D．A．F．鳴高！ ～鳴高生のみなさんへ校長メッセージ～

鳴尾高等学校 笑顔 夢 プロジェクト

2月号

「自己調整学習」とはどのような学びか？ Vol.3

①それではまず、あなたの「自己調整学習度」チェックからスタート！

□「何のために学ぶのかわからない」「やる気がでない」「計画が立てられない」
□「学習方法の選択肢が少ない」「やる気が出ない時の対処方法が分からない」
□「学習方法を柔軟に変えられない」「できなかったことばかりに目が向く」

②さて、何個チェックが入りましたか？
チェックが多いほど、「自己調整学習」のサイクルが回っていない状況と考えられます。
特に、チェックが多かった人は必見！「自己調整学習」のサイクルを回すために、次の３つの要素について自己分析してみましょう！

動機づけ

「動機づけ」は、学習を進める原動力になるものです。「大切だと思うから」「自分が学びたいから」「面白いと感じるから」などといった学習そのものに対する楽しさや面白さを感じる内発的動機づけが大切です。また、学びそのものに対する意義や価値を実感することも、動機付けを自律的なものにします。

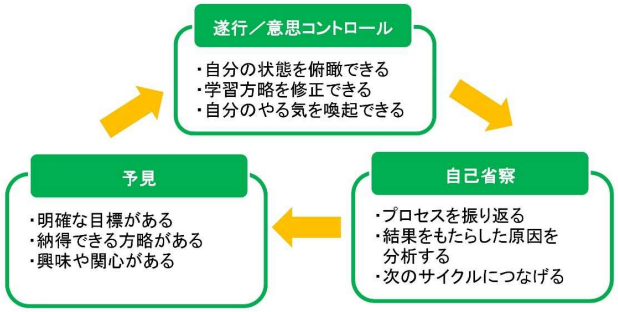
学習方略

「学習方略」は、学習の効果を高めることを目指して行うことです。記憶したり、理解したりしやすくするための工夫や、やる気が出ないときにどのように気持ちを立て直し、学習を続けていけるようにするかといった意欲をコントロールする方法を指します。

メタ認知

「メタ認知」は、自分の学習の進み具合をチェックし、その結果を評価することです。自分自身を見つめ直し、自分は何を理解していて、何が苦手なのかを正確に捉え、今後の学習目標を明確にすることを指します。

③３つの要素を踏まえ、「自己調整学習」のサイクルが回っている状態を表すと次のとおりです。



④最後に、あなたの「自己調整学習」サイクルを回していくためのヒントを確認していきます！

ヒント1（予見）

あなたは、明確で興味・関心や必要性が感じられる目標が設定できていますか？

達成期限を設けた目標と、その目標の達成の見通しを持った学習を立てることで、「目標が達成できそうだ」などと、学びに対する意欲を高めることができますよ。

ヒント2（追考／意思コントロール）

あなたが学びを実際に進め、深めていく際に、自分の学習状況をメタ認知し、今の方略では学習が計画通りに進んでいないと気づいた時は、別の方略を考えて見ましょう。また、「きっと大丈夫」などと自分に言い聞かせてやる気を維持したり、気分転換したりして、学びに向き合う状態をよりよく維持していきましょう。

ヒント3（自己省察）

あなたは自身の学びに対して自己評価ができていますか？定期考査などのテストの結果がよかったかどうかだけではなく、どの分野・単元の理解が不十分だったのか、自分が選択した学習方略が適切だったのかを、学習プロセスとともに振り返り、次に回す「自己調整学習」のサイクルをよりよいものにしていきましょう。

＜質問コーナー＞

今月の質問コーナーは紙面の都合によりお休みします。

【鳴高トピックス】　※詳しくはHPで♪

back number

☑震災追悼行事（R7.1.17 金）
朝の SHR で、放送にて生徒会長 土橋さんから震災追悼のメッセージを伝えた後、震災でお亡くなりになられた方々と、そのご遺族に対し、哀悼の意を表し、黙祷を捧げました。同日、HAT 神戸で行われた「2025 ひょうご安全の日のつどい」では、8 月に福島合宿チーム HYOGO に参加した、総合人間類型１年生７名のうち５名が鳴高生を代表して、「ふくしまの思いを繋ぐ」をテーマにしたブースで、福島県の物産を紹介する活動に参加しました。

☑鳴北小防災出前授業（R7.1.21 火）

future

□ マラソン大会（R7.2.4 火）
□ 推薦入試・特色選抜（R7.2.17 月）
※2/14 金～2/19（木）関係者以外校内立入禁止
□ 卒業式（R7.2.28 金）

引用文献：VIEWnext 2024 10 月号（Benesse）
特集『「主体的な学び」の実現の鍵を握る「自己調整学習」とはどのような学びか？』