

せいか[🔍]つ探検隊

自己調整力を育てる！

次につなげる振り返りのすすめ



連載 わたしの工夫③

先生からのお返事—振り返りたくなる環境づくり—

2022
no. 4

光村図書

自己調整力を育てる！

次につなげる 振り返りのすすめ

主体的な学びの実現は、授業づくりの永遠のテーマです。
「単発のやる気は出ても、続かない」「粘り強くがんばっているけれど、深まらない」
——そんな児童にどんな手立てが有効なのでしょう。
一つのヒントが、「振り返り」と「自己調整」です。
活動の折々で自らの学びを振り返り、次の活動に生かしていく
「自己調整」の力をどう育てていくか。
事例とともに紹介します。



主体的な学びと自己調整

鹿毛雅治 Masaharu Kage

子どもたちがいきいきと目を輝かせて学んでいる姿を見ると、思わずうれしい気持ちになるものです。そのような子どもの意欲的な姿があらわれる授業は、文句なしに「よい授業」といえるでしょう。なぜなら、意識を集中させて熱中し、夢中になって活動に取り組む心理状態（つまり、心と身体が活性化した状態）こそが、学びを深め、ひいては学習成果を高めるからです。ただ、このような子どものうれしい姿はわ

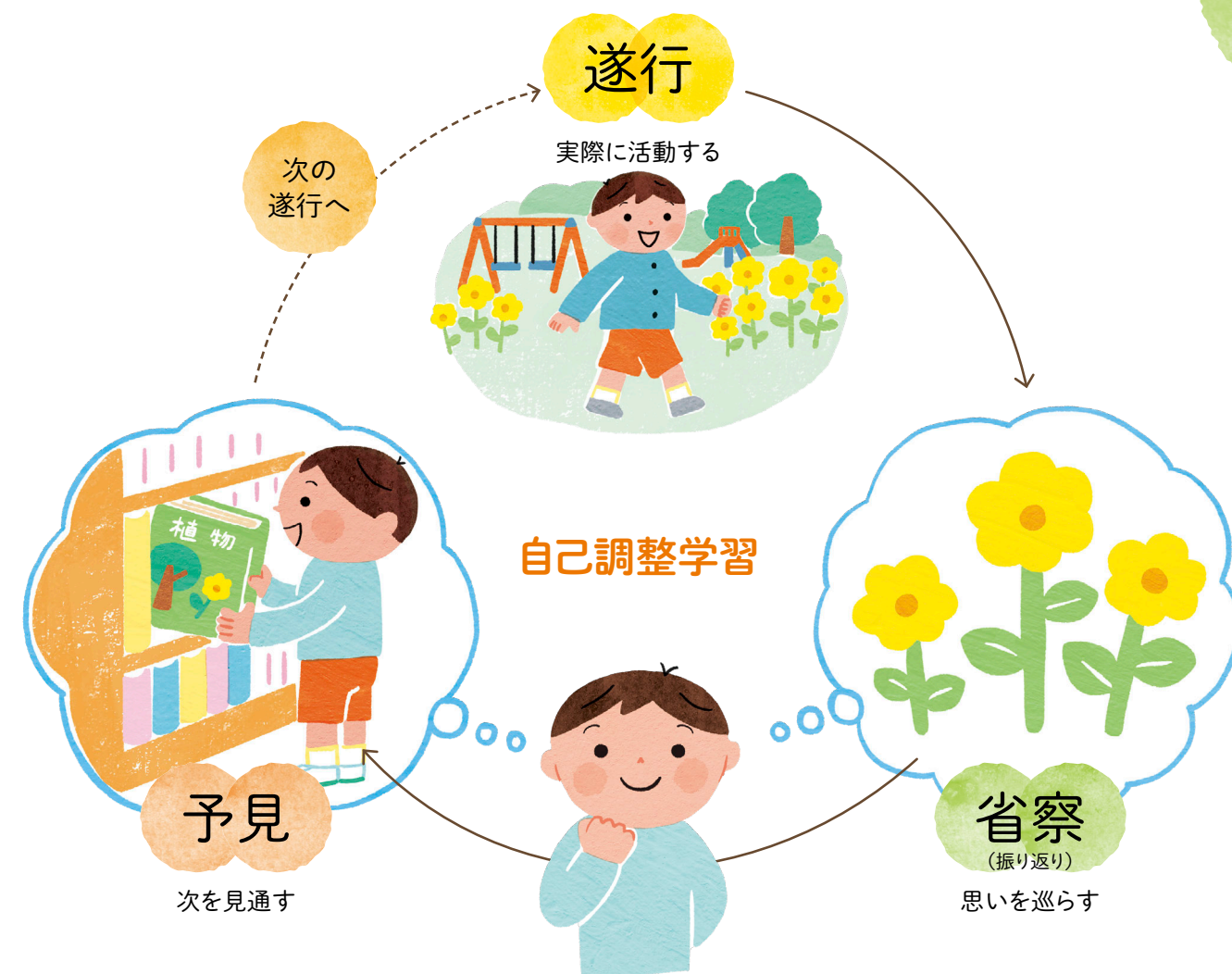
れわれの理想ではありますが、それを授業で実現することは容易ではありません。

そこで、よりよい実践を創り出すための手がかりとして、まずは「主体的な学び」の原理を理解することにしましょう。その重要なキーワードが「自己調整学習」です。例えば、あることに「自分がわかっていない」と気づき、とっさに事典で調べたといった経験は誰にでもあるはず。それは自分自身の

メタ認知的活動と具体例

メタ認知活動の区分	具体例
1 メタ認知的モニタリング 認知についての気づき・予想・点検・評価など	「なんとなくわかっている」 「この質問には簡単に答えられそうだ」 「この解き方でよいのか」 「この部分が理解できていない」
2 メタ認知的コントロール 認知についての目標・計画を立てたり、それらを修正したりすること	「完璧に理解しよう」 「簡単のところから始めよう」 「この考え方ではうまくいかないから、他の考え方をしてみよう」

三宮真智子「メタ認知で〈学ぶ力〉を高める」（北大路書房、2018）より



状態について自らモニターし、自ら活動をコントロールするプロセスであり、この心のはたらきは「メタ認知」とよばれています（左下表参照）。

自己調整学習とは、私たちがもつメタ認知（モニタリングとコントロール）のはたらきをフル活用して展開する問題解決的な学習活動の総称です。それは予見、遂行、省察（振り返り）のサイクルとして理解できます（上図参照）。

例えば、子どもが「春」を見つけに公園に行ったとします（遂行）。そのままであれば、単に「楽しかった」で終わってしまうかもしれません。しかし、その体験についてあらためて思い出し、思いを巡らすことで（省察「振り返り」）、「黄色い花が咲いていてきれいだった」「珍しい虫を見つけた」といったモノやコトが具体的に意識化され、ひいては「何の花だったのかな？」といった疑問や「もっと虫を探したい」といった気持ちが生じます（予見）。

以上のことから、次の活動を見通して、よりよい活動を展開していくためには「振り返り」が特に重

要であることが理解できます。

意欲的であれば人は自然と振り返るのですが、無理やり「振り返り」を強いるような授業も散見されます。このような「振り返り」に陥らないためには、そもそも一人一人の子どもにとって魅力的で、ワクワクする気持ちで取り組めるような学習活動であることが前提になります。自らメタ認知を活性化し、自己調整学習の体験を意欲的に積み重ねることで、子どもたちは自律的な学習者へと育っていくのです。



鹿毛雅治

かげ・まさはる
慶應義塾大学教授。専攻は、教育心理学。文部科学省「小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 生活編」専門的作業等協力者。著書に、『学習意欲の理論——動機づけの教育心理学』（金子書房、2013）、「モチベーションをまなぶ12の理論——ゼロからわかる「やる気」の心理学入門！」（編著、金剛出版、2012）、「教育心理学（朝倉心理学講座 第8巻）」（編著、朝倉書店、2006）、「教育心理学の新しいかたち」（編著、誠信書房、2005）、「発達と学習（未来の教育を創る教職教養指針3）」（編著、学文社、2018）、「モチベーションの心理学——「やる気」と「意欲」のメカニズム」（中公新書、2022）など。光村図書「せいかつ」教科書編集委員。

実践に学ぶ 1

振り返りのしかけづくりで、
学びと生活をつなげる

みんなの にこにこ 大さくせん(2年)

岡山県赤磐市立山陽西小学校 校長
なが い しんいちろう
永井伸一郎

本実践は、学習指導要領の内容(2)「家庭と生活」を重点的に扱ったものです。
家庭での取り組みが多くなる活動の中で、児童の自己調整力を育てる工夫について、ご紹介します。

指導と評価の計画

小単元名(時数)	学習活動	評価 規準	評価方法
にこにこ みつけ (3)	●どんなことをしたら家の人が笑顔になるか、出し合う。 ●「家の人は、どんなことができるようになってほしいか」を、保護者の協力を得て調べる。 ●調べたことを友達と伝え合う。	思 態 知	発言 発言、連絡帳 ← 発言、ワークシート
にこにこ チャレンジ (4)	●調べたことをもとに、やってみたいことを見つけ、教室で挑戦する。 ●活動を振り返って自分でできることを決め、家庭で実行する。 ●中間発表会(授業参観日)で家庭での取り組みを振り返り、クラス内の交流を経て、新たな目標を決めて取り組む。	知 思 態	発言、行動 連絡帳、行動 発言、ワークシート 行動、連絡帳 ←
にこにこ ステップアップ (2)	●家庭での取り組みを振り返り、もっと上手になりたいことについて、話し合う。 ●専門家からコツを学び、それを生かした取り組みについて、カードにまとめる。	思 態	発言、ワークシート 行動、カード ←

point

1 連絡帳は最強のアイテム

教師のしかけと見取り

児童から保護者への聞き取り調査をする活動や、児童の取り組みについて保護者に感想をもらう活動などについては、児童と保護者、担任教諭の三者が毎日使う連絡帳を活用しました。担任教諭が授業前に欠かさず目を通せるだけでなく、家庭での会話のきっかけにもなります。

児童の姿

児童は、連絡帳の記録だけでなく、保護者との会話も思い起こしながらワークシートにまとめていました。そのうえで友達との伝え合いに臨んだことで、学習への十分な動機づけができました。

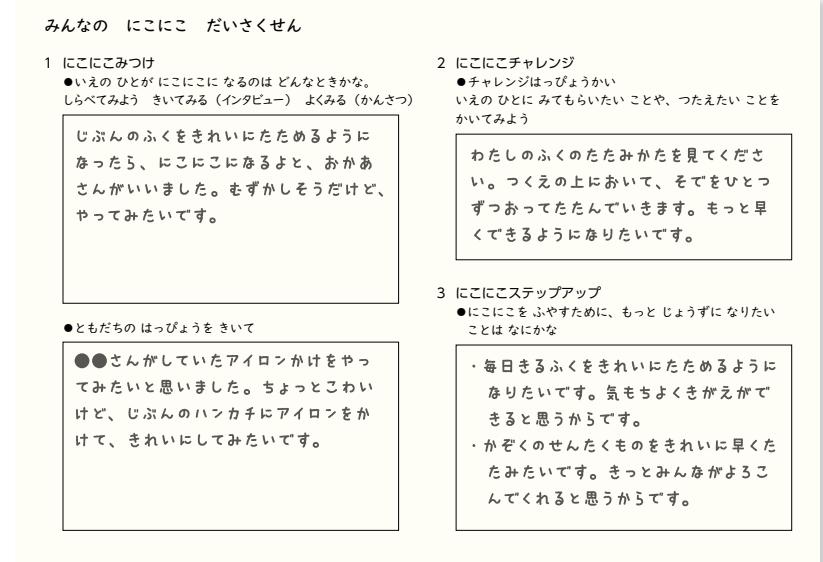


point

2 ワークシートを気づきの履歴にする

教師のしかけと見取り

小單元ごとにワークシートやカードを作成することとは、教師の負担が増えるだけではなく、保管の難しさもあります。そこで、友達との交流や中間発表、まとめまでをすべて記入できる、A3判1枚のワークシートを作成しました。教師は児童一人一人のワークシートを見直ししながら、気づきの質の高まりを的確に評価することができます。



ある児童が書いたワークシート

point

3 ゲストティーチャーや保護者を味方に

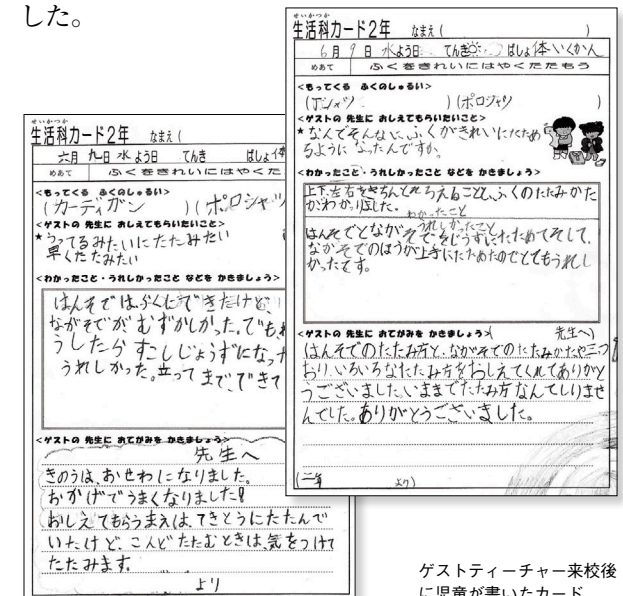
教師のしかけと見取り

児童の思いや願いの高まりを見て、洋服を美しくたたむことのできるゲストティーチャー（洋服屋の店長さん）を招くことにしました。交渉の際、Point ②で紹介した児童のワークシートを示しながら趣旨を説明したところ、「児童の期待に応えたい」と、快諾してもらうことができました。また、単元の最後の発表だけではなく、中間発表会を授業参観日に位置づけたことで、保護者のサポートを受けやすくなり、単元終了後の家庭での取り組みの継続率が高まりました。

児童の姿

「きれいにたたみたい」「早くたたみたい」など、自分の課題を明確にしたうえでゲストティーチャーの技を見たことで、積極的に教わりにいったり、「自

分もできるようにになりたい」という強い意志をもって試行錯誤したりしている姿を見取ることができました。



ゲストティーチャー来校後
に児童が書いたカード

タイミングを逃さない見取りで自己調整力を育てる

きれいに さいてね わたしの はな(1年)

札幌市立山鼻小学校 教諭
はなだひろえ
花田啓衣

本実践は、学習指導要領の内容(7)「動植物の飼育と栽培」を重点的に扱ったものです。半年近く続く長期活動の中で、児童の自己調整力を育てる工夫について、ご紹介します。

指導と評価の計画

小単元名(時数)	学習活動	評価 規準	評価方法
たねを まこう(2)	●種子をまき、気づいたことや思ったことを絵や言葉で表す。	思	発言、ワークシート
まいにち みよう(1)	●発芽するまで継続的に世話や観察を続けたりする。	思	発言、ワークシート
まいにち せわをしよう(2)	●植物の変化や成長について、継続的に観察する。 ●成長に応じて工夫しながら世話をする。	知 態	発言、行動、 ワークシート
せわを つづけよう(2)	●開花の喜びを伝え合い、伝え合ったことをもとにワークシートに書く。 ※国語との関連	思	発言、ワークシート
たねとりを しよう(2)	●開花後も植物の観察を続け、種子を採取する。 ●採取した種子や植物をどうするか考える。 ※図工との関連	知 態	発言、行動
なにを かんじたかな(1)	●これまでの活動を振り返り、したことやもっとやってみてみたいことを伝え合う。	思	発言、ワークシート

point
1
point
2
point
3

point

1 水やりの時間は交流タイムに

教師のしかけと見取り

アサガオの栽培単元は長期活動になるため、毎日の水やりが面倒になってしまう子もいます。そこで、意欲が持続するよう、毎朝全員で水やりに行くことにしました。

児童の姿

児童はアサガオを目の前にして、発見したことを先生や友達にその場ですぐ伝えることができました。変化の少ない日であっても、前日の様子を思い出してみたり、友達のアサガオと比べたりして、アサガオとも友達とも交流する時間の中で、気づきを深めていきました。



自分の鉢と隣の鉢をじっくり観察

point

2 アサガオ博士からの手紙で振り返りを楽しく

教師のしかけと見取り

児童が書いた観察カードの中から、みんなに広めたい発見や思いをいくつか選び、次の観察の前に「博士からのお手紙」として紹介しました。

アサガオ博士から届いた手紙

1ねん2くみの みんなへ
こんにちは、あさがおはかせです。
あさがあかあどが れべるあつぷ しているね びつくりしたよ。
さん。ゆつくり おおきくなつてね。
とかいて いたね。あんしんしたよ。
さん。ごてきてくれて ありがと。
とかいて いたね。だいに おせわを してくれただよ。
さん。きついたんだね。はつばを
まわりが あかいことに
とてよく みているね。
さん。くきに
けを かいていたね。だいはつけん。
さん。はつばが「まいになつてこ
とかいて いたね。かそたのは ぐつぽい あいていあ。
さん。はつばが「すこいかなち」だ
かいで いたね。まい。まい。ちがうんだね。だ
はつけん。
1ねん2くみの みんなは たくさん おはなを して
くれるね。「かわいね」「きれいだね」「だいすき」
だいに おせわを してくれて ありがと。
まだ そんなにあつくないから おみずは べつと
ぼとの はなぶんくらいて だいじようぶだよ。
それでは また！
あさがおはかせより

児童の姿

「誰が手紙をもらえるのか」「博士は何を書いてくれるのか」、児童がわくわくどきどきする時間です。「〇〇さんはそんなことを思ったんだ」「自分もよく見てみよう」など、より意欲的にアサガオと関わるようになり、書かれたカードからも観察力や表現力が高まっている様子が見取れました。



point

3 カードからの見取りで次につながる声かけを

教師のしかけと見取り

カードにコメントを書く際に心がけていることは、児童のがんばりやよさを見つけることです。よく見ていることだけでなく、よく見ようとしている姿勢や、伝えようとしている思いなども評価しています。ただ、全児童の変容を、毎回これまでのカードと比べて見取るのは難しいため、表にして簡単に記録して、参考にしています。

また、カードの内容から、「△△さんは書いている内容が変わっていないので、明日はいっしょに観察しよう」「□□さんは数に着目しているから、数えてみるように声をかけよう」など、児童への次の支援も意識しています。児童の常日ごろの活動に教師がどれだけ関われるのか、気づきを見取れるのかが、児童の次の学び、ひいては自己調整力の育ちにつながっていくのだと考えています。

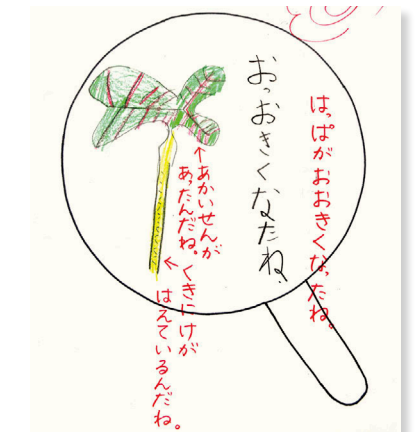
児童の気づきを簡単にまとめて記録

7月1日 観察④

	形	大きさ	色	数	長さ	思い
A児	○	○			○	大きくなっていてうれしいよ。
B児	○			◎		
C児	○	◎	○			
D児						自分のスピードで大きくなってね。

※カードに書かれている言葉や絵を項目別にチェックしています。◎は変容したところです。

文章だけではなく、絵からも気づきを見取る



先生からのお返事 —振り返りたくなる環境づくり—

寶來生志子

Kishiko Horai

(前略)くちばしでつめをつつついていました。からだがすごくやわらかいんだね。ほくは、また一つうずらのすごいところを見つけました。うずらちゃんにはできなくて、ほくたちにはできることと、ほくたちにはできなくて、うずらちゃんにはできることがあります。そうやって、とりと人げんはわけられているんだね。(後略)

私にとって、忘れられない振り返りの一つです。ウズラを育てて、よく見ていく中で、頭ではわかっていたことが、実感をともなって理解できた瞬間だったのだと思います。

この子は、自分のグループで飼っているウズ

ラに向けて、毎回手紙を書いていた。そこへ「先生からのお返事」と称して、「昨日と比べてみたんだね。すごい!」「大発見!みんなにも伝えてみたら。」などと、朱書きで価値づけを続けていきました。すると、だんだんと毎日の発見を楽しむ姿が見られるようになったのです。

他にも、「友達や先生に伝える形」「ウズラになりきって伝える形」などを紹介し、子どもたちは、そこから自分で選んで書いていました。

振り返りは、自分の活動をメタ認知し、次の活動の意欲にもつながる役割もっています。自分の気持ちや考えを刻むことの大切さを、「先生からのお返事」で、伝えてみませんか。



寶來生志子 ほうらい-きしこ

横浜市立恩田小学校校長。横浜市の公立小学校勤務ののち、平成24～28年には、横浜市子ども青少年局担当課長として、スタートカリキュラム推進を担う。『小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 生活編』専門的作業等協力者、『発達や学びをつなぐスタートカリキュラム』(文部科学省・国立教育政策研究所 編著)作成協力者。

小・中・高等学校教科書 訂正のお知らせ

教科書の訂正箇所をウェブサイトに掲載しております。まことに恐れ入りますが、ご確認のうえ、ご指導の際にはご留意くださいますようお願い申し上げます。



光村図書LINE
公式アカウント
友だち募集中!



光村図書

せいかつ探検隊 第4号 2022年10月21日発行

発行人 吉田直樹

発行所 光村図書出版株式会社 〒141-8675 東京都品川区上大崎2-19-9 TEL.03-3493-2111

URL www.mitsumura-tosho.co.jp

デザイン 鷹薮麻衣子 表紙イラスト tupera tupera イラスト 熊本奈津子 印刷所 光村印刷株式会社

本誌は、文部科学省による「教科書採択の公正確保について」に基づき、(一社)教科書協会が定めた「教科書発行者行動規範」にのっとって配布しております。
【教育情報誌に関するお問い合わせ先】 住所変更・配送停止: ej1@mitsumura-tosho.co.jp ご意見・ご感想: koho@mitsumura-tosho.co.jp