太

生徒が自ら学び方を選択し、自立した学習者になることを目指した授業づくりを研究している。東京都立多摩高校は、授業事例1の世界史（P.8〜10）以外の教科・科目でも自由進度学習を取り入れている。その1つである「数学I」では、単元のまとまりごとに自由進度学習を行っている。

授業の概要

単元のまとまりごとに自由進度学習を取り入れる

2024年度に、東京都教育委員会「デジタルを活用したこれからの学び研究校」の指定を受けて、生徒が自ら学び方を選択し、自立した学習者となることを目指した授業づくりを研究している東京都立多摩高校（詳細はP.15コラム参照）。その研究の中心を担うICT委員会実行委員長の植嶋悠太先生は、今年度の1学期から、担当する1年生の「数学I」で単元内自由進度学習を行っている。具体的にどのような授業を進めているのかを、2学期に

学習した2次関数の単元を例に見ていく（P.12図1）。

同単元の授業時間は全15コマで、内容のまとまりごとに3つのチームに分けている。1チームは4コマで、各コマを次のように進める。

1コマ目：植嶋先生がそのチームで扱う学習内容を解説（チーム3のみ3コマ目でも実施）。

2・3コマ目：自由進度学習の時間。生徒は植嶋先生の自作のワークシートに取り組み。その際、教科書や植嶋先生が作成した解説動画、インターネットなど、何を活用するかは生徒の自由だ。植嶋先生や友人に質問してもよい。

4コマ目：前半は自由進度学習を、後半は該当チームの学習内容の確認テストを実施。

メインの教材となるワークシートは、2次関数の単元では全部で29枚。

「原点を通る2次関数」「2次関数の標準形とグラフ」など、内容のまとまりごとに、解説と例題、練習問題を掲載している。各チームの1コマ目に、そのチームのワークシートをまとめて配布する。すべてのワークシートに取り組み必要はなく、理解できていると思った内容のワークシートには取り組みなくてもよい。単元の最後にすべてのワークシートを提出させ、取り組み状況を評価の材料とする。

生徒が初めて自由進度学習に取り組んだ1学期は、1単元につき1コマの



主任教諭、ICT委員会実行委員長
植嶋悠太
うえしま・ゆうた
同校に赴任して1年目。数学科、教務部。

※学校概要は、P.8に掲載

みで自由進度学習を行った。その最初の授業では、植嶋先生が生徒に学習の進め方を説明し、自由進度学習を行う目的として、「社会に出てからも様々なことを学び続ける必要がある。だからこそ将来、自分の力で学習を進められるよう、学び方を学ぼう」と伝えた。そうして1学期の間に生徒が自由進度学習に慣れた様子が見え始めたため、2学期は2コマ以上で自由進度学習を行うこととした。

図2 2次関数のワークシート(例)

ワークシートの難易度を色で表示。青は基礎、緑は標準、黄は応用、赤は発展で、「学びのフローシート」(図3)の色とも対応している

必ず理解してほしい問題には、植嶋先生が作成した、解法のヒントとなる動画にアクセスできる2次元コードを掲載

ワークシートの全問題の解答にアクセスできる2次元コードを右下に掲載

※学校資料をそのまま掲載。

図1 2次関数の単元の指導計画

時数	内容(1コマ45分間)
1	夏季休業中の宿題が範囲のテスト 学習計画の説明 説明: 補充プリントについて
2	ターム1 説明: ①②2次関数の基礎 説明: ③グラフの書き方
3	自由進度学習
4	自由進度学習
5	自由進度学習(20分間)、確認テスト
6	ターム2 説明: ⑤平方完成 自由進度学習(20分間)、確認テスト
7	自由進度学習
8	自由進度学習
9	自由進度学習(20分間)、確認テスト
10	ターム3 説明: ⑥最大・最小
11	自由進度学習
12	説明: ⑦最大・最小(定義域あり) 自由進度学習(20分間)
13	自由進度学習(20分間)、確認テスト
14	ワークシート提出
15	問題集提出

※学校資料を基に編集部で作成。

生徒の自己調整を促す工夫

解答はすべてクラウドにアップ。
解法のヒントは動画で提供

自由進度学習を行うにあたって、植嶋先生は、生徒が自分で学べる環境づくりに力を入れた。

「本校の生徒の多くは数学が得意ではなく、学び方を自分で工夫した経験も十分ではありません。生徒が学びに向かえるようにするためには、生徒の学力レベルに合った教材を用意するとともに、生徒がつまづいた時に、諦めずに粘り強く取り組み続けられるような解法のヒントを提示することが必要だと考えました」

ワークシートは1人で取り組めることをコンセプトに作成した(図2)。「原点を通る2次関数」「2次関数の標準形とグラフ」など、内容のまとまりごとに解説と例題、練習問題を掲載。そして、生徒が自分で例題や練習問題の答え合わせをして振り返りができるよう、すべてのワークシートの解答をクラウドにアップし、そこにアクセスできる2次元コードを各ワークシートの右下に掲載した(写真1)。

さらに、すべての例題において、解

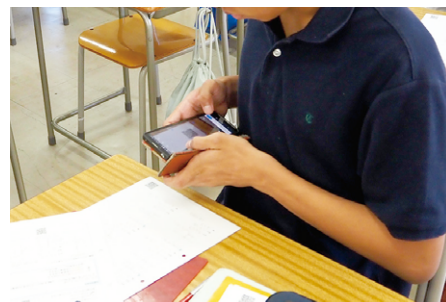


写真1 ワークシートの2次元コードを読み取ると、例題や練習問題の解答にアクセスすることができる。自分のよいタイミングで答え合わせをし、振り返りをする事ができる。

法のヒントを示した動画を作成。それを動画配信サービスにアップし、動画にアクセスできる2次元コードをワークシートの各例題の横に掲載した。動画の長さは1本40〜90秒程度で、植嶋先生の手書きの文字による解説がアニメーションで流れる。授業中に視聴しても周囲の邪魔にならないよう、音声はつけていない。

「問題を解いたら答え合わせをし、間違えた問題については解法のヒントを示した動画を見て、自分がどこまで理解できているかを確認し、できていない部分は動画で学習してから解き直す」といった、生徒が自立して学ぶ姿を

図3 2次関数「学びのフローシート」

第二章 1節 2次関数のグラフ 学びのフローシート

チーム1 2次関数のグラフ 標準形
 目標 標準形の2次関数の式から、グラフを書ける
 ① $y = 2(x+1)^2 - 3$ のグラフをかけ

補充プリント「f(x)」
 $f(x) = 3x - 2$ において、 $f(2)$ の値を求めよ。

①② 2次関数のグラフ 基礎編
 ① 頂点と軸の向き
 ② 代入計算で解く

③ 2次関数の標準形とグラフ
 次の2次関数のグラフを書き、グラフの向きと頂点を答えよ。
 ③-1 $y = x^2$
 ③-2 $y = 2(x+1)^2 - 3$
 ③-3 $y = (x+2)^2$
 ③-4 $y = -2x^2 + 4$

④ 平行移動した2次関数のグラフ
 ④-1 2次関数 $y = 2x^2$ のグラフ、x軸方向に3、y軸方向に4だけ平行移動した放物線をグラフとする2次関数を求めなさい。

標準形で書かれた2次関数
 (平方完成が必要ない2次関数)の
 最大値・最小値を求める

授業の進め方

1	全体への宿題テスト
2	学習計画
3	説明：補充プリント
4	説明：①②2次関数の基礎編
5	説明：③グラフの書き方
6	自進 45分
7	自進 20分
8	確認テスト
9	自進 45分
10	自進 20分
11	確認テスト
12	自進 45分
13	説明：④最大値・最小値
14	自進 20分
15	確認テスト
16	説明：④最大値・最小値 定義域あり
17	自進 20分
18	確認テスト
19	ファイル提出
20	問題集提出

チーム2 2次関数のグラフ 一般形
 目標 一般形の2次関数の式を平方完成して、グラフを書ける
 ① $y = 3x^2 + 6x + 1$ と $y = a(x-p)^2 + q$ の形に変形せよ。
 ② $y = 3x^2 + 6x + 1$ のグラフをかけ。

⑤ 平方完成 発展
 $y = a(x-p)^2 + q$ に変形せよ。
 ⑤-3 $y = x^2 + 3x + 2$
 ⑤-4 $y = 2x^2 + 2x + 2$

⑥ 平方完成してグラフを書く
 次の2次関数のグラフを書き、グラフの向きと頂点を答えよ。
 ⑥-1 $y = x^2 + 6x$
 ⑥-2 $y = 3x^2 + 6x + 1$

⑦ 平方完成した2次関数のグラフ
 ⑦-2 2次関数 $y = x^2 + 2x$ を、x軸方向に4、y軸方向に3だけ平行移動した放物線をグラフとする2次関数を求めなさい。

一般形で書かれた2次関数
 (平方完成が必要ある2次関数)の
 最大値・最小値を求める

チーム3 2次関数の最大値・最小値
 目標 2次関数の最大値・最小値を求められる。
 ① $y = (x-2)^2 - 3$ の最大値・最小値を求めよ。
 ② $y = (x-1)^2 - 2$ ($0 \leq x \leq 3$)の最大値・最小値を求めよ。

⑧ 2次関数の最大値・最小値
 次の2次関数の最大値・最小値を求めよ。
 ⑧(1) $y = (x-2)^2 - 3$
 ⑧(2) $y = -x^2 + 2x + 3$

⑨ 2次関数の最大値・最小値の定義域あり
 次の2次関数の最大値・最小値を求めよ。
 ⑨(1) $y = (x-1)^2 - 2$ ($0 \leq x \leq 3$)
 ⑨(2) $y = -2x^2 + 4x - 2$ ($-2 \leq x \leq 0$)

⑩ 2次関数の最大値・最小値の利用
 長さ20cmの針金を折り曲げて作る長方形の面積の最大値を求めよ。また、そのときの縦と横の長さを求めよ。

生徒が学びを見通せるよう、単元の授業計画を掲載

必ず理解してほしい問題には、「重要」マークをつけている

すべてのワークシートの解答にアクセスできる2次元コードを右下に掲載



各チームの学習目標や学習内容の流れを図解した「学びのフローシート」。青、緑、黄、赤は、ワークシートの色に対応している。
 ※学校資料をそのまま掲載。

取り組むワークシートは生徒が自分で決めるため、取り組みの見通しが立てられるよう、基礎は青、標準は緑、応用は黄、発展は赤と、難易度別に色をつけた。

「各チームの冒頭に、私が学習内容について解説をしますが、その解説も、自分は理解できていると思ったのなら、聞かずにワークシートに取り組んでもよいと伝えていきます。私から見てもよいと聞いた方がよいと思う生徒が解説を聞いていないこともあり、問題が解けずに解説を聞いておけばよかったと思つたのなら、それも一つの学びだと捉え、解説を聞くかどうかについても生徒に任せていきます」

単元の最後にはすべてのワークシートを植嶋先生に提出するが、それまでに生徒はワークシートの答え合わせまで済ませておく。答え合わせはいつしてもよく、授業中に答え合わせをして、

イメージしながら教材を作りました。そうした教材を用意しておくことで、授業を休みがちな生徒が出た時に、家庭でも学べるようにすることも想定しています」

解説を聞かずに後悔しても、それが1つの学びになる

「各チームの冒頭に、私が学習内容について解説をしますが、その解説も、自分は理解できていると思ったのなら、聞かずにワークシートに取り組んでもよいと伝えていきます。私から見てもよいと聞いた方がよいと思う生徒が解説を聞いていないこともあり、問題が解けずに解説を聞いておけばよかったと思つたのなら、それも一つの学びだと捉え、解説を聞くかどうかについても生徒に任せていきます」

「学びのフローシート」で自分の学びを見通せるように」

単元の最初の授業では、単元の全体像を示した、「学びのフローシート」を生徒に配布している(図3)。それは単元の授業計画と各チームの目標や学習内容の流れを図解したもので、学習内容をワークシートの青、緑、黄、赤の色と対応させて示し、自分が今何に取り組んでいるかが視覚的にすぐ認識できるようにした。

「生徒が学びの見通しを持てるよう、授業中はスクリーンに『学びのフローシート』の該当チームを投影しています。また、生徒には、『学びのフローシート』を授業のたびに見て、今、自分はどこまで理解できているのかを確認し、本時に何を理解できるようにするのかを意識して取り組むと伝えていきます」

間違えた問題に再度取り組む生徒もいれば、家庭学習でまともな振り返りをする生徒もいる。

「机間指導の際、誤答が多い生徒には、そのまま学習を進めてしまつて後で理解し直すことが大変になるため、『答え合わせをしてみたら』と声をかけるようにしています」

間違えた問題に再度取り組む生徒もいれば、家庭学習でまともな振り返りをする生徒もいる。

「机間指導の際、誤答が多い生徒には、そのまま学習を進めてしまつて後で理解し直すことが大変になるため、『答え合わせをしてみたら』と声をかけるようにしています」

間違えた問題に再度取り組む生徒もいれば、家庭学習でまともな振り返りをする生徒もいる。

「机間指導の際、誤答が多い生徒には、そのまま学習を進めてしまつて後で理解し直すことが大変になるため、『答え合わせをしてみたら』と声をかけるようにしています」

必ず理解してほしい問題には「重要」マークをつけている。1学期の授業では、それに該当する問題に取り組みていない生徒がいたからだ。

『学びのフローシート』では、学習の順序や重要ポイントなど、学びの道筋を示しています。学び方を自分で選択することができるのが自由進度学習の要ですが、何から取り組めばよいのか、そのヒントとなることは示す必要があると考えました」

自由進度学習の時間は、植嶋先生は、生徒一人ひとりの学習状況を見て回り、個別支援に力を入れている。

「学び方をあまり試行錯誤したことがない生徒は、今の学び方が自分に合っているかどうかを判断できません。そこで、学び方が生徒に合っていれば、『よくてきているね』と褒め、合っていないければ、別の学び方を提案するようにしています。その繰り返しによって、生徒は自分に合う学び方を理解し、自分で学び方を工夫できるようになります」

生徒が理解できている点、頑張っている点を見取り、褒めることも増えた。

「生徒の小さな変化も見取って、理解できている点を褒めています。そうしたことが十分できるのも、生徒に学びを任せ、教師は支援に回る自由進度学習のよさだと感じています」



写真2 1学期は学び合いはあまり見られなかったが、2学期になるとクラス内の人間関係ができてきたからか、学び合う姿があちこちで見られている。

自分なりに試行錯誤し、 学び方を学ぶ生徒たち

自由進度学習を取り入れたことによる何よりの成果は、生徒が自分で考えて学びを進めていることだ。動画を見たら、どこでつまづいているのかが分かり、そこを学習し直したら正解することができた、友人に教えてもらったから分かったなど、生徒が自ら学び方を試し、それが自分に合っていないかどうかを振り返っている。机間指導で植嶋先生がその様子を見取り、評価する機会があることで、生徒は学び方を学んでいる。

「自分の理解度に合った問題に、自分に合った方法・ペースで取り組むことができ、教師の個別支援が丁寧に受けられる自由進度学習は、基礎・基本の定着を目標とする本校の生徒に適していると感じています。1学期の期末考査の正答率が中間考査よりも上がり、学力の面でも成果が出ています」

「できた」「分かった」という経験は、生徒の学習意欲も高めているようだ。ある生徒は、1学期の自由進度学習で、自分で理解しながら学習を進められたという手応えを得た。数学が苦手なその生徒にとつて2次関数は難しかったが、「理解できるようにしたい」という思いから、2コマ目の解説の授業後、植嶋先生に質問をしに行った。先生の回答からしっかりと理解できた生徒は、3コマ目では、前時に休んで植嶋先生の解説を聞けなかった友人に、自分が学んだことを教えた(写真2)。

「数学が苦手な生徒が、必ず理解したいと粘り強く質問してくれたことがうれしかったですし、友人に丁寧に教える姿を見て、自由進度学習を取り入れてよかったですと思いました」

植嶋先生が目指すのは、高校を卒業

した後も自分で新しいことを学べる力を育むことだ。

「社会人になれば、自分に必要な知識・技能が何かを自分で判断し、自分で獲得していかなければなりません。そのため学び方を学べるのは、高校生の今が最後のチャンスです。生徒が自分の学び方を見つけられるよう、しっかりと伴走するために、よりよい方法を模索していきたいと思います」

●生徒の声

毎回、友人と一緒にワークシートに取り組んでいます。先生には質問しにくい、ちょっとしたことでも、友人になら「これ、何？」と気軽に聞くことができますし、友人に質問されて説明すると、自分の理解もより深まります。数学は苦手ですが、今の学び方になってから、「数学ができるようになってきた」という実感がありません。成績も中学校時代と比べて格段に上がり、うれしく思っています。

授業中に自分で答え合わせをして、どこができていないかを確認しながら自分のペースで学習を進められる点が、自分に合っています。集中して取り組めるので、予定よりも先のワークシートに進むこともよくあります。

Column

取り組みの組織的推進

東京都立多摩高校

教師の生徒観が変わる

自由進度学習を全校に広める

よりよい授業の実現のため
ならば、変化をいとわない

「授業が分かる 学びたくなる」をスローガンに、生徒が主体的に学ぶ授業を模索してきた東京都立多摩高校は23年度、OPP A（*1）を活用した、生徒が自分で目標を立てて授業に取り組み、最後に自分の学びを振り返る活動を全教科・科目で実施。さらに、問題の解答や実験方法を解説する動画の作成などにおいて、ICTを積極的に活用してきた。それらの活動が東京都教育委員会（以下、都教委）の目に留まり、24年度、「デジタルを活用したこれからの学び研究校」の指定を受けた。そこで、校内での研究推進を担う組織として、管理職や各主任ら、計13人から成る「ICT委員会」を設置し、新たな授業づくりに取り組み始めた。

同委員会実行委員長の植嶋先生が、毎週同校を訪問する都教委の指導主事と、どのような授業を行うかについて話し合いを重ねる中で出てきたのが自由進度学習だった。

「学び方が分からない生徒が自分で学べ

るようになるためには、生徒に学び方の選択肢を与え、その中から自分に合いそうな学び方を試すことができるような授業が必要ではないかと考えました」（植嶋先生）

授業に自由進度学習を取り入れることを呼びかけたところ、石川先生と物理担当の米野瑞穂先生が名乗りを上げ、1学期は3人が実践することとなった（石川先生の実践はP.8〜10、植嶋先生の実践はP.11〜14参照）。上村礼子校長は、次のように語る。

「本校は前校長の時から、若手の教師が校内研修『多摩研』を月1回実施し、『東京教師道場』（*2）に何人もの教師が参加するなど、授業改善に熱心で、それまでの方法を変えたり、新しいことを取り入れたりするのをいといません。そうした文化が学校にあるからこそ、自由進度学習の実施に踏み出せたのだと思います」

石川先生は、自校の生徒にとってよりよい授業をしたい一心で挑戦したと語る。

「生徒が『分かる』と実感できる授業をすることが、生徒と教師の信頼関係を築き、生徒指導にもつながると考えました」

新たな挑戦は生徒の学習意欲を高め、教師の生徒観を変えたと、米野先生は語る。

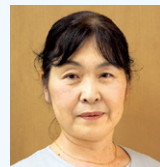
「生徒は『自分がやらなければ』と、自分で工夫して学びを進めています。以前は集中力が途切れがちだった生徒も、今は最後まで課題に取り組んでいます。その姿を見て、本校の生徒も自分で学ぶことができる、任せて大丈夫だと、生徒観が変わりました」

授業で主体性が発揮され、
普通の生活も変わることを期待

そうした成果を受け、2学期は全校に自由進度学習を広げていく予定だ。職員会議などで3人の授業の様子を紹介することもに、互見授業を推進する。「まず、自由進度学習で生徒が学ぶ姿を見てほしい。そうすれば、他の教師も生徒への見方が変わるはずです。それが、自由進度学習を始める一歩になるでしょう」と、上村校長は語る。

また、教材作成の校内研修も実施予定だ。

「自由進度学習で教師が果たすべき役割は生徒の伴走であり、生徒が自分で学べる



校長
上村礼子
かみむら・れいこ
同校に赴任して2年目。



副校長
花木敦
はなき・あつし
同校に赴任して1年目。



ICT委員会
米野瑞穂
めの・みずほ
同校に赴任して2年目。理科（物理）。1学年担任。

環境をどれだけ準備できるかが重要です。適する教材を選び、その教材を使って生徒がどう学ぶかを予測することによって、生徒が自分で学べる環境を整えることができれば、生徒は自ら学び始め、自分で学びを進められるようになると考えています」

学校全体で授業が変わり、生徒が自分で学ぶようになれば、教師の生徒観も転換される。そうなることで、生徒指導も変化するのではないかと、花木敦副校長は語る。

「現在、生徒主導で校則を見直す活動を計画中です。生徒が授業で主体性を発揮して学び、自分ではできると自信を持てるようになれば、それが普通の生活にも表れ、学校全体が大きく変わっていくはずです。生徒がより輝く学校を目指して、授業改善と生徒指導を一体化して推進していきます」

* 1 One Page Portfolio Assessment の略で、学習者が1枚の用紙に授業前・中・後の学習履歴を記録し、その全体を学習者自身が自己評価する方法。山梨大学堀哲夫名誉教授が開発した。 * 2 東京都教職員研修センターが主催する、教職歴4〜10年程度の教師を対象とした教員研修。

物理



学期単位で自己調整学習を取り入れ、 学力上位層の生徒のニーズに応える

長崎県立諫早高校 後田康蔵

「反転学習と自由進度学習を組み合わせた『物理』の授業を
2024年度から行っている長崎県立諫早高校の後田康蔵先生。難関国立大学志望者が多い同校で、
自己調整学習はどのような影響を生徒にもたらしたのだろうか。」

授業の概要

単元全体の学習内容を 見通してから授業を開始

後田康蔵先生が担当する2・3年次の「物理」の授業では、冒頭の1コマで、単元で取り組むプリントの一覧をタブレット上で示し、生徒にその単元の学習計画や評価規準について見通しを持たせる(図1)。また、単元を通して考える問いが書かれたワークシート(図2)を配布。ワークシートに書かれた問いは日常生活と深く関連しているが、単元を学習していない生徒にとっては、1コマ目では正解にたどり着けない内容になっている。そのた

め生徒たちは、その問題が解けるようになることを目指して、その後の学習に取り組む。

2コマ目以降は、生徒が授業の内容に関する10分程度の動画を事前に視聴し、後田先生が用意したプリントに自分のペースで取り組むという、反転学習と自由進度学習を組み合わせた授業を行っている。

その授業では、後田先生が説明することはほとんどない。すべてのプリントは年度の初めにクラウド上にアップして生徒と共有するため、生徒は動画の視聴とプリントを使った学習を自分のタイミングやペースで進めることが

できる。生徒が取り組むプリントには、

動画の内容の理解度を確認する空所補充問題と演習問題を掲載しているが、空所補充問題は、動画での説明を単にそのまま文章にして、その文章に空所を設けているわけではないため、動画の説明を漫然と視聴するだけでは解答できない、知識の本質的な理解が求められる問題にしている。

学習の進め方や進度を 生徒に任せる

生徒たちは原則、授業中はペアで学習を進める。ペアになった生徒は、分からないところなどを相手に聞きながらプリントに取り組む。同じペースで進もうとするペアもいれば、互いのペ



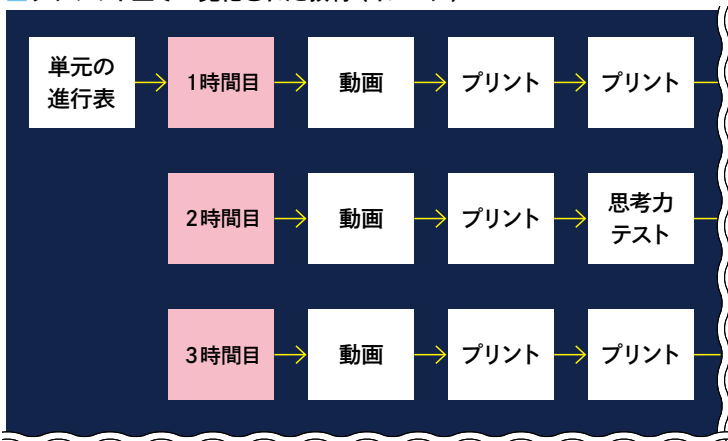
指導教諭
後田康蔵
うしろだ・こうぞう
同校に赴任して13年目。理科(物理)。

学校概要

設立 1911(明治44)年
形態 全日制・定時制/普通科/共学
生徒数(全日制) 1学年約280人
2023年度卒業生進路実績(全日制) 国公立大は、北海道大、東北大、東京大、名古屋大、大阪大、九州大、長崎大、熊本大、鹿児島大、長崎県立大などに181人が合格。私立大は、上智大、東京理科大、早稲田大、同志社大、立命館大、関西大、関西学院大などに延べ182人が合格。

図1 単元の冒頭に生徒に示す「学習の見通し」

タブレット上で一覧化された教材（イメージ）



※学校資料を基に編集部で作成。

単元の活動計画

時間	動画	授業プリント	演習	☆多	発展課題
1		プリントP1～P2			
2	【物理 定速試験】慣性力 (13:46)	プリントP3～P5	問題4	☆多 慣性力は慣性の法則のどの部分で表現しているのか？ ☆多 思考力テスト①	☆多 応用問題⑤ (加減速運動する列車上の物体) ★ 解説動画あり (2分)
3,4	力学 【第3.4講】等速円運動 (17:11)	プリントP6～P15	問題1 問題2 問題3 問題4 問題5	☆多 慣性力と遠心力の関係は？	☆多 CN 74 (円錐振り子での円運動)
5	力学 【第3.5講】鉛直円内の円運動 その1 (9:32) 力学 【第3.6講】鉛直円内の円運動 その2 (8:10)	プリントP16	問題2		☆多 CN 79 (糸振り子での円運動)
6		プリントP17～P18			

※学校資料を基に編集部で作成。

図2 単元を通して生徒が取り組むワークシート

以下の動画と台風の進路図を参考にして、台風の「進路」と「回転」について北半球と南半球における違いを慣性力（コリオリ力）を用いて説明しよう。

【台風のできるしくみや地球上の風の吹き方に関する動画を3本紹介】

【北半球と南半球における台風の進路と巻き方の違いを示す進路図を2点掲載】

※学校資料を基に編集部で作成。

生徒の自己調整を促す工夫

自由進度学習の特性を生かし、課題の提出期限を設定

後田先生が取り入れている自由進度学習では、ワークシートや思考力テスト、ワンペーパーポートフォリオといった、単元を通して取り組む課題の提出期限を学期末に設定している。

「ある単元の理解が、別の単元の学習によって深まることがあるので、課題の提出期限を学期末に設定しています。また、探究学習や部活動と両立させることができる学習計画を生徒自身に組み立てられるようになってほしい」とい思いもあります」

自分のペースでじっくり学習に取り組む生徒もいれば、極めて早い進度で学習に取り組む生徒もいる。

「ワークシートやプリントなどの課題の一式は、年度の初めに全単元分、準備していますので、物理が得意な生徒はどんどん次の単元に進んでいきます。3年生の中には、5月中にすべての単元を終えてしまった生徒もいます。そうした生徒には、国立大学の個別学力検査の過去問題など、本人が希望する課題を新たに与えます。自由進度学習を授業に取り入れたことで、そうした個別対応の時間を取れるようになりました」

自由進度学習に必要な経験とスキルを保障する

単元を通して取り組む課題にどう向

図3 単元のルーブリック (自己評価表)

評価の観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
使える (変換)	○慣性力(遠心力)を用いて、見る立場を変えて、円運動が成立する条件を理解できた。	○円運動を地球規模で考えた時に起こる現象(コリオリの力)について説明できた。	OPPAシートの中で、「わからなかった部分」を記入し、解決したを必ず「赤囲み」ができた。
	「分かる(単純)」「できる(複雑)」「使える(変換)」の3段階で自己評価する		
できる	○運動方程式を用いて、等速円運動にかかわる物理量を導出できた。	○円運動や加速度運動をする系にける物体の現象を適切に予測し、説明できる。	OPPAシートの中で、「日常と授業がつながった瞬間」の欄に毎時間記入することができた。

※学校資料を基に編集部で作成。

図4 生徒の振り返りと、後田先生が評価した箇所

今回の単元(万有引力)では、特に公式の言語化が重要^①だと思った。基準となる点を再確認する必要がある。

前の単元で教わった公式について、その導き方や本質を理解できていないと感じることが多くあった^{①②}。円運動は地球の運動でもあり、物理において基本となることだと思う^③。問題を解くことができるだけでなく^④、自分の力で「使える」段階になるまで理解を深めたい。万有引力が重力と同じと見なせる時など、前提条件が重要であるという点について^⑤説明できるまで自分が納得することが大切だと思う。

- ①「公式は覚えるだけでなく、自分の力で言語化することが必要である」という普段から教師が伝えていることを意識できている。
- ②前の単元とのつながりが意識できている。
- ③身近な現象にも地球の公転や自転の影響があることをワークシートで学んだが、そのことがしっかり意識されている。
- ④問題が解けることだけで満足せず、「身の回りで使える」ということが重要であることが意識できている。
- ⑤「科学は常に正しいのではなく、ある前提の条件の下で正しいことを述べているだけである」という考え方がしっかり身についている。

※学校資料を基に編集部で作成。

き合ってきたかをルーブリック(図3)で自己評価することで、単元ごとの振り返りも科目の本質に迫るものになってきたと、後田先生は感じている。

「『一生懸命学んだ』といった感想ではなく、物理をどのように学んだのかを振り返る生徒(図4)が増えてきました。そうした振り返りができて初めて、その科目の特性を踏まえた学びの自己調整が実現するのだと思います」

生徒が自由進度学習に取り組むためには、自ら学びを調整する経験や自ら学びを進めるためのスキルが必要だ

と、後田先生は考える。そこで1年次の「物理基礎」では、2年次から行う自由進度学習を念頭に、自由進度学習や協働学習を体験させるような授業構成にしている。また、実験結果を分析するための表計算ソフトの使い方や、生成AIを活用した学習方法も紹介している。

「1年次から、『他者と話し合ったり、他者に説明したりすることで物事の理解がより深まることは、科学的に証明されているよ』などと、他者と協働する学びの価値を丁寧に説明してきたの

成果・展望

説明はしなくても、考えさせる問いは与える

授業中に教師が説明しない代わりに、生徒からの質問に丁寧に対応することができるようになったことで、生徒が言う「分からない」の自身が教師の想像以上に多様であることに気づいたという。だからこそ、生徒が何が分からないのかを説明できる力を育むことが重要だと、後田先生は考えている。

「授業の中にちりばめた問いの答えを言語化することで、物理と自分の生活のかかわりや、自分の試行錯誤の歴史が振り返られるようにしています」

今年度の反転学習に使用する授業動画は、後田先生がウエブサイトなどから自分の教え方に近いものを選び、生徒に紹介している。

「1年次に私の『物理基礎』を履修した生徒からは、『紹介してもらった

で、生徒は授業中に自分にとって必要なタイミングでペアになって話し合ったり、私に質問したりすることができているのだと思います。1年次の『物

理基礎』は、『学び方の基礎』を学ぶ場でもあります。その時間を経るからこそ、2年次の自由進度学習に取り組めるのだと思います」

動画は分かりやすいけど、後田先生が1年生の授業でしていたような雑談も物理の勉強になった』と言われました。25年度以降は、動画も自分でつくっていきたいと思っています」

● 生徒の声

後田先生は、単元の学習をいつ、どこまで取り組むかを生徒に任せているので、「どこまで進んだ?」などと私たちに聞いてきません。生徒の主体性を尊重してくれているんだなと思います。

「学校を休んだら授業についていけなくなる」と考えてしまっただけなく、体調が悪くても無理して学校に来ることがありません。ただ物理では、反転学習をしているおかげで、無理なくでも家で勉強できるようにになりました。少し安心していきます。

Column

取り組みの組織化

長崎県立諫早高校

高校段階で必要な学びを議論し、
教師・生徒のマインドチェンジを促す

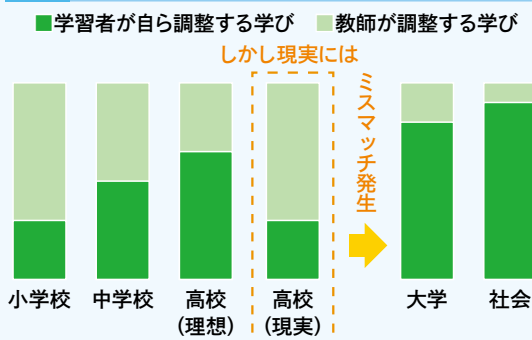
「自己調整学習」の機会を
高校でもっと増やしたい

24年度から、反転学習と自由進度学習を組み合わせた授業を2・3年次の「物理」で行っている後田先生。指導教諭の立場として、2学期からは自身の授業実践を本格的に校内に周知したいと考えている。その際、最も伝えたいと思っていることは、生徒が学び方や学びペースを自分で選び、調整できるようにすることの重要性だ。

「これまで、教師が生徒に対して学習するレベルや速さ、学び方を1つだけ提示し、生徒はその通りに取り組むことしかできませんでした。しかし今後は、授業の中で生徒が学び方を自分で調整することが求められると考えています」

大学や社会での学びは、様々なコンテンツの中から自分に合ったものを選び、自分で計画を立てて進める。そのため、教師が調整する学びは、小学校から年齢が上がるに連れて徐々に少なくなるのが理想だが、実情として、高校では教師が調整する学び

図 後田先生が考える、学びの調整における主体の変化



※後田先生への取材を基に編集部で作成。

がかえって増えているのではないかと後田先生は考えている(図)。

「高校では、教師による説明の時間を減らしつつ、教科・科目の本質に迫る面白さに出合わせるような話題を提供したり、問いを投げかけたりすることが大事なのではないでしょうか。どうすれば授業中の5分、10分で『この単元を学びたい!』と生徒に

思わせることができるのかを、校内の先生方と考えていきたいです」

生徒の自己調整を促す
小さな試みを校内で始めたい

同校の2・3年次の「物理」を担当する後田先生以外の2人の教師も、後田先生が作成した教材を使った反転学習と、自由進度学習を取り入れた授業を行っている。同じ教材でも、生徒の習熟度やクラスの特徴に応じて授業の進め方は変わるため、生徒の思考を促進する方法を各教師が試行錯誤している段階だ。

「反転学習を行うことで授業中に説明することがなくなり、よい意味でフリーになった私たちは、生徒の話し合いに耳を澄ませ、クラウドに提出されたワークシートの解答を熟視し、支援のヒントをつかんでいます。おかげで、一斉授業の時にはなかった視点での教師間の意見交換が増えましたし、『反転学習を取り入れたからこそその発見も多い』と同僚と話しています」

後田先生は生徒に授業に対するアンケートに回答してもらい、その結果を今後同僚に共有していく予定だ。

「教師に説明してもらいたいという声ももちろんあります。これまでの学習経験では、それでうまくいったからかもしれない。大学や社会での学びを見据えて自分の学びを自分で調整できるように、生徒のマインドチェンジをどう促すかも、教科・科目を超えて議論したいテーマです」

マインドチェンジは自分たち教師にも必要だと、後田先生は考えている。

「多くの教師が、『よい授業をしたら、生徒は1回の授業で学習内容を理解できる』と思っているのではないのでしょうか。しかし、そのような授業はそう簡単には実現しませんし、生徒40人のコンディションはそれぞれ日々異なります。学びの主体は教師ではなく生徒であると、教師もマインドチェンジしなければいけないと思っています」

後田先生は、自由進度学習を取り入れるかどうか迷っている同僚に、自分の授業を撮影し、生徒が必要な時にそれを自由に視聴できるようにすることを勧めている。それだけでも、生徒が自分の学びを調整しやすくなるからだ。

「コロナ禍で行った授業動画の配信が1つの間になくなってしまっているのは、もったいないことです。生徒の主体的な学びを支援できるよう、授業のあり方について今後も校内で議論していきたいです」

英語



授業に自己調整学習を組み込み、 多様な学力の生徒の学びを充実させる

三重県立松阪工業高校 中村智宏

学校を問わず、生徒の学力差の拡大が課題となっている中、個別最適な学びの実現を自己調整学習を通じて目指す三重県立松阪工業高校の中村智宏先生。教師によるインプットを精選し、生徒に学びを委ねる授業を実践している。

授業の概要

授業を3部構成にし、 その1つで自己調整学習を実施

中村智宏先生は、2023年度の3学期から、自己調整学習を取り入れた授業を行っている。

中村先生の授業は、大きく3つの活動で構成される(図1)。授業の前半は、最初に本時の学習内容を確認し、前時の復習と本時のポイントの説明を行う。その時間では、生徒は中村先生の説明を集中して聞き、原則として板書やスライドの内容をノートに写すことなどはしない。

『今日の授業で、学ばなければならない単語を

いこなせるようになる」と、いろいろな情報を1文にまとめて伝えられるようになって便利だよ』『この英文法は、就職試験などでもよく出題されるので、しっかりとマスターしよう』などと、学習に対するモチベーションを高める声かけを行ってから、本時のポイントを説明するようにしています。本校は、英語が苦手な生徒が少なからずいるので、『これだけは理解しよう』『応用力を身につけたい人はこの表現も押さえよう』などと、多様な生徒の英語力を踏まえた指導を心がけています」

授業の中盤は、教科書の内容を理解するために必要な知識を、教科書準拠

時間の目安	内容
3分	導入、前時の復習
10分	本時のポイント①の説明
10分	教科書準拠の教材を使った、知識の整理
10分	本時のポイント②の説明、ペアなどでの言語活動
15分	自己調整学習
2分	まとめ、振り返り

※学校資料を基に編集部で作成。

学校概要

設立 1902(明治35)年
形態 全日制・定時制/工業化学科・機械科・繊維デザイン科・自動車科・電気工学科(以上、全日制、普通科(定時制)/共学
生徒数(全日制) 1学年約200人
2023年度卒業生進路実績(全日制) 4年制大は、三重大、秋田公立美術大、愛知工業大、大同大、名古屋芸術大、名城大などに延べ26人が合格。短大・専門学校進学32人。就職129人。



教諭 中村智宏
なかむら・ともひろ

同校に赴任して6年目。英語科。



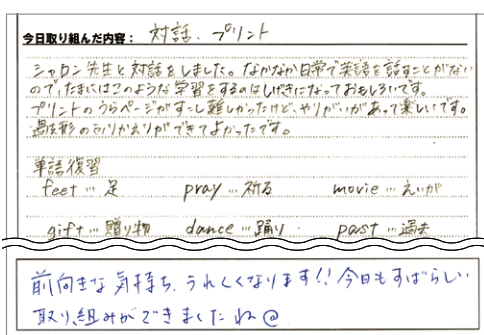
写真 自己調整学習の時間に中村先生が用意した英語の動画を視聴する生徒。先生が用意した学習コンテンツだけでなく、取り組むことを自分で決める生徒もいる。

ICTを活用して、個々の学びの興味・関心に応える

の教材を使って整理する。生徒はその時間で授業の前半の内容を理解できていくかどうかを確認し、後半の自己調整学習の時間で自分は何に取り組む必要があるのかを意識し始める。

授業の後半は、生徒の自己調整学習の時間だ。生徒は授業の前半の内容の理解度に応じて、中村先生が用意した学習コンテンツの中から自分が取り組むべきものを選んで学習する(写真)。学習コンテンツの多くはタブレット上で取り組むことができるものであるため、中村先生は各生徒がどの学習コン

図2 生徒の振り返り



*学校資料を抜粋して掲載。

텐츠をどこまで取り組んでいるのかを把握することが可能だ。

生徒は、授業の最後に本時の振り返りを「自己調整学習の記録ノート(図2)」で行う。その日の自己調整学習の時間に取り組んだ学習コンテンツと学んだことを記入したら、中村先生がノートを回収。内容を確認し、コメントを書き添えて、次時の自己調整学習の時間に生徒に返却する。

「記録ノートの記述内容は、『主体的に学習に取り組む態度』の評価材料の1つにしています。自己調整学習の時間に、私がその日に用意した学習コンテンツに加えて、生徒が自分で探して取り組んだ学習コンテンツが、本時の授業の理解を深めるために有効だった

場合は加点しています」

中村先生が自己調整学習に関心を持ったのは、教師になったばかりの頃だったという。

「この学校でも、学びを先に進めたい生徒もいれば、ゆっくり時間をかけて、時には既習内容に戻って学びたい生徒もいます。しかし一斉授業では、個々の興味・関心に応えることには限界があり、補習や課題などで対応する

生徒の自己調整を促す工夫

学力や興味・関心に合わせ、多様な学習コンテンツを用意

中村先生は、生徒の学力や興味・関心に合わせて、できるだけ多様な学習コンテンツを用意することに力を入れている(P.22図3)。ある日の2年生の「英語コミュニケーションⅡ」の授業では、教科書で取り上げられた動物について英語で説明している動画サイトや、その日の学習内容に関連する既習事項の復習など、6コンテンツを用意した。「自己調整学習用の学習コンテンツの一覧に各動画の再生時間を並記するので、生徒は時間配分を考えながら自

ので精いっぱいでした」

21年度に1人1台端末の整備が進んだことで、多様な生徒の学びの興味・関心に対応する学習コンテンツを準備・活用することができるようになった。現在、中村先生の授業の自己調整学習の時間では、中学校で学習した内容から英語の資格・検定試験の対策まで、多い時には6種類以上の学習コンテンツを用意しているという。

分に必要なコンテンツを組み合わせて学習を進めます。生徒から「自分たちのためにこんなにたくさんコンテンツを用意してくれて、ありがとございます」と言われた時は、想定外の言葉に驚きつつも、やりがいを感じました。一方、校務とのバランスを考え、学習コンテンツの準備に時間が取れない時は、ウェブサイトの紹介にとどまることがあります」

1コマの中で自己調整学習が占める時間は15〜20分間ほど。そのため、一斉授業だけの時よりも、中村先生による説明に充てられる時間は少ない。「自己調整学習の時間を設ける分、

図3 自己調整学習の計画例

4月	5月	6月	7月
その時期の主な行事・活動			
基礎力診断テスト	インタビュー 中間考査	インタビュー 外部検定試験(希望者)	期末考査 夏季休業課題
教師が提示する自己調整学習コンテンツ例			
<ul style="list-style-type: none"> 教科書の見直し 中学校の学習内容の復習 基礎力診断テストの事前教材など 	<ul style="list-style-type: none"> 教科書の見直し 中学校の学習内容の復習 中間考査対策 インタビュー練習 資格・検定試験対策問題演習 	<ul style="list-style-type: none"> 教科書の見直し 中学校の学習内容の復習 期末考査対策 インタビュー練習 資格・検定試験対策問題演習 	<ul style="list-style-type: none"> 教科書の見直し 夏季休業課題

※学校資料を基に編集部で作成。

私からの説明は、全員にこれだけは理解してほしいといったポイントを精選しなければならず、授業の準備は大変になりました。しかし、50分間ずつと私が授業を主導していた頃は、生徒の

集中を維持することとても苦労していましたし、生徒も授業の内容を消化し切れずにいました。生徒が課題意識を明確にして自己調整学習に取り組むことで、50分間の授業がメリハリのあつたものになっていると思います」

実は23年度の取り組み以前は、約5分間の自己調整学習の時間を、授業の中で3、4回に分けて実施していた。と言つのは、まとまった時間を生徒に預けることに不安があつたからだ。

「自己調整学習の時間を授業の後半にまとめても、生徒はしっかりと集中して学習に取り組みますし、何より、その間に私は丁寧に机間巡視し、生徒からの個別の質問に答えたり、生徒の学

習状況からつまづきを早期に発見して指導したりすることができるようになりました」

初めて自己調整学習に取り組む生徒のために、24年度の授業開きでは、授業を3部構成にしている意図を丁寧に生徒に説明した。また、自己調整学習の時間に学習コンテンツを自分で探したり、資格・検定試験や就職試験の対策用の教材に取り組んだりした生徒をモデルケースの1つとして紹介した。

「先輩たちは自分の学力や興味・関心に合わせて学習を自己調整していたこと、そしてその結果、多くの生徒の成績が向上したことを伝えて、自己調整学習に取り組む意欲を高めました」

成果・展望

自分に合った学習を通して 英語に自信を持ち始めた生徒

自己調整学習の時間を本格的に取り入れた24年度、定期考査や「基礎力診断テスト」の英語の成績が大きく向上した。中村先生が何より手応えを感じているのは、学校生活の中で英語を使う生徒が増えたことだ。

「英語の授業で学んだ表現を、授業の前後や部活動中に友人同士で口にする生徒が多くなりました。また、自分が自己調整学習の時間に取り組んだ学習コンテンツを友人に紹介するなど、学習方法を教え合う生徒も増えました。生徒には元々英語を話したり、書いたりすることができるようになってきたという気持ちがあり、理解があやふや

だった部分が自己調整学習を通して解消することができたことで、自分の英語力に自信が持てるようになったのだと思います。一斉授業ではいつの間にか埋もれてしまっていた英語に対する生徒の思いを引き出すことができていくこともうれしく思っています」

今後の課題は、生徒の自己調整学習に中期的な目標を設定し、学習のモチベーションをさらに高めることだ。

「2年生には『学年末にA・L・Tと英語で雑談できるようになる』と呼びかけています。少し先の未来の目標も持たせて、自分の学びを調整する経験を積んでいってほしいと思っています」

● 生徒の声

今日の自己調整学習の時間は、教科書で取り上げられた動物について英語で説明している動画を視聴し、残りの時間は単語の復習をしました。自己調整学習の時間では、苦手な克服などに取り組むことが多いです。

自己調整学習の時間に、資格・検定試験対策の問題集に取り組みました。部活動で忙しい時には、自己調整学習の時間に英語の宿題に取り組むこともあります。自分の状況に合わせて学習することを選べるのがよいと思います。

Commentary

人生の幸福感を高める「自己決定」を 学校の中にどう取り入れるか

神戸大学計算社会科学研究所センター 特命教授 **西村和雄**

生徒が主体となる自己調整学習は、日常的な小さな自己決定の連続であると言える。その「自己決定」は、人が幸福を感じる要因の1つであることが、研究によって明らかになっている。幸福感と自己決定に関する実証研究を行った神戸大学計算社会科学研究所センターの西村和雄特命教授に、幸福感を高める要因と、その1つである「自己決定」を、学習を始めとする学校生活に取り入れることによって、生徒はどのように変わっていくのか、話を聞いた。

自己決定をする人ほど 前向きに考え、不安感が低い

日頃から先生方は、目の前にいる生徒に対して、「幸せになってほしい」という思いを持って教育にあたっていることと思います。

しかし、「幸福とは何か」「幸福はいかにもたらされるのか」といった問いに答えることは容易ではありません。古くはアリストテレスを始めとする多くの哲学者が幸福論を語り、近年は日本を含む各国が幸福感の指標を設け、人々の幸福の実現を目指しています。そのように幸福は、古代から議論され続けている深いテーマなのです。

幸福感を決定する要因としては、健康や人間関係、資産、所得、学歴など、

様々なものが推測されるでしょう。私

は、「個人の幸福には『自己決定』が大きく関わっている」と仮説を立て、実証研究を行いました。その理由は、過去の研究において、家庭で子どもの自立を促し、見守る子育てをすること、子どもの将来的な幸福感を高めるという結果を得ていたからです。その研究をさらに進めて、個人が自立している度合い、言い換えると自己決定をしている度合いを数値化することで、幸福感と自己決定の関係が見えてくるのではないかと考えました。

研究では、約2万人の日本人を対象として、「高校への進学」「大学への進学」「初めての就職」において、どの程度自己決定をしたかを質問することに、幸福感を測定しました（P. 24図）。

幸福感に関しては、「物事によい影響を与えられる」「自分の人生にとっても満足している」「この世界が素晴らしい場所だとは思わない」といった多くの質問項目から、「前向き思考を持っているか」「不安感を抱いているか」という2つの因子を抽出しました。そして、「前向き思考が高く、不安感が少ないほど、幸福感が高い」と仮定し、自己決定との相関を分析しました。

その結果、進学や就職において自己決定をした人ほど、前向き思考が高く、不安感が少ないことがわかりました（P. 24図・結果1）。自己決定が幸福感に影響する度合いを他の要因と比較すると、健康と人間関係に次いで高いという、世帯年収額や学歴を上回る結果となりました（P. 24図・結果2）。



神戸大学
計算社会科学研究所センター 特命教授
西村和雄
にしむら・かずお

複雑系経済学を専門とし、日米の大学で教壇に立ち、パリ大学客員教授なども歴任。最近では、教育の経済学に関連して、学校・家庭教育の調査研究も進める。近著に『学力と幸福の経済学』（共著・日本経済新聞出版）。

図 自己決定が幸福感に及ぼす影響に関する研究(抜粋)

RIETI (経済産業研究所) プロジェクトの一環として実証研究を行い、「幸福感と自己決定—日本における実証研究」という論文をまとめた。

■ 研究の概要

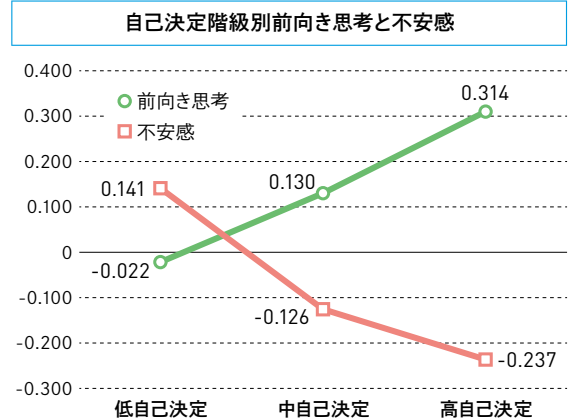
次の3つの状況について、それぞれ「誰が決めたか」を質問し、5つの選択肢による回答を得て、自己決定指標を作成した。

- 状況
- 中学校から高校への進学先
 - 高校から大学への進学先
 - 初めての就職先

■ 選択肢

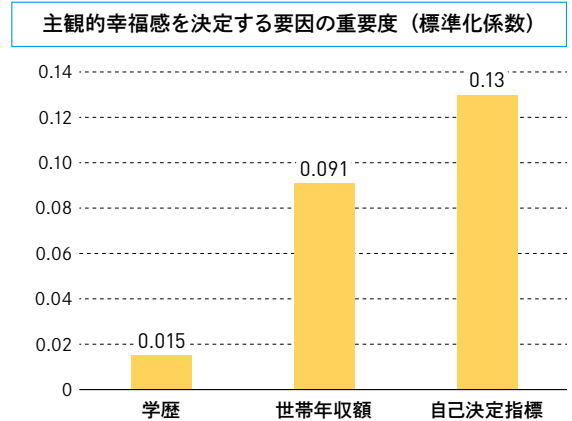
1. 全く希望ではなかったが、周囲の勧めで決めた
2. あまり希望ではなかったが、周囲の勧めで決めた
3. どちらとも言えない
4. ある程度自分の希望で決めた
5. 自分の希望で決めた

■ 結果 1



3つの状況について、自己決定をした人ほど、前向き思考が高く、不安感が少ないことが明らかになった。

■ 結果 2



注：学歴は説明変数として統計的に有意ではない。

「あなたは普段どの程度幸福だと感じているか」という質問で測定した主観的幸福感を決定する要因を分析。自己決定が幸福感に及ぼす影響が、世帯年収額や学歴を上回った。

※西村特命教授提供資料を基に編集部で作成。

自己決定を促すサポートで、
子どもの問題行動が激減

それらの結果を踏まえて、日本人の幸福感を巡る状況を見てみましょう。2024年の国連による『世界幸福度報告書』の国際ランキングにおいて、日本は51位と低迷しています。その原因の1つは、日本は「人生の選択の自由度」という指標のスコアが低いことが挙げられます。要因として考えられるのは、日本社会は画一的な規制が多く、個人の選択や決定の幅が狭いことです。ここではその是非を問いませんが、オランダなどで安楽死が合法化さ

れているのは、日本に比べて個人の選択を尊重する考え方が強いことの表れと言えるでしょう。

近年、状況は変わりつつあるものの、日本は学校でも授業中のルールや髪形、服装などについての校則が細かく定められており、子どもの自由度はあまり高くありません。さらに授業や学校行事が教師の主導で進む環境の場合、生徒は自己決定をする経験を積みにくく、その結果、社会に出て自己決定をすべき場面で戸惑う大人になってしまうのかもしれない。そうした日本の社会を変えていく上で、学校教育は非常に大きな役割を担

えると考えています。学校は閉ざされた特殊な世界ではなく、社会生活を見据えて、どう考えて行動するべきかを学ぶ場所だからです。

自己決定を促すためには、最小限かつ確かなルールを定めることが重要です。その順守を求めながら、そのほかのことはなるべく子どもに任せると、自然と子どもは自己決定をする力を身につけていきます。

私が教育委員会顧問を務める大阪市ではかつて、児童・生徒による暴力行為件数が全国平均を大きく上回っていました。そこで、子どもたちに「してはいけないこと」を明示し、ルールを

守れなかった時は教師はそれに対して指導をしますが、それ以外はできるだけ見守るようにしました。すると、たった2年間で暴力行為件数は4分の1に激減し、近年は全国平均を下回っています。

暴力行為件数の減少だけでなく、大阪市の子どもの考え方も変化が見られました。文部科学省「全国学力・学習状況調査」の質問紙調査では、「人が困っている時は、進んで助けますか」という質問に「当てはまる」と答える子どもが年を追って増加し、24年度は全国平均を超えました。

ルールは最小限ですから、「しては

いけないこと」よりも、「していいこと」の方がはるかに多くあります。大阪市では、子どもを管理するのではなく、ルールさえ守れば自由に行動できると気づかせることを重視しました。それによって子ども自身が、「どう行動するべきか」を考えて自己決定をするようになったことが、前述の結果につながったと考えています。

「失敗」を重ねた生徒は自分で決めることを恐れない

日々の学習においても、自己決定の機会を意識的に設けることで、子どもは変わっていきます。一斉授業では、教師が発信した内容を受け取ることが中心で、子どもが自分で考えたり、決定したりする余地はあまりありません。

一方、子どもが主体となる自己調整学習などを取り入れた授業は、自己決定の連続です。「自分はこの問題が苦手だから、次の時間は類題を10問解くことを目標にしよう」「どうしても分からないから、友だちに質問しよう」などと、自分で目標を立て、達成していく過程で、自己決定をすることに自信をつけていきます。そうした学習では、子どもはしばしば失敗しますが、それが大きな学びの機会になります。

自分で学習方法などを調整して失敗を乗り越える経験を積むと、「失敗しても挽回できる」と気づき、自分で決めることが怖くなくなっていくのです。

そうした学習において教師に求められるのは、子どもの学習状況や性格などを深く理解し、教科・科目の特性を踏まえて、子どもが自分で目標や課題を考えるサポートをすることです。そして子どもが自ら学び始めたのなら、その力を信じて、関心を持って見守りましょう。失敗から学ばせるという心構えも非常に大切です。

自己決定は学びの効果を高めるといふ研究結果も多く出ています。学習に限らず、仕事やスポーツ、リハビリテーションなどにもあてはまりますが、報酬や罰則などの外発的動機づけに比べ、自分からやろうと決めて取り組んだことは、継続性や満足度を高めることも分かっています。

学習を始めとする学校生活を通して日常的に小さな自己決定を繰り返した子どもたちは、進学や就職といった人生の岐路に差しかけた時に、きっと自信を持って大きな自己決定をすることができるといえます。その力は社会に出てからも発揮されて、自身の幸福な人生を形づくることにつながるに違いありません。

本特集を振り返って

生徒の学習観、教師の生徒観を変える「自己調整学習」

以前、弊誌の2020年10月号の特集において田村学先生が、「主体的な学び」は「自分で自分の学びをコントロールできること」と説明されました。そして今、「自分で自分の学びをコントロールする」学び方の1つとして注目を集めているのが「自由進度学習」であり、それを含む教育心理学の理論体系的の1つが「自己調整学習」です。

伊藤崇達准教授が説明されていたように、自己調整学習は、生徒が自分の意思を持って学習に取り組み、その見通しや計画を立てて調整しながら進める学びです。自己調整学習を現場の先生方が授業に取り入れることで、真の「主体的な学び」が実現されるのではないかと、「主体的に学習に取り組む態度」が評価しやすくなるのではないかと考え、自己調整学習にスポットをあてた本特集を企画しました。



VIEWnext
編集部
統括責任者
伊藤 崇

伊藤准教授もおっしゃっていました。自己調整学習では生徒に学びを任せっきりにするわけではありません。生徒が自分で学びを進められるよう、学習コンテンツ等の入念な準備と授業中の丁寧な見取り、そして個別支援が教師には求められます。また、授業事例の多くのケースで、授業や単元の冒頭に、これから学習する内容やそのポイントなどを、教師が全体に説明していました。つまり、自己調整学習を行う上で一斉授業が否定されるわけではないということです。

そうした教師の伴走、支援が土台となっている自己調整学習は、すべての生徒が取り組める学びであるということ、そして生徒の誰もがその内面に、自己調整しながら学びを進められる力を持っているということ、授業事例の取材を通じて感じました。東京都立多摩高校の先生方もおっしゃっていたように、自己調整学習は生徒の学習観として教師の授業観・生徒観を変える学びではないでしょうか。