

# 自己調整力の育成

新潟市立濁川中学校 石川 大 (H14年度)

## 1. 序論

学習指導要領の改訂により、「主体的に学習に取り組む態度」の育成が強調されるようになった。しかし、実際に授業現場に立つと「主体的に学ぶとはどういうことか」「その力をどう育てるのか」という疑問が生じる。とりわけ「自己調整力」という概念については、その定義や育成方法が明確でなく、私自身も悩みを抱えていた。

研究主任を務めていた際、校長から「非認知能力」について学ぶ機会を得たことを契機に、学習場面における自己調整力は「学習の目標を立て、過程をモニタリングし、結果を省察する力」であると整理できるようになった。そして、この力は子どもだけでなく大人にとっても、未来を生き抜くために欠かせない資質であると考えに至った。

## 2. 自己調整力の定義

本実践で育てたい「自己調整力」とは

- ① **ゴールを知り、現在地を知ることで、やるべきことを自分で決めることができる**
- ② **自身の成長や取り組みを評価し、目標や行動を修正できる**
- ③ **自身の成長や取り組みを評価し、今後の学びや成長について考えることができる。**

これは単なる学習技術ではなく、「学び続ける

姿勢」そのものであり、自己の思考や行動、感情を認知的にコントロールする営みである。

バリー・ジーママンの「自己調整学習」の理論\*に示されるように、目標設定→実行とモニタリング→自己評価と省察というプロセスは、学習者が自分の学びを主体的に担う営みである。自己調整力は、進路選択や人間関係、キャリア形成にも関わる非認知能力であり、「生きる力」の中核をなす資質である。

\*自己調整学習の理論 (ジーママン/ジャンク 編著、北大路書房) より

## 3. 実践の全体

実践では、生徒の自己調整力を育むため、「目標設定」「中間評価」「振り返り」の3つの場면을意識的に設定した。各場面で学習ログを活用し、AIドリルやCBT型テストシステム「テストパーク」を組み合わせることで、生徒が自分の学びを可視化し、主体的に調整できる仕組みを整えた。



導入時には単元テストの類題とAIドリルを用いてゴールと現在地を明確化し、学習ログで具体的な行動目標を記述させた。中盤では学習の進捗を振り返り、中間評価を行った。終盤には単元テストと振り返りを組み合わせ、ワードマップ作成により学びの構造化を図った。こうした一連の流れを通して、生徒自身が「自分の学びを自分でマネジメントする力」を培うことを目指した。

#### 4. 「目標設定」の場面について

単元導入時に、これまで紙で実施してきた「レディネステスト」を、AIドリルの課題配信へと置き換えた。AIドリルは、生徒に個別最適化された課題を即時に提示でき、結果もリアルタイムで確認できる利点がある。生徒が取り組む最中には席を巡回し、抽象的な意気込みではなく「どの教材をどのように取り組むか」といった行動目標をアドバイスした。活動自体は成績に含まれないため、生徒は心理的負担なく前向きに取り組む姿が見られた。

**AIドリル課題配信**

- 問題選び・テスト作成・印刷
- 事前準備
- 出題したい問題を選ぶだけ
- 配布・回収・不備対応
- 実施中
- リアルタイムで結果が分かる
- 採点作業・後日返却
- 採点
- 不要生徒にもすぐに結果が伝わる
- 記録作業・集計・分析
- 分析・活用
- 学習履歴に分析結果が表示  
学習ログも蓄積される

また、放課後にAIドリルの履歴を分析することで、クラス全体の課題を把握でき、授業改善へとつなげることができた。ここには、教師自身の「自己調整力」も発揮されている。



#### 5. 「中間評価」の場面について

単元の中盤には「中間評価」として、生徒が学習の進捗を振り返り、目標や行動を修正する機会を設けた。冒頭20分程度、テストパークを用いた「知識・技能」領域を確認できるCBTテストを行った。



選択式の回答

入力式の回答

教師用ダッシュボード  
提出状況、不正管理

結果はテスト終了後、間もなく返却が可能で、生徒は自分の理解度を数値やデータとして把握できる。その結果を踏まえて、目標設定に対する自身の取組等を総合的に評価し、中間評価を記述させた。



## 6. 「振り返り」の場面について

単元のまとめでは、冒頭20分程度、テストパークを用いた「思考・判断」領域を確認できるCBTテストを行った。中間評価の場面と同様に、自分の理解度を数値やデータとして把握してから記述する内容には、より本音が感じられる表現が増え、内省の質が高まったと感じられた。

### 学びのワードマップ

**単項式・多項式**

単項式とは「+」、「-」などの記号がないひとまとまりの式のこと  
例)  $2xy$ ,  $\frac{3}{5}a$

多項式 単項式とは異なり「+」、「-」などの記号が書いてある式のこと  
例)  $2x - 13y$ ,  $2^3x + 4^2y - 3^2y$

**同類項**

同類項とは  $2x + 4y - 6 + 5x - 8y$  のように  $x$  は  $x$ ,  $y$  は  $y$ , 数字には数字を合わせるように、項の文字や形が一揃いの項のことを言う。  
例)  $2x$  と  $\frac{3}{4}x$ ,  $6ab$  と  $2ab$   
※「同類項を書き出しなさい」と言う問題が出た時に、上の「-6」のように同じ文字のものがいない場合は書かなくてよい。

**式の加減**

式の加減の方法  
①1年生  
②2年生  
③3年生

**単項式の乗除**

単項式の乗除  
①1年生  
②2年生  
③3年生

**等式変形**

等式変形  
①1年生  
②2年生  
③3年生

**振り返り・展望**

私は今回、少しレベルアップした中2の文字式について学習してみて得意だなと思ったことは「式の乗除」で、反対に苦手だなと思ったことは「等式変形」の優解の利用で出てきた「説明」です。式の乗除では新しく違う文字同士の乗法や除法が出てきましたが、上にも書いたようにやり方と式の作り方は得意で理解できたのですらすら解けて楽しかったです。反対に、等式変形は「乗除ができていればいける」と思っていたのですが、次々出てくる式を確実に計算していかないとどこかでおかしくなったり、間違えたりしたので一気に難しくなりました。また、式の利用の「説明」は覚えることが多かったり、ただ式を書くだけではなく最初から最後まで文章を見えるのも大変でした。だけれど、これらの2つのことも大切でテストに出ると思うので、等式変形はワークを、説明は暗記を頑張って苦手を克服していけたらいいです。また、それ以外でもこれからの学校生活に関わってくる内容が多いと思うので、それらも手を抜かないで取り組んでいきたいです。

さらに、学習内容をキーワードでつなぎ整理する「ワードマップ」を作成させることで、知識の構造化と俯瞰的な理解を促した。

※この振り返りの場面が、BSN ニュース「ゆうなび」で特集されました。



## 7. 実践による成果

学習ログと AI ドリル、そしてテストパークを組み合わせること、このサイクルを単元ごとに繰り返し取り組ませることで、「自分の学びを自分でマネジメントする力」が高まったと考える。特に、AI ドリルやテストパークにより、即時フィードバックが可能になったことで、目標設定や評価・改善に現実味が増し、自己調整力の育成に大きな影響を与えたと考える。

一方で、目標設定・中間評価・振り返りの時間確保は今後の課題である。

## 8. まとめ

本実践では、学習ログ・AI ドリル・テストパークを組み合わせることで、生徒一人ひとりの学びの過程を可視化し、自己調整力を育てることを目指し、一定の成果を得ることができた。

また、この取組は教師の授業改善につながると考える。転勤であったり、クラス替えの直後であったり、生徒の習熟具合が分からない場面でもとても効果的である。さらに、複数の教員で学年を担当する場合でも、テストパークという共通のゴールをもとに授業を計画できるため、指導の一貫性を保ちやすくなる。特に、年々増えている若手教員にとっては、AI ドリルやテストパークの示すデータが大きな支えになると考える。テストの難易度設定や評価算出の場面でも、データに基づいて判断できるため、心理的な負担を軽減できる。

最後に、今回の実践は「数学授業」の中で行ったが、他の教科でも活用できる、汎用的な実践だと考える。