

令和6年度  
道東地区教育研究所  
所員研修会

# 【自ら描く】学び

## 自己調整学習サイクルを意識した単元計画の改善

釧路教育研究所  
2024年8月28日（水）

## 本日の内容

- ① 研究について
- ② 研究仮説
- ③ 自己調整学習とは
- ④ 自己調整学習サイクル
- ⑤ 1年次の実践
- ⑥ 今年度の活動

## 本日の内容

- ① 研究について
- ② 研究仮説
- ③ 自己調整学習とは
- ④ 自己調整学習サイクル
- ⑤ 1年次の実践
- ⑥ 今年度の活動

# ① 研究について

研究主題（2 / 2年次）

【自ら描く】学び

研究副題

自己調整学習サイクルを意識した単元計画の改善

目指す子供像

○学び続ける子

○学び方を自らデザインする子

## 本日の内容

- ① 研究について
- ② 研究仮説
- ③ 自己調整学習とは
- ④ 自己調整学習サイクル
- ⑤ 1年次の実践
- ⑥ 今年度の活動

## ② 研究仮説

自己調整学習サイクルを意識した単元計画を立てることで、子ども達は、「個別最適な学び」「協働的な学び」を自ら生み出し、学び続けることができるだろう。

### 【研究内容】

【子どもが学び続けようとするための単元計画の工夫】



学び方のサイクルを活かし、内発的動機付けにつなげる単元計画の工夫

【子ども自らが学び方をデザインする授業のあり方】



学習状況に応じて、子どもが学び方をデザインできる授業形態の工夫

## 本日の内容

- ① 研究について
- ② 研究仮説
- ③ 自己調整学習とは
- ④ 自己調整学習サイクル
- ⑤ 1年次の実践
- ⑥ 今年度の活動

### ③ 自己調整学習とは

#### 「自己調整」

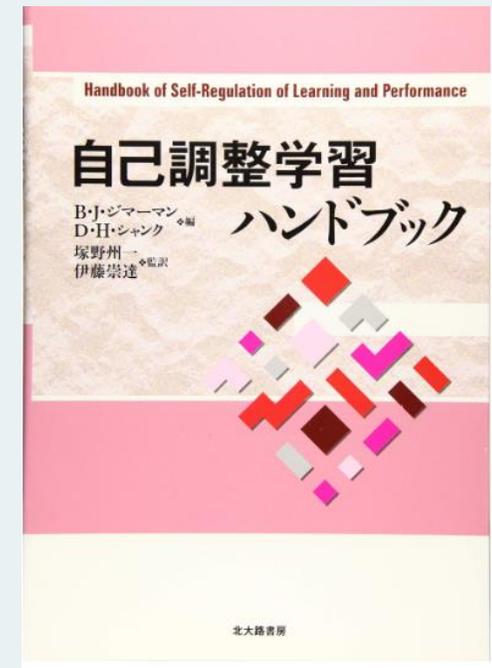
学習者が、メタ認知、動機づけ、行動において、**自分自身の学習過程に能動的**に関与していること

#### 「メタ認知 ( Metacognition )」

自分自身の思考や認知プロセスについての認識や理解

#### 「動機づけ ( Motivation )」

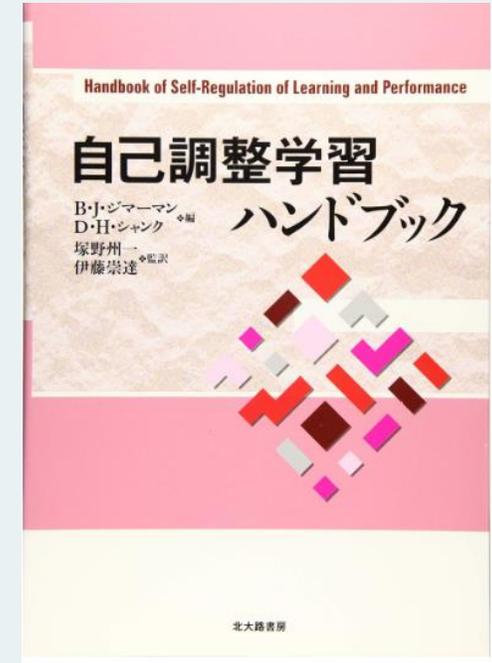
行動を始める、維持する、方向を定めるための内的または外的なプロセス



自己調整学習ハンドブック

### ③ 自己調整学習とは

学習者が個人で学習目標に到達することを目指して体系的に方向づけられた認知、感情、行動を活性化し継続すること

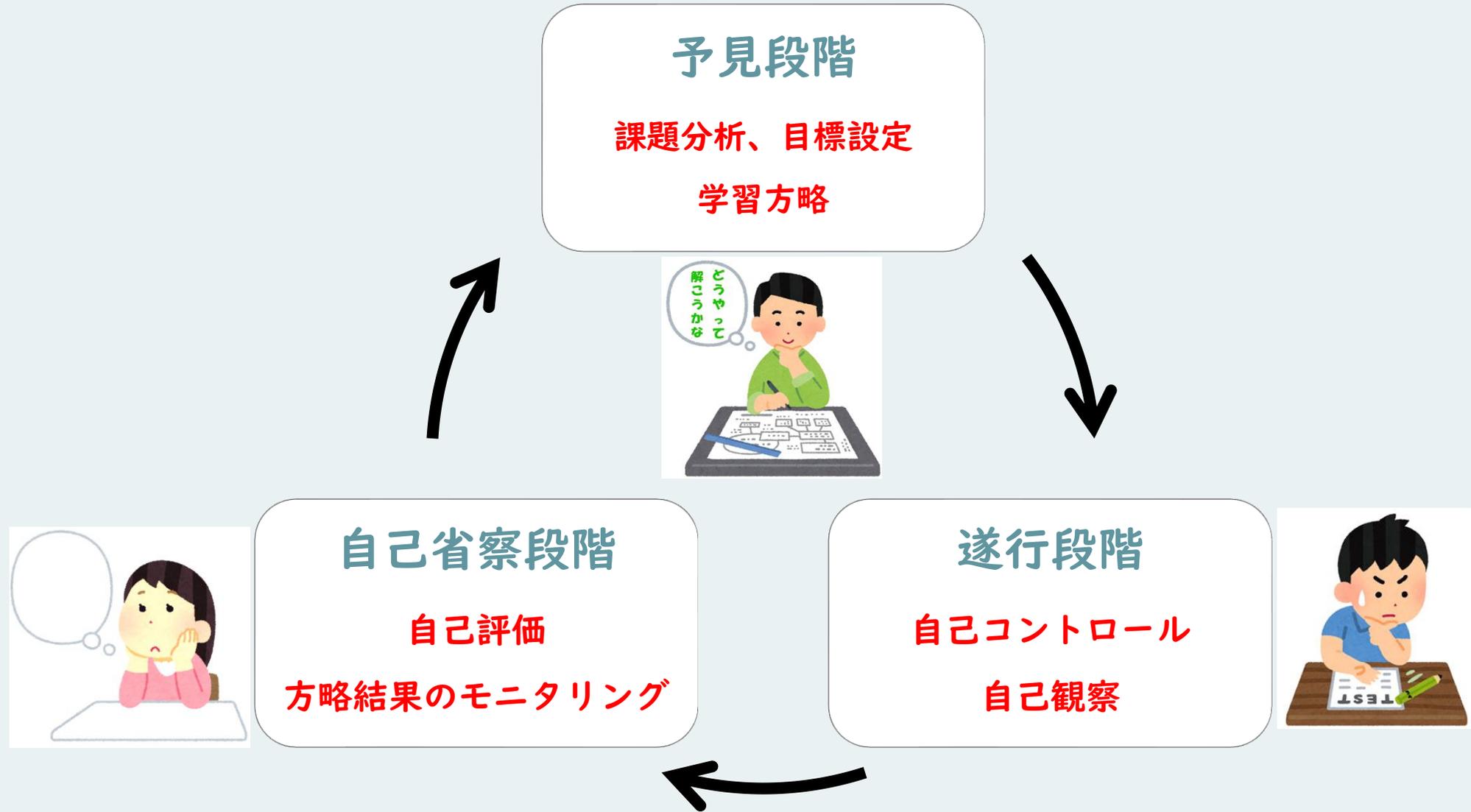


自己調整学習ハンドブック

## 本日の内容

- ① 研究について
- ② 研究仮説
- ③ 自己調整学習とは
- ④ 自己調整学習サイクル
- ⑤ 1年次の実践
- ⑥ 今年度の活動

## ④ 自己調整学習サイクル



# ④ 自己調整学習サイクル



**予見段階**  
見通し、学習方略の選択  
→ 学習方略の自己決定



**自己省察段階**  
次はあれからやろう!  
やってみただけどうだったかな?



**遂行段階**  
問い返しながら学習



## ④ 自己調整学習サイクル

### 自己調整学習の手法

- 順序選択学習
- 課題選択学習
- 課題設定学習
- 自由進度学習 など

## ④ 自己調整学習サイクル

### 自己調整学習の手法

#### □ 自由進度学習

- ・一単元、もしくは複数単元分の学習時間を子ども一人一人にまるごと委ね、各自が自分に最適だと考える学習計画を立案し、自らの判断と責任で自由に学ぶ学習

## 本日の内容

- ① 研究について
- ② 研究仮説
- ③ 自己調整学習とは
- ④ 自己調整学習サイクル
- ⑤ 1年次の実践
- ⑥ 今年度の活動

# ⑤ 1年次の実践

## 第6学年 算数科『比例と反比例』

【子どもが学び続けようとするための単元計画の工夫】

### ①ー① 学習のてびきの活用

6年「比例と反比例」学習シート

小単元	標準 時数	学習内容	教科書 (ページ)	学習目 (○/○)	自己評価		
					知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に 取り組む態度
1 比例の性質	1	<input type="checkbox"/> 比例する2つの数量の関係について調べ、性質をまとめる。 <input type="checkbox"/> 2つの数量の変わり方を調べて、比例の性質をまとめる。 「yがxに比例するとき、yを○倍になると、それにもなってxは○倍になる。」	136~139				
	2		139~140				
2 比例の式	3	<input type="checkbox"/> 比例の関係をかけ算やわり算の式に表す。	141~142				
	4						
小テスト							
3 比例のグラフ	5	<input type="checkbox"/> 比例の関係をグラフに表して、特徴をまとめる。 「どの点を通って、どのような線になるのか。」 <input type="checkbox"/> 表を読み取り、式やグラフに表す。 <input type="checkbox"/> 2つの比例のグラフから、それぞれの特徴を読み取る。	143~144				
	6		145				
	7		146				
小テスト							
4 比例の利用	8	<input type="checkbox"/> 比例の性質や式を利用して、問題の解決の方法を考え、説明する。 <input type="checkbox"/> 比例の性質や式を利用して、問題を解決する。	147~151				
	9		152				
5 練習	10	<input type="checkbox"/> 学習内容を利用して問題を解く。	153				
6 反比例	11	<input type="checkbox"/> 反比例する2つの数量の関係について調べ、意味を理解して、まとめる。 <input type="checkbox"/> 2つの数量の変わり方を調べて、反比例の性質をまとめる。 「yがxに反比例するとき、yを○倍になると、それにもなってxは○倍になる。」 <input type="checkbox"/> 反比例の関係をかけ算やわり算の式に表す。 <input type="checkbox"/> 反比例の関係をグラフに表して、特徴をまとめる。 「どの点を通って、どのような線になるのか。」	154~156				
	12		157				
	13		158~159				
	14		160				
小テスト							
まとめ	15	<input type="checkbox"/> 学習内容を利用して問題を解く。	161~162				

標準的な進度

自己評価

身につける  
資質・能力

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
A	・問題を正確に解くことができる。	・既習のことがらや算数の言葉を使って、わかりやすく説明することができる。	・Bが知識・技能と思考力、判断力、表現力の評価につながっている。
B	・問題を解くことができる。	・説明することができる。	・粘り強く取り組んでいる。 ・自らの学習を調整している。
C	・Bができない。	・Bができない。	・Bができていない。

# ⑤ 1年次の実践

## 第6学年 算数科『比例と反比例』

【子どもが学び続けようとするための単元計画の工夫】

### ①ー2 単位時間の学習のパターン化

#### 授業の流れ

#### 1. 学習計画（5分）

- ・教科書などを見ながら計画（課題）を立てる。

#### 2. 学習に取り組む（35分）

- ・計画にそって学習に取り組む。

#### 3. 学習の振り返り（5分）

- ・計画にそって振り返り，次への見通しをもつ。

予見段階

遂行段階

自己省察段階

自己調整学習サイクル

# ⑤ 1年次の実践

## 第6学年 算数科『比例と反比例』

### 【子ども自らが学び方をデザインする授業のあり方】

#### ②-1 情報開示【目的や目標の共有】

##### 目標とするみなさんの姿

- 学び続ける
- 学び方を自分からデザインする

#### ②-2 情報開示【方法の共有】

##### ☆方法…自由進度学習

1. 学習の進み具合
  2. 学習のしかた
- 例1：1人で or 友だちと協力して  
例2：自分の調、教科書、タブレット  
例3：プリントやスキルで練習する

#### ②-3 情報開示【考え方の共有】

##### 自己調整学習サイクル



##### 固定マインドセット

自分の能力や知識は固定的  
変えられない

##### 成長マインドセット

自分の能力や知識は時間とともに成長する  
改善できる

##### 目標志向

- 遂行目標志向  
具体的な行動や結果にフォーカス  
・テストで90点以上取る。  
・35ページを終わらせる。
- 学習目標志向  
知識の習得やスキルの獲得にフォーカス  
・新しい単元を完全に理解する。  
・英語で自己紹介がスムーズにできるようにする。

↓  
**やる気が継続しやすい!**

## ⑤ 1年次の実践

□第4学年 社会科『地域で受けつがれてきたもの』

国語科『「不思議ずかん」を作ろう』

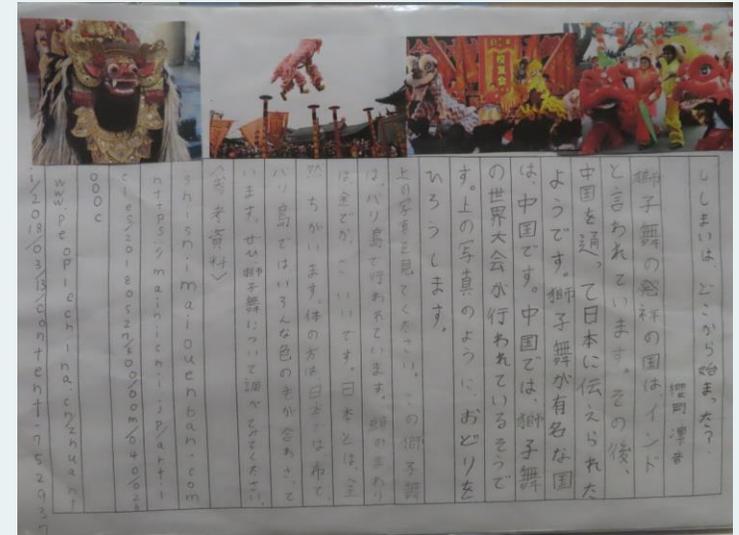
【子どもが学び続けようとするための単元計画の工夫】

### ・教科横断的な単元計画

→国語科で身につけた資質・能力を  
活用して社会科でアウトプット

### ・身近な学習教材の活用

→弟子屈町の文化財、年中行事「ししまい」



主体的な学び

# ⑤ 1年次の実践

□第4学年 社会科『地域で受けつがれてきたもの』

国語科『「不思議ずかん」を作ろう』

【子どもが学び続けようとするための単元計画の工夫】

・パーソナルラーニングブックの活用と

調査活動

→自己調整学習サイクルの循環

学習の連続性

4	【一人での学習】※ひつような時に友達や先生をたよみましょう。 ○自分が決めたことについて調べる。	【国語：調べる力・知しき力③】 必要な情報を取り出して使う力															
5	○ふり返りを次の時間のこじん課題にいかそう。	【社会：調べる力・知しき力①】 いろいろな資料を使って調べてまとめる力															
6	<table border="1"> <tr> <th>4時間目</th> <th>5時間目</th> <th>6時間目</th> </tr> <tr> <td>①計画をつくる</td> <td>①計画を見直す</td> <td>①計画を見直す</td> </tr> <tr> <td>②こじん課題</td> <td>②こじん課題</td> <td>②こじん課題</td> </tr> <tr> <td>③調さ</td> <td>③調さ</td> <td>③調さ</td> </tr> <tr> <td>④ふり返り</td> <td>④ふり返り</td> <td>④ふり返り</td> </tr> </table>	4時間目	5時間目	6時間目	①計画をつくる	①計画を見直す	①計画を見直す	②こじん課題	②こじん課題	②こじん課題	③調さ	③調さ	③調さ	④ふり返り	④ふり返り	④ふり返り	
4時間目	5時間目	6時間目															
①計画をつくる	①計画を見直す	①計画を見直す															
②こじん課題	②こじん課題	②こじん課題															
③調さ	③調さ	③調さ															
④ふり返り	④ふり返り	④ふり返り															
7	【みんなで学習】 ○ししまいとはどのようなものだったかかまとめよう。 ・みんなが調べたことを交流する。 ・自分で調べたことと、交流してわかったことを合わせて自分の言葉でまとめる。	【国語：考えたり、説明したりする力①】 読む相手のことを考えて、自分が集めた情報をく らべる力															
8	【みんなで学習】 ○ししまいを体験してみよう。 ・ゲストティーチャーの方のお話を聞く。 ・聞いてみたいことを質問する。 ・使われている道具を見る。 ・おどりを教えてもらって、やってみる。	【社会：調べる力・知しき力②】 こめられた人々の願いについて理解する力															
9																	
10	【一人での学習】※ひつような時に友達や先生をたよみましょう。 ○さらに調べてみたいことを決めて調べる。	【社会：調べる力・知しき力①】 いろいろな資料を使って調べてまとめる力															
11	<table border="1"> <tr> <th>10時間目</th> <th>11時間目</th> </tr> <tr> <td>①計画をつくる</td> <td>①計画を見直す</td> </tr> <tr> <td>②こじん課題</td> <td>②こじん課題</td> </tr> <tr> <td>③調さ</td> <td>③調さ</td> </tr> <tr> <td>④ふり返り</td> <td>④ふり返り</td> </tr> </table>	10時間目	11時間目	①計画をつくる	①計画を見直す	②こじん課題	②こじん課題	③調さ	③調さ	④ふり返り	④ふり返り	【社会：考えたり、説明したりする力①】 文化財や年中行事の歴史や残そうとしてきた 人々の願いや努力について考える力 【社会：学び進める力①】 予想したり、学習計画を立てたり、見直したりしな がら進める力。 【社会：学び進める力②】 学習したことをもとに、自分たちにできることを考 えようとする力。					
10時間目	11時間目																
①計画をつくる	①計画を見直す																
②こじん課題	②こじん課題																
③調さ	③調さ																
④ふり返り	④ふり返り																

# ⑤ 1年次の実践

□第4学年 社会科『地域で受けつがれてきたもの』

国語科『「不思議ずかん」を作ろう』

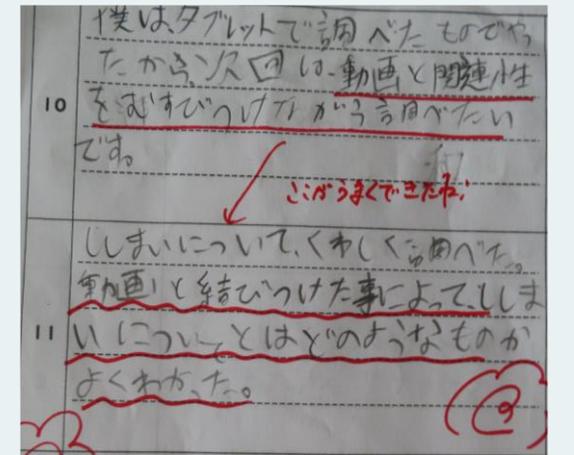
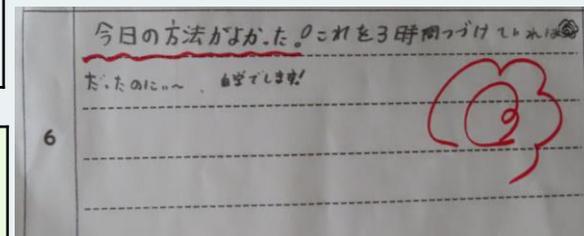
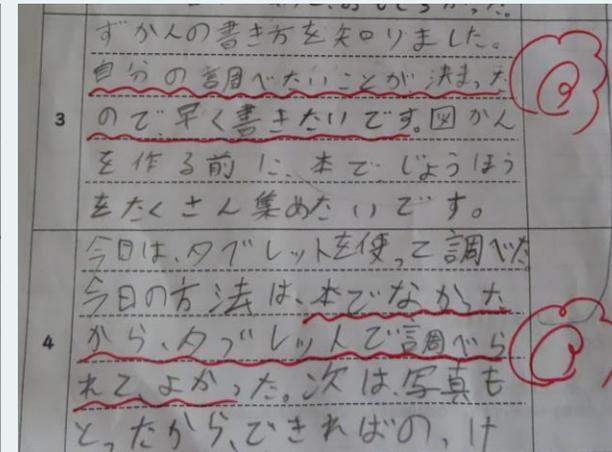
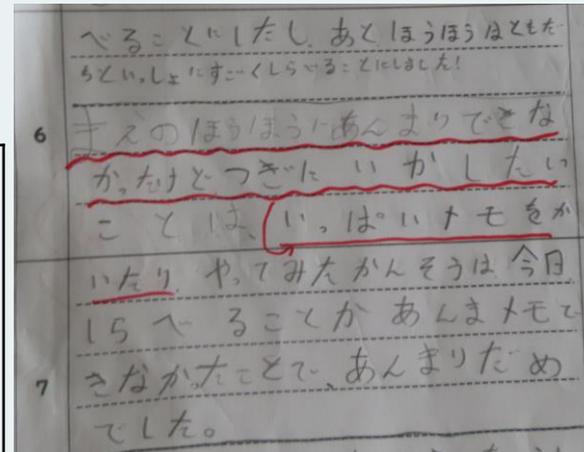
【子ども自ら学び方をデザインする授業のあり方】

## 振り返りの機会の設定

・ **方略の振り返り、次の学習方略設定**

→ 自分の学び方を振り返る  
(メタ認知)、次の学びへ

**学び方のデザイン**



## ⑤ 1年次の実践

### 【子供が学び続けようとするための単元計画の工夫】

学びのサイクルを生かし、内発的動機付けにつなげる単元計画の工夫	
成果	<ul style="list-style-type: none"><li>・ゴールの設定→相手意識、目的意識の高まり→主体性の向上</li><li>・見通し→イメージ、すっきり、自分の力、こうなりたい →主体的に学習に向かう</li></ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"><li>・効果的なゴールの設定、単元計画の立て直し</li><li>・子ども一人一人に適したゴールの設定</li><li>・子どもにわかりやすい評価規準</li><li>・ゴールした後の発展課題の設定</li></ul>

## ⑤ 1年次の実践

### 【子供が学び続けようとするための単元計画の工夫】

	予見段階	遂行段階	自己省察段階
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題と向き合い、学習方略の決定 →課題の理解 →意欲、集中の向上</li> <li>・ループリックの共有 →指導事項との一致</li> <li>・自分で意思決定 →「成功」「失敗」の理由を方略に向ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分自身と向き合い、自分のペースで →安心感</li> <li>・学び方の工夫、聞き合い、教え合い、主体的に進める、集中力</li> <li>・一人で悩む子の減少</li> <li>・自己調整力（集中↔一息）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふり返りの時間の設定、観点の提示 →自他のよさの気づき、自分の成長の実感</li> <li>→自分の学習の内容とやり方</li> <li>→よりよい学び方・考え方と向き合う</li> <li>→「次はこうしよう」（メタ認知）</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・方略の決定 →友達とやるのが楽しそうだから？ →整理して例示する</li> <li>・学習計画（時間の感覚の未熟）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自然な協働的な学び →「一人でやりたい」という欲求を大切にしつつ、子ども同士のつながりをつくる</li> <li>→協働的な学びの場面を設定する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふり返りのレベルアップ →観点の増減、記述の仕方の指導、対話の中で自己評価、ふり返りに必要な語彙</li> <li>→適切なタイミングのフィードバック</li> </ul>

## ⑤ 1年次の実践

### 【子供自らが学び方をデザインする授業のあり方】

	○自己調整を行う自由度の設定	○子ども達の心のもち方（成長マインドセット） ○目標の立て方（学習目標志向）
成果	<ul style="list-style-type: none"><li>・課題、教材、学習方法、時間等の自由度の設定 →安心、集中（自律欲求→動機づけ）</li><li>・どこに自由度を設定するのか （どこを自己調整させるのか）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・「学習目標」を意識する →身につけることの意識、終わらせようとする子の減少、何のために学ぶのか、自信</li><li>・固定マインドセット→成長マインドセット →集中度の高まり、粘り強さ、取り組みの質の向上</li></ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"><li>・スモールステップ 選択肢を与える→自由度を高める</li><li>・教室の環境（机の配置、座席の指定、グループ）</li><li>・教材の準備（実態把握）</li><li>・学習方略を整理して示す</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・効果の検証の難易度が高い →子ども達が考え方を身につけ、成果を実感するには継続的に伝え続けることが重要</li></ul>

## 本日の内容

- ① 研究について
- ② 研究仮説
- ③ 自己調整学習とは
- ④ 自己調整学習サイクル
- ⑤ 1年次の実践
- ⑥ 今年度の活動

# ⑥ 今年度の活動

## 白糠町立茶路小中学校での実践 第5学年 『ふりこのきまり』



### 導入

ふりこで遊んだり、ふりこをつか  
ったおもちゃを作ったりした。  
『このカメを早く動かしてあげる  
にはどうしたらよいか』という課  
題を設定。

### 学習計画

学習内容の一覧表を見ながら、学習  
計画を立てる。  
終わったらふり返りを記入していく。  
思ったより実験が早く終わって、計  
画を変更する子もいた。



### 教師の見取り

授業のワークシート（実験の記録なども含め）は、『学び  
ポケット』で管理し、毎時間提出させて、個別にフィード  
バック。この時間は、一人ひとりが予想と実験計画を立て  
ている。場所を自由にしたところ、廊下のフリースペース  
で学んでいた。基本的に教師は見守る姿勢。

自由な学び！  
自由進度学習 計画表

回	日時	学習内容	ふりかえり
1	6/27 ⑤	自由進度学習の説明 単元のオリエンテーション	
2	7/2 ③	ふりこを動かす実験 （おもちゃの製作）	ふりこを動かす実験 （おもちゃの製作）
3	7/4 ④	ふりこを動かす実験 （おもちゃの製作）	ふりこを動かす実験 （おもちゃの製作）
4	7/5 ④	ふりこを動かす実験 （おもちゃの製作）	ふりこを動かす実験 （おもちゃの製作）
5	7/9 ③	ふりこを動かす実験 （おもちゃの製作）	ふりこを動かす実験 （おもちゃの製作）
6	7/11 ⑥	ふりこを動かす実験 （おもちゃの製作）	ふりこを動かす実験 （おもちゃの製作）
7	7/12 ④	ふりこを動かす実験 （おもちゃの製作）	ふりこを動かす実験 （おもちゃの製作）
8	7/16 ③	テスト	

## ⑥ 今年度の活動

### 白糠町立茶路小中学校での実践 第5学年 『ふりこのきまり』



#### 学び方をデザインする姿

途中から、実験は協力した方が早く終わると気づいて、役割分担をしながら実験をしていた。3つの条件を制御する実験は、初めての経験だったが、教科書や学習カードを見ながらおおむね自分たちでできていた。

#### 単元のふり返りの一覧

不十分なところもあるが、どの子も自分なりに次の学習を見通していたようだ。

#### <成果>

・初めて実施した学年だったが、自分で自分の学び方（進め方）をつくらうとする姿が見られるようになった。はじめはかなり戸惑いがあったようだが、少しずつ自信を持って学ぶ姿が見られた。

#### <課題>

・正しい用語や誤差の捉え方などは、明らかな学習の停滞が見られたので、足場かけを行う必要があった。教材や子どもの分析、教具の工夫が足りなかった。

ふりにかけ復帰の時間を変えよめの条件を予想し、  
次予定の変わる条件・同じ条件の整理をした。  
次回 すぐん実馬金にするよんがみえる

実験をしてみても教科書とは少し条件がかわらぬ。  
一往復する時間はふりばをば変えても、時間は変わらないとわかった。  
次回 スピード実馬金ができるよんがみえる。

今回は、重さを変えて、実馬金してみよくと、今日も、少し条件  
がかわらぬ。一往復する、時間は、重さを変えても  
時間がかわらぬことがわかった。  
次回 今回のよん、スピードでよんがみえる。

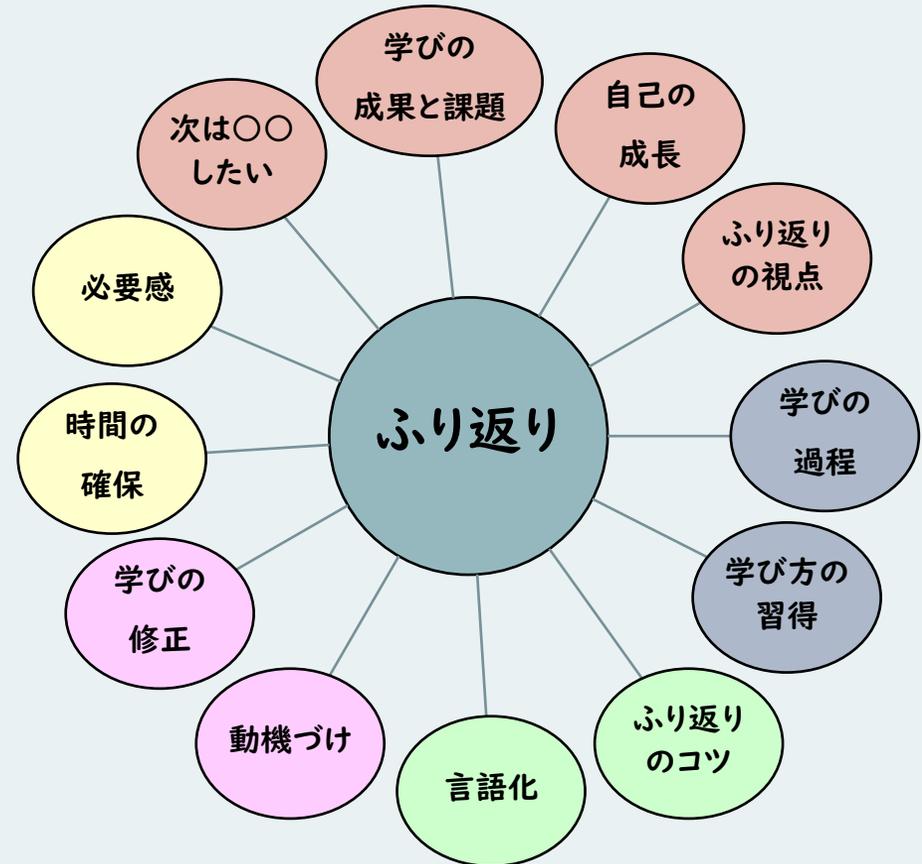
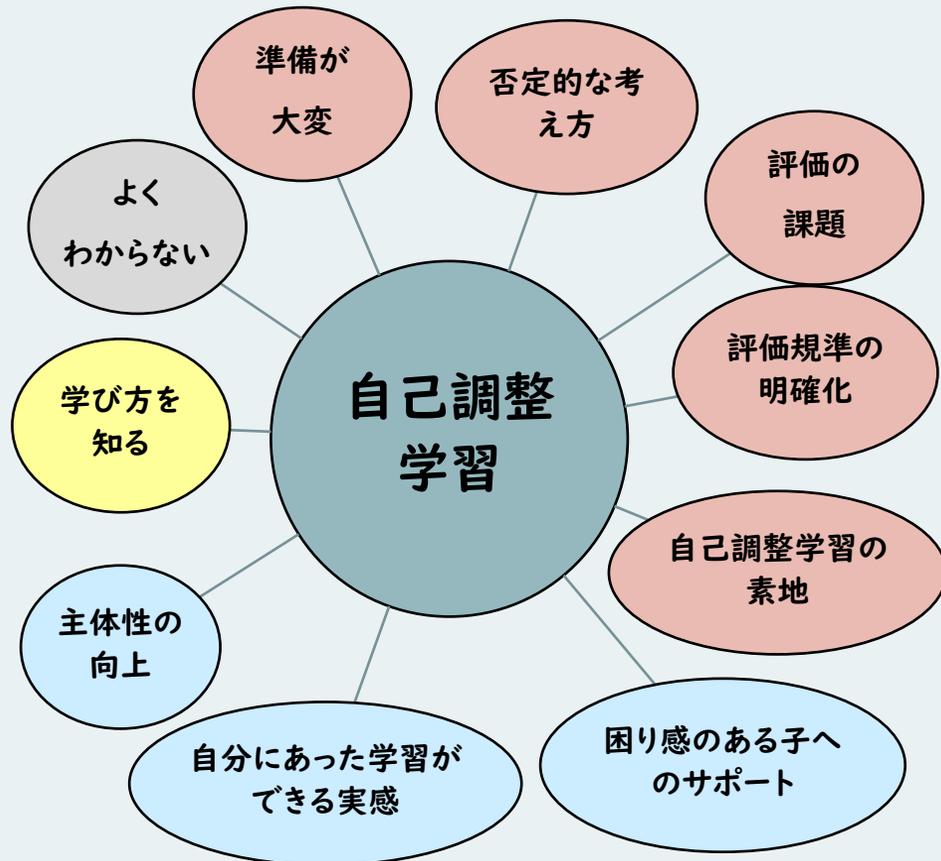
今日は最後のふりの長さを変えて実馬金にみる。  
一往復する時間がかわらぬ。時間は、ふりの長さを  
変えたら変わるよんがわかった。  
次回 学んたことを思い出しよんがみえる。

習ったことを使って問題も解くことができる。  
実馬金でよん、知識を使って、トローの問題も解く  
ことができる。

ウサギよんが目を運くよんがわかった。  
最後よんが、一往復する時間で変えよんは、の授業で  
しよんがわかった。  
次回 学んたことを思い出しテストに取組む!

## ⑥ 今年度の活動

### 所員会議での協議



## ⑥ 今年度の活動

### 釧路教育研究所としての課題

#### 活動内容の発信

これまでの発信方法

- 所報の発行
- 研究紀要の発行
- ホームページの利用

じっくりと見たり、読んだり  
することが難しい

新たな発信方法

- SNSの利用
- 授業公開

少しの時間ですむ  
実際に授業を見る

ご清聴ありがとうございました