

2025年9月26日(金)  
京都府中丹教育局学力充実会議

# 「学びを調整する力」 をはぐくむために

岡田 涼  
(香川大学教育学部)

「学びを調整する力」  
をはぐくむためには...

- (a) その姿を見取って
- (b) 指導に生かす

ことが求められる。  
(指導と評価の一体化)

「主体的に学習に取り組む態度」の育成と評価

中本(2023)

- ①指導の結果として評価する
- ②形成的評価と総括的評価を区別する
- ③他の観点と一体的に評価する

学びを調整する姿について指導と評価の一体化を実現するために

- ①自己調整の具体的な共通理解  
(評価基準・規準のために)
- ②自己調整の力に対する指導
- ③自己調整を見取る場の設定

## 1. 学びを調整する子ども

子どもが自ら学習を調整することが求められている。

- 主体的に学習に取り組む態度
- 個別最適な学び
- 指導の個別化と学習の個性化

### 自己調整学習

学習者が学習の過程を自分で進めしていく学習のあり方。

「学習者が、メタ認知、動機づけ、行動において、自分自身の学習過程に能動的に関与していること」

(Zimmerman, 1989)

自己調整学習の特徴は...

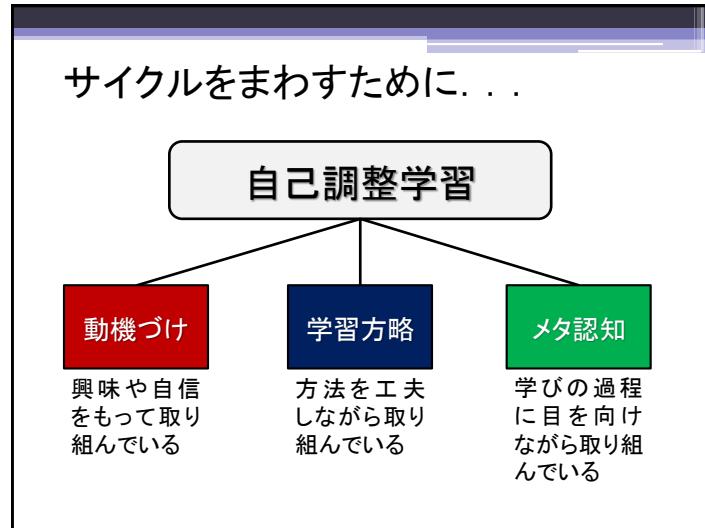
- (a) 学習のサイクルを自らまわす
- (b) 学習のサイクルを支える動機づけ、学習方略、メタ認知

遂行  
注意の焦点化  
自己教示  
自己モニタリング

予見  
目標設定  
方略の計画  
自己効力感  
興味

自己省察  
自己評価  
原因帰属  
自己反応  
適応

Schunk (2001)



**①動機づけ**  
学習に対する興味と自信

**内発的動機づけ**: 興味や好奇心で自分から学習する意欲

**自己効力感**: 望ましい結果を得るために行動ができるという感覚

内発的動機づけで学ぶ姿は...

- 学習内容に興味をもっている
- 学習に集中している
- 自分事として取り組んでいる
- 難度の高いことに挑戦している

**②学習方略**  
効率的に学習を進めるための様々な方法

「学習の効果を高めることを目指して意図的に行う心的・操作、あるいは活動」  
(辰野, 1997)

⇒学び方や学習の進め方

### ③メタ認知

認知的活動(思考、記憶、推論、など)についての認知。

(Flavell, 1979)

- プランニング 「さあ、どうやってやろうかな」
- モニタリング 「僕、わかってるかな？」
- 振り返り 「どうして失敗したんだろう」

授業の展開	メタ認知的活動
授業のはじめ	<ul style="list-style-type: none"><li>・「前の時間に、僕(私)はどこまでできていたかな」と思い出している</li><li>・めあてを書いた後で、「こたえはどうなるかな」や「どうやったらできそうかな」と考えている</li></ul>
授業の途中	<ul style="list-style-type: none"><li>・ノートや黒板を見ながら「ここまでわかつているかな」とたしかめている</li><li>・自分の考えとくらべながら友だちの考えを聞いている</li></ul>
授業の終わり	<ul style="list-style-type: none"><li>・「自分の考えがどんな風に変わったかな」と考えている</li><li>・次の時間にしてみたいことを考えている</li></ul>

岡田(2020)

自己調整的に学んでいる姿  
≒主体的に学んでいる姿

- 学習内容に興味や自信をもって
- 学びの方法を工夫し
- 学びの過程に目を向けながら

自分で学習のサイクルをまわす

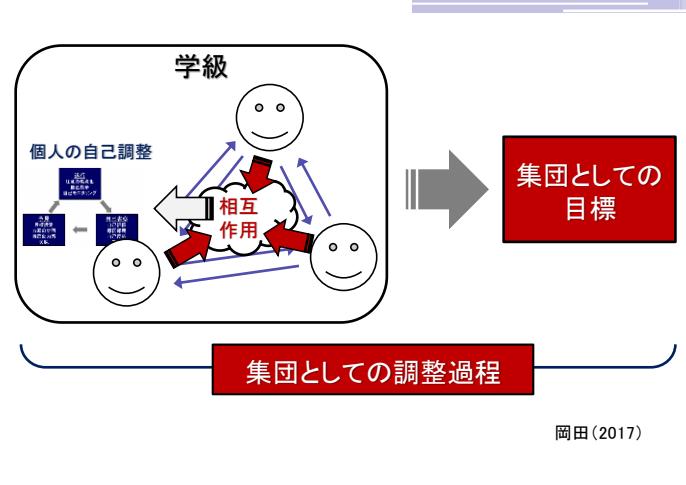
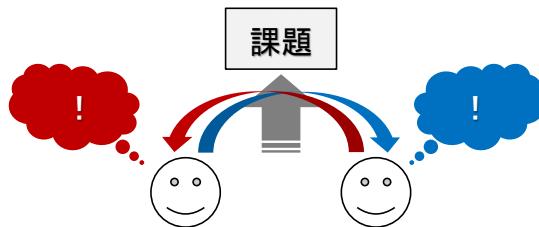
自己調整を尋ねる質問項目

- 「分からぬことがあったら、違うやり方や考え方を試すようにしている」
- 「自分にあった勉強の仕方を考えるようにしている」
- 「新しいことを勉強するときに、今までに習ったことが使えないかなと考えている」

## 自己調整の3タイプ (Hadwin et al., 2018)

- ▶ **自己調整** (self-regulation)  
自身の学習の自己調整
- ▶ **共調整** (co-regulation)  
個人の自己調整が一時的に整合
- ▶ **社会的に共有された調整**  
(socially shared regulation)  
グループで調整過程が共有される

「〇〇さんはこれを求めようとしてたんだよね」  
「〇〇さんのやり方だとここが難しそう」  
「〇〇さんはさっき△△って言ってたよね」  
「説明してみるから、聞きながらチェックして」



## 2. 自己調整の指導

- 授業を通して、
- ・動機づけを高める
  - ・学習方略を身に付けさせる
  - ・メタ認知の働きを促す
- ことで自己調整の力を育てる。

## 動機づけを高めるために

- 自分で決めたり、選べたりする余地を作る
- 適度なチャレンジと達成を経験させる
- 仲間どうしで肯定的なかかわりをもてるようにする

カテゴリ	定義と発話例
視点の代弁	児童の考え方や気持ちに言及したり、問い合わせて確認する (例:「なんで同じっていうのは、なんで同じ昆虫なのってこと?」)
興味の喚起	児童のやりたいことに言及したり、好奇心を喚起しようとする (例:「これ温度のとこ、自由研究でもできそうやね、ほかの人もね」)
挑戦の喚起	より深く考えさせたり、追加で説明させるなど、児童の挑戦を促そうとする (例:「もう一個まとめ書けるとしたら何て書く?」)
聞き合いの促し	他児の発言を聞いたり、注意を向けたりするように促す (例:「じゃあ、隣の人はどんな考え方でしょう、聞いてみましょう」)
意味の説明	課題や活動をする意味を説明したり、社会とのつながりを説明する (例:「言い方も学べるから、お友達のいいところ取り入れていってください。」)
がんばりや否定的な気持ちの受容	児童のがんばりやよかったですを認めたり、否定的な気持ちに理解を示す (例:「すごいね、〇〇さんは面積の公式の言葉を入れてくれたよね」)
選択の許容	児童が選んだり、決めたりすることを促す (例:「で、自分がやりたい方を取りに来てくれたらしいのですが」)

## 学習方略を身に付けさせるために

- 教科や単元に必要な学び方を教える
- 内容とは別に学び方に目を向ける
- 仲間の学び方を共有できる機会を作る

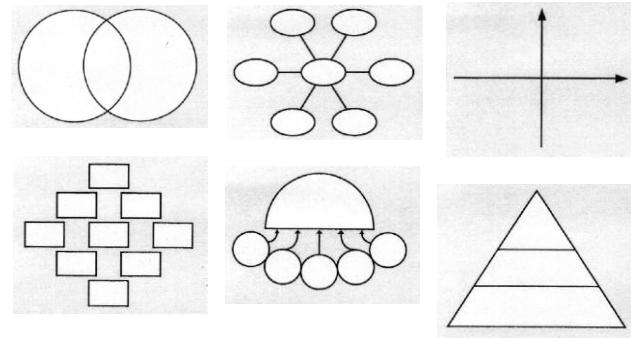
## メタ認知の働きを促すために

- 教師がメタ認知をガイドする発話をする
- 仲間とお互いの思考に目を向ける工夫をする
- 思考を可視化して目を向ける機会を作る

#### 授業中のメタ認知支援の発話(岡田, 2023)

カテゴリ	例
理由・方法への焦点化	「どうしてそう思ったの、○○さんは？」 「おお、○○さん、どうやって考えたんやろな」
思考の明確化	「何か違うと思った？」 「なるほど、この考え方やな」
思考のガイド	「さあ、そのあとどうしようか？」 「まだありますか、わかっているところ？」
思考の相対化	「前のお話は、“残りは”のお話しようつたんやったな」 「さっき2人でやってみて、同じだったよっていう人？」
思考の一般化	「お話しするとき何使いますか？」 「大事なのはいつも何？」
理解度や自信の確認	「わかりそうなん？」 「今、言ってくれた意味わかる、みんな？」

思考ツール等で視覚化する。



### 3. 自己調整を見取る場

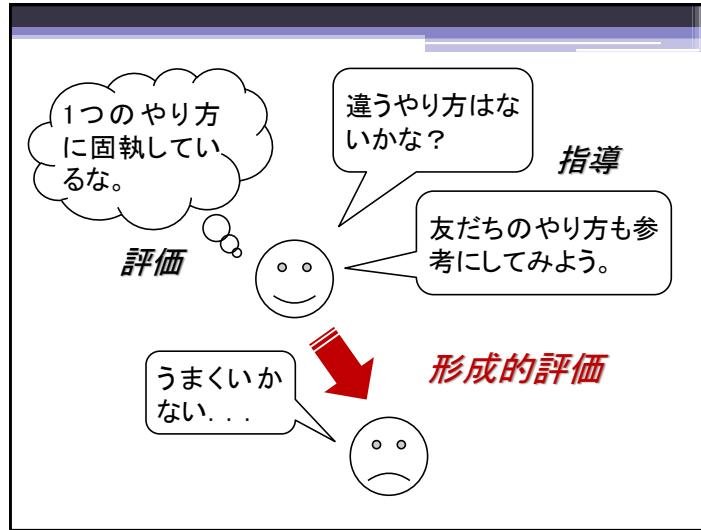
自己調整を支える力を指導しつつ、  
その育ちを見取る必要がある。

- ・(子どもが)  
    自己調整の力を試すため
- ・(教師が)  
    自己調整の力を見取るため

自己調整するために

- 自分なりの目標を設定できる
- 学び方を工夫できる
- 自分の変化を実感できる
- 以前の学びを活かせる

のような学習場面を設定する。



学習の過程で...

- それぞれの要素(動機づけ、学習方略、メタ認知)が働いているか?
- 学習がサイクルになっているか?

を見取って、支援で補う

**自己調整のための  
指導と評価の一体化**