

# VII 実践事例

## P D C Aサイクルを生かした自学自習の取組事例

### 小学校①

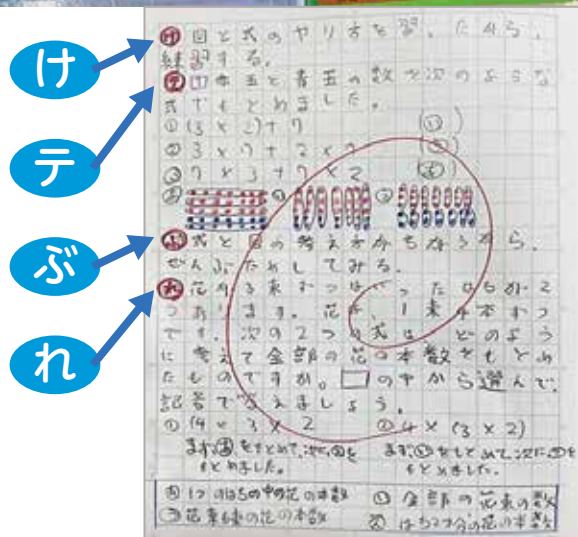
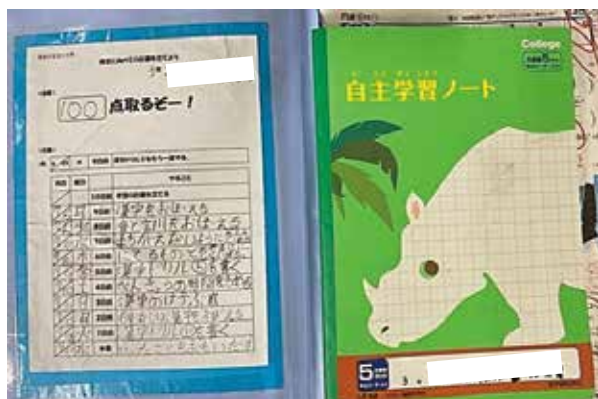
計画、テスト、分析、練習を積み上げるP D C Aサイクルを習慣化します。毎日(週2)行う「小サイクル」とテストなどに向けた大サイクルを定期的に行っています。

### 「計画」「テスト」「分析」「練習」の流れ

け 計画  
テ テスト  
ぶ 分析  
れ 練習

自己調整力

葛原祥太(2019)『「けてぶれ」宿題革命！  
子どもが自立した学習者になる！』学陽書房より



分析力、メタ認知力が育つ  
～「けてぶれ(自学自習)」について～

〈けてぶれとは〉

子供自身が主体的に行う学習法のこと、「け」は計画「テ」テスト「ぶ」分析「れ」練習を積み上げるサイクルを習慣化します。自己調整力、メタ認知力などを育み「自立した学習者」へとつなげていきます。

〈小サイクルと大サイクル〉

①小サイクル(毎日)

その日やるべきことを見だし、学習内容を決め、実行します。学級担任が、学習状況に応じて、週2程度のペースで行っています。

②大サイクル(数日・数週間)

例えば、学校で行われるテストに向けて学習計画を立て、後日のテストの結果と自分の学習方法を関連づけ、課題について見直すなど、自分自身の学習方法を評価します。



テストなどで苦手な部分に気付いたりどこで間違えたのかなどの分析が上手になり、楽しんで学習するようになりました。

先生へのインタビューより

子供たち同士で、ノートを見合う時間を作っていて、その中で友達の学習の仕方などの良さを学んだり、自分との違いに気付いたりしながら、レベルアップしてきたかなと思います。



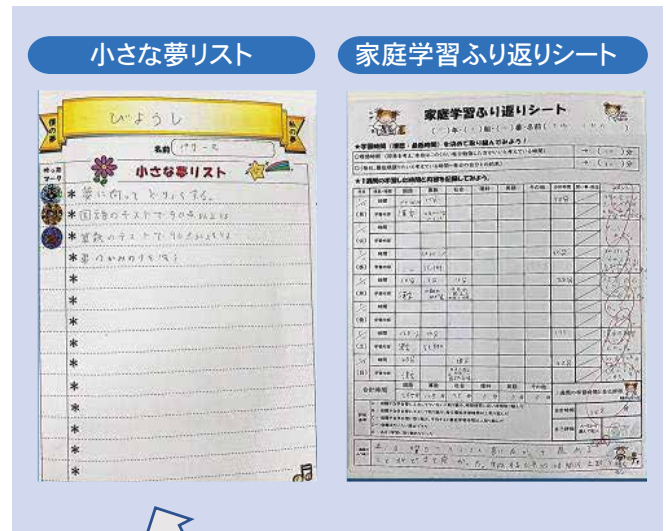
※浦添市立神森小学校の実践を参考に作成

# 小さな夢と「自学自習」をつなげる取組事例

## 小学校②

週の初めに、前週の学習を振り返り、同時に今週の学習時間の目標を設定し、下校後、その日の学習を振り返るサイクルで取り組んでいます。

### 「振り返りシート(自学自習)」の流れ



#### 〈週の初めに前週の振り返り〉

- ①一週間の学習の合計時間を記録する
- ②一週間の学習を振り返り、自己評価する

A～Eの基準に基づき自己評価します。毎日の振り返りと、一週間の振り返り、そして学期末の「キャリア・パスポート」の振り返りへとつなぐことで、「自立して学習することのできる児童」の育成をめざしています。

#### 「小さな夢リスト」とは

短期目標としての「小さな夢」を目標として設定させ、自学自習に取り組ませます。努力した結果、目標が達成できたらシールを貼っていきます。小さな成功体験を積み重ねることで学ぶことが楽しくなっていきます。

#### 〈週の初めに1週間の目標設定・スタート〉

- ③一週間の学習時間の目標を設定する

「塾」での学習は目標時間に含めません。自己調整力を高めるために、あくまで自分で計画し実施する学習時間を評価対象とします。

#### 〈一日の振り返りは、下校後(夕方)自宅にて〉

- ④今日学習した教科、内容、学習時間を記録する
- ⑤今日の学習を振り返り、自己評価する

振り返りと自己評価は、翌日、朝、担任の机上に提出。担任はサインのみ。「振り返りシート」は、当日の帰りの会で配り係が全児童に配布しています。

#### 自ら学ぶことが楽しくなる！

最初は、自分で目標を立て計画して学習することに対して戸惑っていた子供たちも、慣れてきて、成果を実感するようになってくると、「明日、どんな授業するの？」と次の日の学習についても興味を持ち、積極的に学習する子が増えてきました。また、「小さな夢リスト」で叶えた夢が増えていくと、さらに学ぶことが楽しくなるようです。



5年生担任より

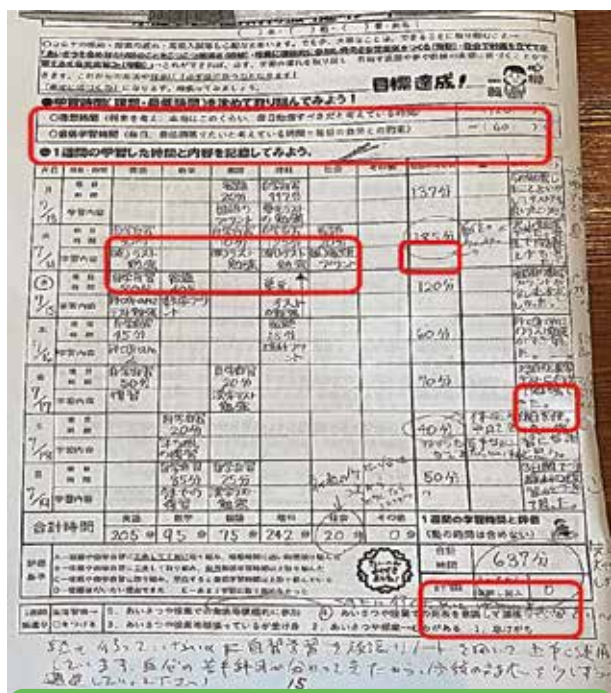
※八重瀬町立白川小学校の実践を参考に作成

# 朝の時間を活用した「振り返りシート」の取組事例

## 中学校①

週初めに1週間の学習時間の目標を設定し、登校後、前日の学習を振り返り、週末に1週間の振り返りを行うというサイクルで取り組んでいます。

### 週の目標を設定し、毎日の学習を振り返る ～「振り返りシート(自学自習)」の流れ～



家庭学習(塾以外)振り返りシート

### 朝 振り返りを書く



#### 〈週初め〉

##### ①一週間の学習時間の目標を設定する

「塾」での学習は目標時間に含めません。自己調整力を高めるために、あくまで自分で計画し実施する学習時間を評価対象とします。

#### 〈登校後(朝)教室にて〉

##### ②前日に学習した教科、内容、学習時間を記録する

##### ③ 前日の学習を振り返り、自己評価する

美里中学校では振り返りと自己評価は、翌日、登校後に行います。「振り返りシート」は、登校後すぐに記録ができるように、前日放課後に学習係が全生徒に配布しています。

#### 〈週の終わり〉

##### ④一週間の学習の合計時間を記録する

##### ⑤一週間の学習を振り返り、自己評価する (A～D)

評価規準を設定して自己評価します。毎日の振り返りと、一週間の振り返り、そして学期末の「キャリア・パスポート」での振り返りへとつなぐことで、「自立して学習することのできる生徒」の育成をめざしています。



目標を立てて計画して、こつこつと学習することの大切さがわかってきました。きっと、将来に向けての力になると思います。  
(中3女子)

#### 生徒のインタビューより

このシートを使い、計画して振り返りをすることで、苦手な教科の勉強の方法がわかってきました。  
(中3男子)



※沖縄市立美里中学校の実践を参考に作成

# 「キャリア・パスポート」につなげる「夢現ノート」の取組事例

## 中学校②

生徒が生活面や学習過程を振り返り、「キャリア・パスポート」につなげるなど、なりたい自分に向かって、自立して学習することができる児童生徒を目指しています。

### 「夢現ノート(自学自習)」の流れ

#### 夢現ノートとは

夢の実現のために、自分の予定を決め実行・行動したり振り返って修正したりする「自己調整力」「自己管理能力」を育てるためのノートのことです。



夢現(むげん)ノート



#### 毎日の学習・生活を振り返る

##### 〈夢現ノートの特徴〉

今月の行事や来月の予定が分かるので、学習や部活動、家族の予定など、見通しを持った取組ができます。

##### 〈登校後(朝)教室にて〉

- ①昨日学習した内容、学習時間、生活面を記録する
- ②昨日の学習、生活、健康面等を振り返り自己評価する

※読谷中学校では振り返りと自己評価を、翌日、登校後に行います。「夢現ノート」は、登校後すぐに記録し、学習係が回収して担任に提出。帰りの会前に学習委員が全生徒に配布しています。

##### 〈週の終わり〉

- ③一週間の反省から次週の目標を設定する

※毎日の振り返りと、一週間の振り返りを蓄積し学期末の「キャリア・パスポート」での振り返りへとつなぐことで、「自立して学習することのできる生徒」の育成をめざしています。

#### 1週間をふり返って

- ①早寝早起きできたか  
A ・ B ・ C
- ②計画的に学習できたか  
A ・ B ・ C

【1週間の反省】  
目標達成率が下がっている。

【来週の目標】  
達成しやすい目標から計画してどんどんレベルを上げていく。1日の振り返りをしっかり書く。

【メモ】  
今週のレベルアップ(△)  
もっと目標達成度をアップしたい!

1週間に振り返った自分自身の足跡を蓄積し、学期末、学年のまとめとしての「キャリア・パスポート」に繋がります。

#### 自分のよさに気づき将来役に立つもの

夢現ノートで一日ごとに振り返ることで、自分の頑張ったことやよさ、足りなかったことを気付くことができる。その後、自分自身の目標を付箋紙等で貼ったり工夫できる、将来役に立つものです。(中2女子)

#### 見通しや振り返りを継続し主体的に

最初は、単に記録していた子供たちが、テストや課題に対して長期的に見通しを持ち、振り返りを継続することで、学んだ内容を貼ったり、付箋紙などで付け加えたり、学習の方法を修正したりするなど主体的に取り組む姿が見られるようになりました。(先生)



※読谷村立読谷中学校の実践を参考に作成

# テスト前の学習計画から振り返り

## 「自学自習」へつなげるための授業実践例

### 中学校③

子供たちが授業の目標の立て方、振り返り方や見通しの持ち方を学べるような授業を通して「自学自習」のできる児童生徒を育成しましょう。

#### 授業のねらい

- 将来の目標を達成するためには、目標の立て方、達成への見通し、更には達成のための具体的な活動が大切なことを理解させる。
- 自分の将来に希望を抱き、その実現に向けて現在の生活や学習に取り組もうとする態度を養う。

#### 事前指導

テスト前の学習計画表を振り返った結果をもとに、自分のうまくいったところや困りを確認し、現状での自分の問題点に迫れるよう指導する。

### 本時の展開 授業実践例 1「将来の目標を立てよう」学級活動(3)オ

学習活動	教師の指導・支援
<ul style="list-style-type: none"><li>①テストでの体験を振り返り、その内容を共有する。</li><li>②自学自習ノートや「キャリア・パスポート」から、目標を達成するために大切なことを読み取る。</li><li>③読みとったことをグループで交流し、全体に発表する。</li><li>④授業を振り返って、実際に自分の目標を立てる【自己決定】</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○子供達の、テストでうまくいったところや困りを紹介する。</li><li>○目標を達成するために行った工夫は「何か」を考えさせる。</li><li>○互いの考えや工夫の視点を共有する。</li><li>○自分たちで共有した工夫を使って目標を考えるよう指導する。</li></ul>

例：テスト前の学習計画の振り返り

- テスト前の準備について
- 家庭学習時間
- テストを受けて「成功したところ」「後悔したところ」「小学生の頃と比べて成長した、または、直す必要があると思うところ」

振り返りシートに取り組もう

#### 事後指導

「テスト前学習計画」「生活習慣確認表」など、生活習慣確立・目標達成活動に取り組むよう指導する。教師は、これらの確認活動を通じて日々の活動の承認や評価を行い、励ましたりアドバイスをしたりする。これにより、子供たちが振り返りの視点や次への見通しが持てるよう支援する。

#### 評価(思考・判断・表現)

自分の将来に希望を抱き、その実現に向け、現在の生活や学習を振り返り、これからの自己の生き方などについて考え、判断し、実践している。

**Q1** 与える宿題はなくしたほうがいいのか。

**A1** 与える宿題も必要です。自立した学習が行えるように、段階的に児童生徒が「自学自習」できる力を育成していくことが目的です。

**Q2** 「自学自習力」は自然に育っていきますか。

**A2** 「自学自習力」は与える宿題以上に段階的な指導が必要です。まずは、「自学自習」の意義を伝えましょう。計画の立て方、分析の仕方、改善策の立て方などの「学び方」を指導しましょう。

**Q3** 何年生から取り組むことが可能ですか。

**A3** メタ認知が育ってくる小学校中・高学年から始めることが可能だと思われます。児童生徒の実態に合わせて取り組みましょう。

**Q4** 「自学自習」に取り組むことが難しい子に対しては、どのように指導すればいいですか。

**A4** まずは、与える学習(宿題)を中心に進め、段階的にステップアップしていくなど、緩やかに「自学自習」に移行していきましょう。

**Q5** 児童生徒が自分の興味あるテーマについて学習している場合、授業との連動は考えなくてもよいですか。

**A5** 児童生徒が興味あるテーマを追求して学習している場合は、探究学習としてそれを認め支援してあげましょう。ただ学校で学習している内容の習得も必要なことから、学習状況を把握しながら対応することが大切です。

**Q6** 「家庭学習ノート」のように冊数を記録し、意欲付けを行う取組は、「自学自習力」を育成する場合でも有効でしょうか。

**A6** 努力を継続するために、努力の足跡が見える化することは、「自学自習」を育成する上においても大変効果的だと思います。

# 学校、家庭・地域が連携し、将来の子供たちの自立に向けて支援していきましょう

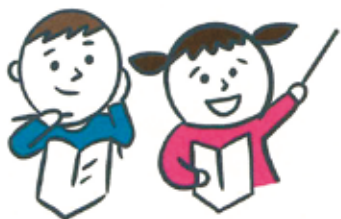
## 求められるキャリア教育の方向性

目的意識を持ち、様々な人と協働し社会を支える自立した人材の育成



## 目指す児童生徒像

自分で考え、計画して行動に移すことができる児童生徒



最終的に自分で考え行動するのは子ども自身です。



最終的に自分で考え、計画し、それを実行するのは子供自身です。困難な課題に直面しても、あきらめず、行動し挑戦し続けることのできる子供へと導いていきましょう。将来の目標に向けて、教師や親は子供と共に考え悩み、寄り添い支えながら、子供自身も目標に向かって努力する方向に導いていきましょう。

### 学校生活／授業

将来の子供たちの自立に向けては、毎日の授業が大きな影響力を持ちます。教師主導ではなく子供達が課題解決に向かって主体的に学習する授業へ転換していきましょう。



### 家庭／地域

将来の子供達の自立に向けた心の基盤は、心からその子の成長を願う大人の存在です。特に喜びも悲しみも無条件に包み込んでくれる家庭の存在は子供の自立になくてはならない存在です。

将来の子供たちの「自立」に向け毎日の授業、家庭での役割が大切です。



# 引用・参考文献

- 沖縄県キャリア教育の基本方針（令和2年2月） 沖縄県教育委員会
- 沖縄県の児童生徒の学習と将来展望に関する調査（令和元年12月）沖縄県教育委員会
- 小学校学習指導要領解説総則 中学校学習指導要領解説総則編(平成29年度7月告示)
- 文部科学省 国立教育政策研究所(令和元年8月)「学習評価の在り方ハンドブック(小中学校編)」
- 神藤貴昭 立命館大学(2017年3月)「自己調整学習」論の可能性 —動機づけと個人差にかかわる課題に焦点を当てて—立命館教職教育研究(4号)
- 伊藤崇達 愛知教育大学教育学部(2008)「「自ら学ぶ力」を育てる方略—自己調整学習の観点から—」ベネッセ教育総合研究所BERD No.13
- 伊藤崇達\*・神藤貴昭\*\* (2003)神戸常盤短期大学幼児教育科\* 京都大学高等教育研究開発推進センター\*\*「自己効力感, 不安, 自己調整学習方略, 学習の持続性に関する因果モデルの検証認知的側面と動機づけ的側面の自己調整学習方略に着目して」日本教育工学会論文誌/日本教育工学雑誌 27 (4)
- 篠ヶ谷圭太 日本大学(2012)「学習方略研究の展開と展望」教育心理学研究
- 植木理恵 日本学術振興会(2004)「自己モニタリング方略の定着にはどのような指導が必要か - 学習観と方略知識に着目して -」教育心理学研究
- 京都市総合教育センター（平成27年3月）「主体的にキャリア形成を図り, 自学自習できる子どもを育てるための「将来を見通した学びを考える力」を育む活動プログラム例」京都市総合教育センター 研究課・カリキュラム開発支援センター
- 工藤勇一・青砥瑞人(2021)「最新の脳研究でわかった! 自律する子の育て方」SBクリエイティブ株式会社
- 葛原祥太(2019)「『けてぶれ』宿題革命! 子どもが自立した学習者になる!」学陽書房
- 表紙デザイン / 山内 霞

## 【編集を終えて】

本ガイドの作成にあたっては、各方面より様々なご協力をいただきました。特に篠ヶ谷圭太教授（日本大学）の教育講演会『授業と家庭学習の連動～自立した学習者を育てるために～』（日本心理調査2021年）からは多くの示唆をいただきました。また課内を含め、各教育事務所には内容の修正や助言をいただくなど大変お世話になりました。

県内各地の学校からも具体的な実践事例を提供していただいたことで、内容に一層の厚みが増しました。表紙のデザインは、県外で美術教員をしている娘に作成してもらいました。

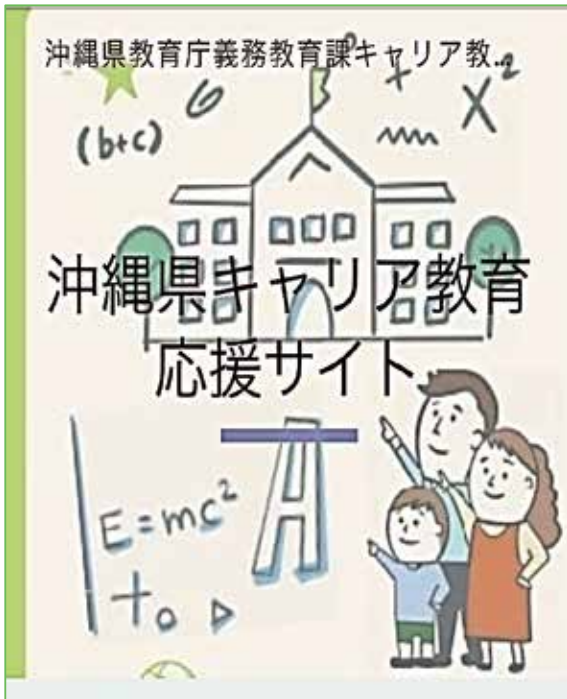
こうした多くの方からのお力添えなしでは、本ガイドを完成することは難しかったと考えております。心より感謝申し上げます。

本ガイドが多くの学校で広く活用され、先生方が「自学自習」の取組を進める一助となれば幸いです。





# 沖縄県キャリア教育応援サイト



キャリア教育応援サイトでは

キャリア教育に関する資料や動画等をダウンロードすることができます。

授業や校内研修等でご活用下さい。



<https://sites.google.com/view/okinawa-karia/%E3%83%9B%E3%83%BC%E3%83%A0?authuser=0>

上記のQRコードURLから閲覧することができます!  
内容は、下記をご覧ください。



## ダウンロード資料・動画等



### 沖縄県キャリア教育の解説動画



### キャリア教育通信



### 「キャリア・パスポート」の進め方



### 沖縄県の児童生徒の学習と将来展望に関する調査



### キャリア教育の基本方針



### 一人一人の良さを未来へつなぐキャリア教育ガイド

