

## 学習方略について学びました

本校のSSH活動では、イノベーション人材を育成するため、自己調整学習者としての資質・能力の育成も行っています。自己調整学習者とは、「メタ認知」、「動機付け」、「学習方略」の3つの要素を高いレベルで備え、自己成長し続けることができる人です。その3つの要素のうちの1つである「学習方略」について、10月23日（水）のLHRの時間を利用して学習しました。学習方略とは、学習を効率的・効果的に行うためにとる様々な方法を指し、暗記や理解を促す方法などの方法の他に、集中力ややる気を維持するなどの方法も含まれます。以下、簡単ではありますが、本校で行った授業展開と、生徒達が特に有効だと考えた学習方略について紹介します。

### 授業展開

この日の授業の前半には自己調整学習能力に関する質問紙調査を行い、後半に学習方略に関する学習をしました。展開は、①各自で特に有効だと思われる学習方略を3つ挙げ、②グループになって特に有効だと思われる学習方略を3つに絞り、③各グループで挙げた学習方略をクラス全体で共有して、④最後に再び各自で特に有効だと思われるものを3つ挙げる、という流れでした。

### 本校の生徒達が考えた学習方略

伊藤氏（2009）によると、兵庫県内の4年制大学生と短大生を対象に行った調査からは、以下の4つのまとまりに分類できたそうです。

分類	説明	例
不適応的学習方略	一時的な効果しか見込めない	一夜漬け、丸暗記
抽象的学習方略	学習方略としては具体性を欠く	宿題をきちんとやる、よく話を聞く
基礎的学習方略	ノートのまとめ方や覚えるため繰り返しなど	同じ問題を繰り返し解く、要点をまとめたノートを作る
自己調整学習方略	自己点検、環境構成、プランニング、目標設定、作問、注意集中、時間管理、協同学習など	テスト問題や模範解答を自作してテスト直前に解く、自分の生活上の身近なことと関連させて考える

この表と関連し、2年前に東京大学の理科Ⅲ類に合格した卒業生は、東大の入試問題を想定した問題を作成し、後輩達のために残していかれました。

本校の生徒達が考えたもので、自己調整学習方略に該当すると思われるものを紹介します。

### 前高生が考えた自己調整学習方略

- ・勉強に対するモチベーションを高く維持するため、あえて勉強を中途半端に終わらせる。
- ・学習前に机の上に決まったものを決まった位置に置く。
- ・テスト本番から逆算して学習計画を立てる。
- ・適度に体を動かす時間を計画的に組み込み、集中力を持続させる。
- ・クイズ形式の問題を考え、友人と出し合う。
- ・学習計画を立てるにあたっては、「何時間する」かではなく、「何問解く」のように、時間ではなく量で計画を立てる。
- ・人に教えることを前提にして勉強する。

これらの他にも効果的な方略が挙げられ、学習方略に対する視野を広げることができました。

#### 《参考文献》

- ・伊藤崇達, 2009, 『自己調整学習の成立過程—学習方略と動機づけの役割』北大路書房.