



★自己調整学習についての学び★

高校での生活や勉強に慣れるという1学期は終わり、生活習慣・学習習慣を崩しやすく1年生にとっての鬼門とも言える夏休みも経て、すでに2学期も半ばを過ぎ…。それぞれが自分にとって必要な生活と学習の習慣を獲得していなければならない時期に来ているはずです。



しかしながら、実際には自分の学習・生活習慣、学習計画の立て方や学習方法等に不安を感じたり、このままではまずいのでは、と懸念を感じたりしている子もいるのではないのでしょうか？

さてあなたはどんな習慣を獲得し、そして今の生活を過ごしていますか。

時間の使い方やタスク整理の大切さ、すなわち自己調整・自己管理の重要性は、勉強に限らず他のことにも通じています。来週から2学期末試験も始まります。今日は「自己調整学習」の視点から、現時点での自分を見つめ直してみましょう。ちなみに、「自己調整学習(self-regulated learning)」とは、勉強だけでなく部活動も含め、学習と呼べる営み全てにおいて重要と言われる概念です。持続的に成長していくことを目指す上で大切な考え方として、4月に紹介したのですが覚えていませんか？今日はこれを活かしながら、自分達の課題に向き合ってみましょう！

◎本時の目標

現時点における自分の、自己調整学習能力について再認識し、今後に向けた課題を見つけ出す。また、他者と共有することでその能力を高めることを目指す。



1. 自己調整学習者について〔復習〕《5分》

簡単に言うと「自己成長し続けることができる人」。「自走力のある人」。詳細としては、「動機付け」、「学習方略」、「メタ認知」の3つの要素を高いレベルで備え、活かしている人と言える。



動機付け・・・自分自身に対する有能感や、やればできるという自己効力感等のこと。
(こういうもの=モチベーションを持つことで、我々は思いや考えを行動に移し、自分を走らせていくことができる。すなわち原動力。)



学習方略・・・専門家(辰野氏(1997))によると、「学習の効果を高めることを目標に定め、意図的に行う心的操作、あるいは活動」のこと。
要は、学習を効率的・効果的に行うためにとる色々な方法、アプローチ。



メタ認知・・・「メタ」とは「高次の」等の意味を持っており、ここでは、客観的に自分を見つめ、学習がどれくらいうまく進んでいるかを把握したり、それを基に学習のコントロールをすること等を指す。



2. 1人での活動《5分》 **メタ認知**

今現在の自分について振り返り、「学習面」と「生活面」の2つの面において、自分が「できている」こと「できていない」ことを、付箋にできるだけ多く具体的に書き出す。



例、「学習面」「できている」・・・予習習慣が定着している 「できていない」・・・問題集の取組が不十分である
「生活面」「できている」・・・これまで皆勤である 「できていない」・・・朝、起きられない

3. グループ（6～7人）での活動《10分》 メタ認知 学習方略

グループになり、各自が付箋に書いたものを別紙シートに分類、程度を意識しつつ貼り付けていく。

なお、同じ内容のものはまとめたり、表現で分かりにくいものは修正したりしてまとめていく。

※この際、シートの右側が各自の「成果」、左側が「課題」ということになります。

その上で、次の発表に備え、特に重要と思われるものを「成果」「課題」それぞれで絞っておく。

また、時間があれば「できていない」ことについて、「改善策」も検討しておく。



4. クラスでの活動（学級委員がリーダー）《20分》 メタ認知 学習方略 動機付け

各グループ特に重要だと思ったものを発表しつつ、クラス全体のシートに貼り付けまとめていく。

さらに「課題」については、その中でも特に重要だと思うものを3つ程度絞り（時間次第でそれ以上も可）、

クラスとしての「改善策」を考え、LHR委員はその内容を別紙に記録しておく。

※最後に、今日の活動内容を活かして、各自期末試験に向けて励むよう確認して、本時の内容は終了。

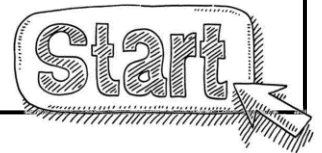


★以上でクラスとしての「成果」「課題」「改善策」の共有・作成は終了です。今回の自己調整学習の学びを活かし
もし今回出た「成果」を自分ではできていなければ・・・

同じクラスの仲間ができているのだから、きっとあなただってできるはず！

出た「課題」を自分もやはりできていなければ・・・

自分だけじゃない！同じ壁を乗り越えなければならぬ仲間がいるのだから頑張ろう！



5. 学年としてのまとめ《後日》 学習方略 動機付け

各クラスで作成したシートから、学年としての「成果」「課題」「改善策」をまとめ、学年全体で共有する。

いずれにしても大切なのは、「努力」という一工夫を加えられるかどうか！
今回、自分の現状を「分解」して考えられたのなら、
後はきちんと「想像力」をもって計画を立てて、努力していきましょう！