

# 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。これも自己調整学習の1つです。

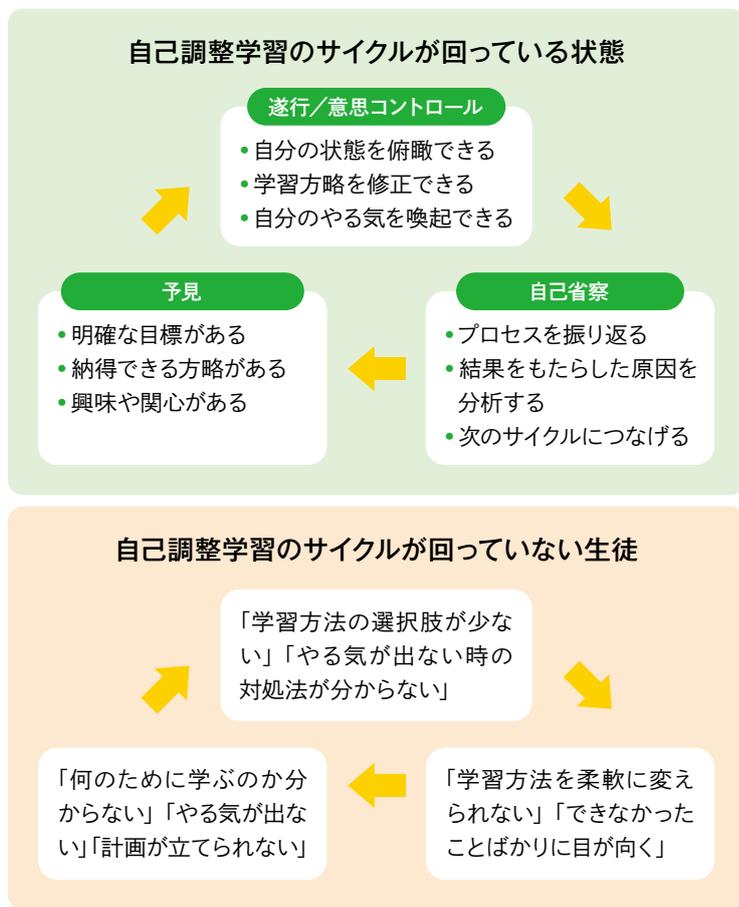
### 自己調整学習を成立させる3つの要素

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、教師が示す学び方通りには学ぶことができません。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は学ぶことができません。

これまで一斉授業を中心を受けてきた生徒が、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

### 4つのレベルを経て 自己調整学習は実現する

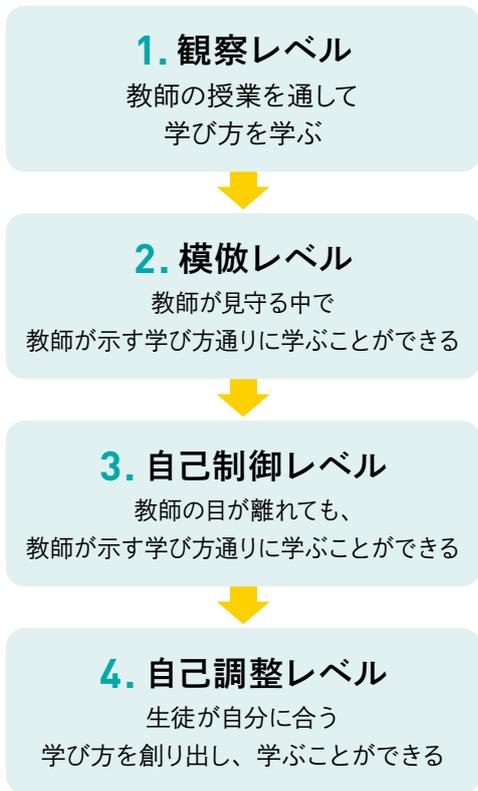
められます。

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。

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。

### 学習の取り組み方は 内面的な成長と密接に関係

す。

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。