学校名	宮崎市立清武小学校	執筆者名	杉田　浩子
研究タイトル	主体的に学びを調整する自律した学習者の育成 ～メタ認知を働かせる学習支援を通して～		

① **育てるべき資質や能力・・・**自分で設定した未来を担う子どもたちを育てるべき資質や能力について、その必要性を踏まえて記述する。（1 ページ程度）	
主に育成すべき資質/能力のキーワード	自己調整学習、メタ認知

内閣府は、Society5.0 時代を「サイバー空間（仮想空間）とフィジカル空間（現実空間）を高度に融合させたシステムより、経済発展と社会的課題の解決を両立する人間中心の社会」と提示している。昨今のサイバー空間の進化は目覚ましい。情報化社会では、人が中心となって情報のやりとりをしていたが、現在は生成ＡＩに成り代わっていると考える。例えば、文章の要約、作成は、ＡＩがクラウド上の多量の情報から簡単に必要な情報を抜き出しまとめてくれる。子どもたちは、生成ＡＩを含めたサイバー空間とともに生きることになるであろう。

このような進化の激しい時代であるからこそ、子どもたちは学校を卒業しても自らの知識や技能を頻繁にアップデートし続けることが大切である。そのためには、一斉授業における受け身の学習を見直し、児童が自ら学習目標を設定し、その目標達成のために学習方法を工夫しながら遂行できるような「自己調整学習」を取り入れていく必要があると考える。自己調整学習は、アメリカのジマーマン（1989）により提唱され「学習者が『動機づけ』、『学習方略』、『メタ認知』において、積極的に関与する学習」と言われている。自己調整学習においては、動機づけで学習をする意義を見出すこと、学習課題を遂行するための学習方略を適切に選択することが必要になる。

私は、動機づけを促し、学習課題を解決するための適切な学習方略を選ぶためには、メタ認知が大きな役割を果たすと考える。三宮（2022）は、メタ認知機能を「見る、聞く、読む、書く、理解する、覚える、思い出す、考えるといった認知的活動（頭を働かせる活動）に対して、一段高いところからとらえ直すこと」と説明している。自己調整学習をする際には、「この課題を取り組むためには、どんな方法を選ぶのがふさわしいのか」や「自分の学習の取組状況は、どうだろうか」といった自分の学びを俯瞰的にみるような視点が大切になる。しかし、メタ認知能力は 10 歳ごろから大きく発達すると言われているものの、小学校高学年であってもメタ認知能力が正しく機能していないことが予想される。

そのため、小学校段階で自己調整学習を成立させるためには、メタ認知のための教師の補助が必要なのではないかと考えた。また、メタ認知の働きは、教科の特性によっても違いがある。算数科は、解決までの筋道が明快で、答えもはっきりしているため自分の学習の理解の具合を把握しやすい。しかし、国語科は、「書いた文章が目的に合っているのか」や「読んだ内容の解釈はこれでいいのか」など、自分の学習の成果を把握しづらい。

本計画では、国語科において、メタ認知を補助する手立ての在り方を検証する。児童のメタ認知機能が高まれば、自己調整学習の質を高めることができると考える。そして、メタ認知の働きづらい国語科においてメタ認知を補助する手立てを講じることができれば、他の教科についても汎用できると考え、本計画を設定した。

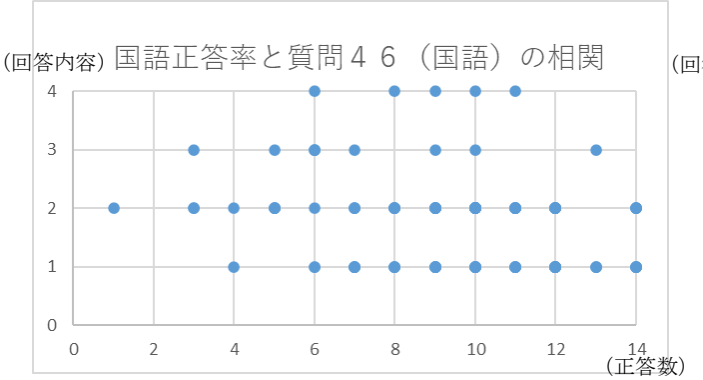
② 子どもたちの現状・・・子どもたちの置かれている環境や状況、学習レベルなどを客観的に把握し、収集した確かな情報に基づき、子どもたちの現状について記述する。（1～2 ページ程度）

1　全国学力調査からみる児童のメタ認知と自己調整力の状況

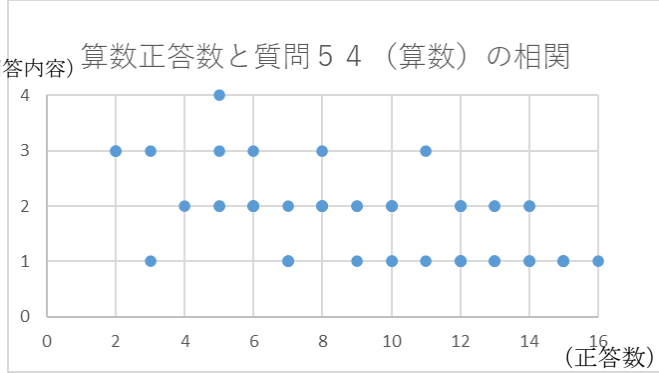
令和７年度全国学力・学習状況調査において国語科におけるメタ認知の働きの低さ、学習全般における自己調整力の自信のなさが見られた。

下記の相関図は、縦軸は、「国語（算数）の授業の内容が分かっているか」（内容理解）に関する質問の回答結果、横軸はそれぞれの教科の正答数を示している。【図１】【図２】

国語と算数の相関図をそれぞれ見ると、算数は、正答数が高くなるにつれて、「授業の内容が分かる」と回答する相関がみられる。しかし、国語は、10～13 題正答した正答率の高い児童であっても、「授業の内容が分かるはといえない」と回答しており、相関のばらつきが大きい。このことから、算数は自分の学習の理解についてメタ認知できているが、国語はメタ認知が働きづらいことが伺える。



【図１】国語正答数と内容理解に関する回答の相関



【図２】算数正答数と内容理解に関する回答の相関

※　縦軸は、質問 46「国語の授業の内容はよく分かりますか」、質問 54「算数の授業の内容はよく分かりますか」に対して、「１当てはまる」「２どちらかといえば、当てはまる」「３どちらかといえば、当てはまらない」「４当てはまらない」と回答した結果を示す。

【表 1】は、児童質問紙調査における自己調整力に関わる内容の回答結果である。本校は、全国と比べて「自分で学びを工夫すること」や「振り返りを次の学習に生かすこと」に苦手意識をもつ児童が多い。このことから、自己調整力について自信がないことが伺える。

質問内容		1	2	3	4
(16)分からないことやくわしく知りたいことがあったときに、自分で学び方を考え、工夫することはできていますか	本校	30.0	47.5	20.0	2.5
	全国	32.6	49.1	15.3	2.8
(36)学習した内容について、分かった点やよく分からなかった点を見直し、次の学習につなげることができていますか	本校	34.2	40.0	20.0	5.8
	全国	31.2	48.2	17.1	3.3

※数字は、「１当てはまる」「２どちらかといえば、当てはまる」「３どちらかといえば、当てはまらない」「４当てはまらない」と回答した児童の割合（%）を示す。

【表１】令和７年度　全国学力・学習状況調査児童質問紙調査　質問 16、質問 36 の回答結果

２　自己調整力が育ちにくい実態について

自己調整力に自信のない理由として、児童に自分の学びを振り返り、次の学びへ生かす機会を作ることができなかったことが考えらえる。

国語科に限らず多くの授業は、教師の発問を中心とした一斉授業で進めてきた。これらの授業では、本時の目標に対して児童がどれだけ到達しているかを重要視する。学習中の児童の思考の様子をモニタリングし、理解しているかどうかを把握するのは教師の役割であった。理解が図れていないと感じたら、教師は理解を促すために発問構成やワークシートを工夫してきた。それゆえ、児童にとっては受け身の授業になっていたことが考えられる。

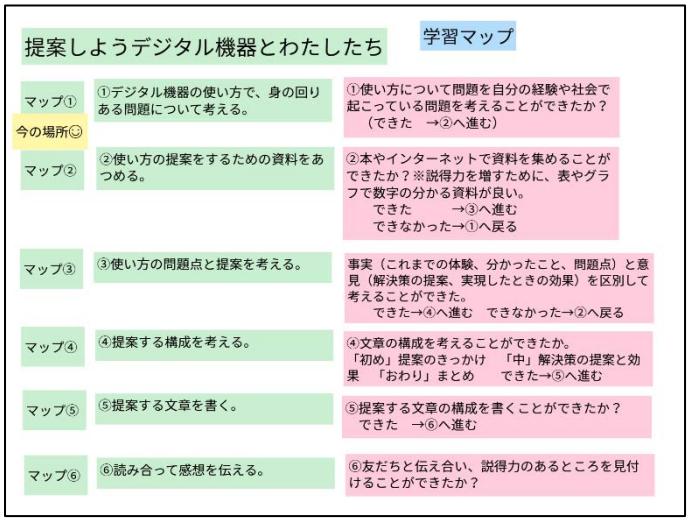
一斉授業は、児童の知識・技能を身に付けさせる上で効率が良い。その一方、児童の主体性は薄れてしまいがちである。児童が主体的に学ぶためには、自分で学習状況をモニタリングし、学習方法を自己選択・自己決定しながら工夫していく必要がある。今回、自己調整力が低かったのは、このような自己選択・自己決定しながら学びを調整する経験が少なかったことが原因ではないかと考える。

③　教育支援の方針・・・子どもたちの現在の状況を踏まえ、過去の実践経験や知見（失敗）なども加えて、教育支援の方針を記述する。（2～3 ページ程度）

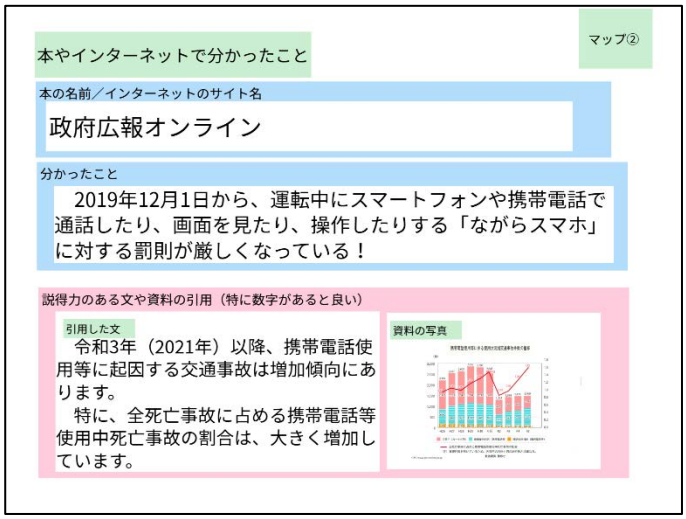
児童の自己調整力を高めるために、一斉学習を見直し自己選択・自己決定をしながら学習を進める授業を６年生の１学級（30 名）を対象に行った。実践した授業は、国語「デジタル機器とわたしたち」（光村図書）である。

単元「デジタル機器とわたしたち」は、「書くこと」の単元であり、デジタル機器の使い方について説得力のある提案文を書くことを目指す。「書くこと」は、自分のペースで題材を集めたり、構成や本文を考えたりすることができるので、自己調整学習をするにふさわしいと考えた。この学習の中で、自己選択・自己決定する内容は、「学習進度」「学習形態」の２つである。

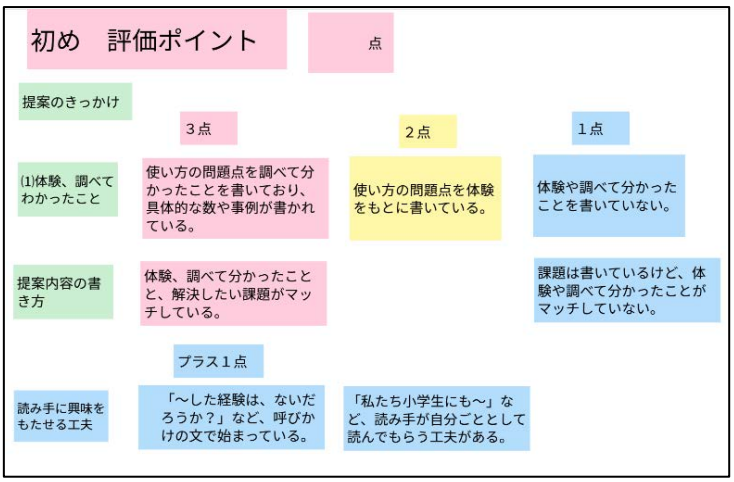
自分でどのように学習を進めればよいか学習の手順を理解できるように学習マップ【資料１】を、自力での学習で困らないように、学習マップに対応した学習カード【資料２】を用意した。また、自分の書いた文章の良し悪しが分かるように評価規準を示したカード【資料３】を用意した。



【資料１】学習マップ



【資料２】学習マップに対応した学習カード
※児童が調べたカード



【資料３】評価規準を示したカード

学習形態は、一人または、友達同士で学習することを選べるようにした。学習中は、教師だけでなく児童同士が互いに助言し合っても良いこととした。

以上のような手立てをとって自己選択・自己決定をさせると、資料集めで説得力のある資料が見当たらない場合は、テーマ決めに戻ってやり直すなど自分が納得するまで取り組む姿が見られた。また、友達と楽しく相談しながら学習する姿も見られた。教師の感触としても、学級全体の学ぶ態度は活発で手応えを感じた。学習後に、これまでの一斉学習と比べてどうだったかアンケートをとると「自己選択・自己決定する学習が学習しやすい」と答えた児童は７割、「一斉学習が学習しやすい」と答えた児童は３割という結果であった。このことからも、児童は高い満足感をもって学習に臨めたことが分かる。

しかし、次のような課題が見られ、学習のねらいが十分に達成できたとは言えなかった。

【自己選択・自己決定のある授業を通して見られた課題】

- 学習を重ねるにつれて、学習に関係のないおしゃべりをする児童が見られた。
- 資料集めばかりを行い、本文作成に取り組めない児童が見られた。
- 書くことが苦手な児童が一人で学習することを選び、資料集めや提案文の記述につまずいていても、支援を求めることなく、時間をやり過ごす姿が見られた。
- より良いものに仕上げようとする姿が見られない児童もいた。評価規準を用いて書く児童は一部の児童にとどまった。また、児童の書いた提案文の文字数は、教科書に掲載してある提案文に比べて少なかった。（教科書 1000 字程度、児童平均 900 字程度）

これらの原因は、「自己理解が足りず、適切な学習方法を選択できなかったこと」と「学習の達成感が不足していたこと」にあると考える。自分の分からないところが明らかであれば、支援を求めることもできるであろう。また、「自分は、友達と学習すると集中が途切れることがある」と分かっていれば、学習と関係のない話をしないように気を付けることもできたであろう。学習が進むにつれて自分の伸びを感じることができれば、集中して取り組み、作文をより良いものに仕上げていたであろうと考える。

以上の実践経験から、自己選択・自己決定のある授業では、メタ認知を働かせて自己を内省する力が必要になると考える。三宮(2024)は、メタ認知は、メタ認知的知識とメタ認知的活動から成り立つと述

べている。メタ認知的活動とは、自分の学習状況を把握し、自分の行動をコントロールすることであり、すなわち自己調整力にあたる。自己調整をするための判断材料となるのがメタ認知的知識であり、次の３つから構成される。

メタ認知的知識	①　人間の認知に関する知識	自分の得意なことなど、自分の特性に関する知識 例：自分は、集中力がない。
	②　課題に関する知識	取り組む課題の特徴・性質に関する知識 例：情景描写には、登場人物の心情が表れている。
	③　方略に関する知識	具体的な手立てに関する知識 例：文章を読むときは、大事な言葉に線を引くと分かる。

この３つの知識が、課題解決の手段や学習状況を把握する指標となることで、学習計画を立てたり、学習状況を確認して上手くいっていないときには方法を変えたりすることにつながるのである。

児童の現状で述べた通り、国語科は、算数科に比べるとメタ認知しづらい傾向にある。その理由として、メタ認知的知識、メタ認知的活動の両方の見えづらさに原因があるのではないかと考える。算数は、課題解決までの過程が一本道であることが多く、課題解決に必要な知識が明確である。例えば、「わり算は、かけ算がもとになっている」といった課題に関する知識、「わり算を解くときは、九九を使えば良い」といった方略に関する知識がはっきりしていえる。ゆえに、「わり算ができない原因は、かけ算九九にある」など、自分の間違いに対して原因の追究がしやすい。

一方、国語は、課題の解決に向けて多様なアプローチがあることが多い。学習の目的が、あらすじを見出すのか、登場人物の心情を追うのかによって読みの視点が変わる。ゆえに、学習課題によって、必要なメタ認知的知識が変わるため、学習課題と「課題に関する知識」と「方略に関する知識」の関連をつかみづらい。また、「説得力のある提案文を書こう」のように単元を貫いた言語活動の設定になっているため、自分の学習の進捗状況を見失いがちになる。

そこで、メタ認知の見えづらさを解消するために、メタ認知的知識とメタ認知的活動を可視化する必要があると考えた。子どもたちが自分の学習を客観的にとらえ、自己の学習を調整できるように、以下のような手立てを講じる。

手立て１　**学習カルテ**→メタ認知的知識（①人間の認知に関する知識）の可視化

自分の得意・不得意なことや学習履歴を可視化し、自分に合った学習方法を選べるようにする。

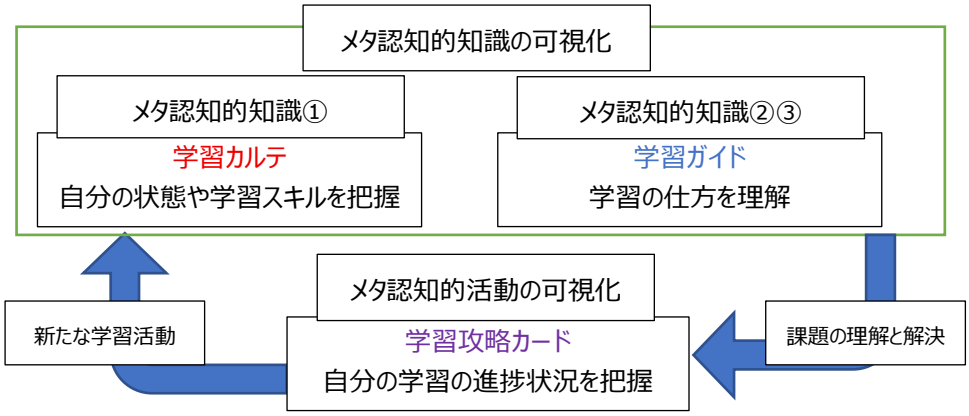
手立て２　**学習ガイド**→メタ認知的知識（②課題に関する知識、③方略に関する知識）の可視化

単元の学習に必要な視点や具体的な方法を整理し、課題解決の道筋を明確にする。

手立て３　**学習攻略カード**→メタ認知的活動の可視化

学習のゴールや学習過程、振り返りを記録し、自分の進捗状況を把握できるようにする。

下の【図３】は、３つの手立ての関連を示したものである。メタ認知的知識を可視化した手立て「学習カルテ」、「学習ガイド」によって、自分自身の特性や課題解決の方法の理解を図る。この理解によって適切な学習方法を選択し、学習課題の解決ができる。学習課題の解決した結果をメタ認知的活動について可視化した「学習攻略カード」に記入していくことで、自分の学習が正しくゴールに向かっているのか進捗状況を理解する。このように、学習課題に対する適切なアプローチと進捗状況の把握によって学習のサイクルが生まれ、質の高い自己調整学習が可能になると考える。



【図３】メタ認知知識とメタ認知的活動の関連

④　**実行計画と準備状況**・・・「③教育支援の方針」をもとに、自分が「いつ、何を、どのように行うのか」を具体的な実践や行動に落とし込み、来年度以降の実行計画と準備状況を明確に記述する。（3～4 ページ程度）	
具体的な工夫のキーワード	学習カルテ、学習ガイド、学習攻略カード

今回は、「読むこと」の単元で実行計画を立てた。「読むこと」の単元は、児童の読みの視点をそろえて学習のねらいを達成させるために、教師の発問を中心の一斉学習を行ってきた。児童は、受け身の授業スタイルが身に付いているため、「学習カルテ」、「学習ガイド」、「学習攻略カード」の活用の仕方を丁寧に教えて、段階的に自己調整学習を行えるようにする必要がある。

１　国語６年「やまなし」（光村図書）学習計画　全８時間　実践予定：９月

学習計画【表２】の通り、一斉学習と自己選択・自己決定する学習を組み合わせて学習を進める。

「つかむ」から「とらえる」段階は一斉学習で行い、学習カルテ、学習ガイド、学習攻略カードの使い方を理解させ、自己選択・自己決定をするためのスキルを身に付けさせる。

「ふかめる・考える」段階では、学習攻略カードに沿って、学習カルテ、学習ガイドを使い、自己選択・自己決定をしながら課題の解決を図る。

「広げる」段階では、自分の考えを伝え合う活動と学習のまとめを一斉学習で行う。その際、学習攻略カードをもとに自分の学習の達成率や満足度を評価する。なお、学習の達成率や満足度は学習カルテに追加し、次の学習に生かす。

過程	学習形態	学習内容	メタ認知を促す手立て
事前		○　これまでの国語の学習を振り返り、自分の特徴や読みのスキルを確認する。	・　学習カルテの作成
つかむ	一斉学習	○　学習課題をつかみ、学習計画表を作成する。	・　学習攻略カードの作成
とらえる		○　「やまなし」の５月、１２月の内容をとらえる。 ○　宮沢賢治の伝記から、作者の生き方や考え方に触れる。	・　学習カルテ、学習ガイドの活用の仕方の理解 ・　学習攻略カードでの進捗状況確認の仕方の理解
ふかめる・考える	自己選択・自己決定する学習	○　５月、１２月の印象の違いを考える。 ○　作者が作品にこめた思いを考える。	・　学習カルテ、学習ガイド、学習攻略カードを使って、自分で学習を進める。
広げる	一斉学習	○　考えを伝え合う。 ○　学習のまとめを行う。	・　学習攻略カードをもとに学習全般を評価し、学習カルテに追加する。

【表２】「やまなし」学習計画

2　実践内容

（1）学習カルテ

学習カルテは、自分の特性や読みの能力（左）やこれまでの学習履歴（右）をもとに作成する。【資料４】学習カルテは、教育支援ソフト「ロイロノート」を使って作成することで、学習によって身に付いた力を更新できるようにする。

自分の特性や能力を知ることで、自分に合った学習方法を選択することができる。たとえば、「長文を読むことがあまり得意ではないから場面を区切って読もう」や、「注意散漫になりやすいから、友達と学習するときは目的意識をもとう」と学習方法の工夫につながる。

学習履歴を見ることで、これまでの学習と今の学習との比較ができる。これまでの学習の成果と今の学習状態を照らし合わせることで、自分の学習状況を把握する指標にもなる。たとえば、「『帰り道』では、テストが 90 点取れたけど、『やまなし』で同じぐらい理解しているかな。あの時に比べると読みが足りない。」など、過去の自分と比べることで、現在の学習状況を理解することができる。

また、学習履歴には、単元学習時に作成する振り返りカード【資料５】を載せることで、既習事項の想起に役立つと考える。その学習で理解したポイントを自分の言葉でまとめることができ、新しい読み物に出合った際に、読解するための方法として試しやすい。

国語「読むこと」学習カルテ

1　長文を読むことは・・・

得意　まあまあ得意　あまり得意ではない　苦手

2　これまでに自分が身に付けた「読み方のスキル」

・線を引いて読む　・本文に書きこみながら読む

3　集中力

自信がある　まあまあ自信がある　あまり自信がない　自信がない

【学習りれき】

「帰り道」　満足度☆４つ　テスト 90 点

「笑うから楽しい／時計の時間と心の時間」

満足度☆４つ　テスト 85 点

「やまなし」　満足度☆□つ　テスト□点

「帰り道」振り返りのカード

「笑うから楽しい／時計の時間と心の時間」

単元で学習した大事なポイントを自分の言葉でまとめたもの。

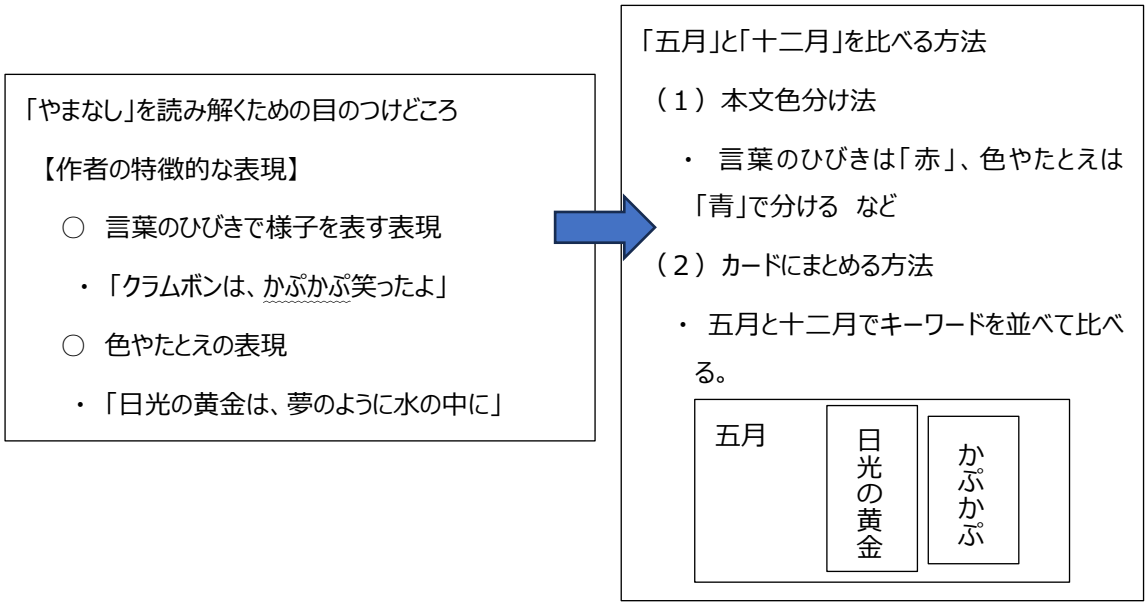
「学習カルテ」内のこれまでの学習の満足度は、振り返りカードがもとになっている。

【資料４】学習カルテ（上）【資料５】「笑うから楽しい／心の時間と時計の時間の振り返りカード」（下）

（２）学習ガイド

学習ガイドは、読解するための視点（左）とその方法（右）を示したものである。【資料６】読解するための視点は、教科書の単元の手引きから取り上げている。読みの視点をもたせることで、学習のねらいから離れずに学習することができる。前述した通り、国語科は読解の目的によって読む方法が変わってくる。読解の目的に応じた読みの視点を示すことは、児童が目的に応じた読み方を理解することにつながる。

視点を示すと同時に、読み解きやすくするための方法を示しておく。児童は、色々な方法を試してみることで、目的に合った読解の方法を見出すことができる。例えば、「キーワードを色分けすると、見る視点が定まった。」や「キーワードをカードに並べて比べることで、五月と十二月では、印象が変わることに気付いた。」など、方法によって気付くことが変わるであろう。児童は、様々な方法とその手応えを感じることで、自分の読解の仕方を身に付けることができると考える。自分が試した方法と分かったことを学習攻略カードの振り返りに書き、単元学習後は学習カルテに加えることで、読解の方法を増やすことにつながる。



【資料６】学習ガイド

（３）学習攻略カード

学習攻略カードには、初読の印象、問い、振り返りの３点を入れ、学習状況を把握できるようにする。【資料７】

自分の学習進捗状況を図るには、自分の読みの深まりを実感する必要がある。そこで、初読時の児童の作品のテーマを載せ、自分の読みの変容に気付けるようにする。【資料７-①】初読時は、「カニの兄弟が出てくる話」など、あらすじをたどったようなテーマになりがちである。しかし、読解を進めていくと、登場人物の心情や情景描写を理解するため、より深いテーマを見付けていく。初めに受けた作品のテーマと比較することで、自分の読みの深まりを把握することができる。

作品を理解していくためには、「なぜ、『やまなし』という題名なのだろう」といった問いが重要である。児童が初読時に感じた疑問を整理して学習計画に示す。【資料７-②】 児童の疑問を包括するような大きな問いを学習のゴールに据え、それを解決していくための小さな問いを設定する。解決した問いは、学習内容と対応させて記入させる。小さな問いの解決を通して、学習のゴールに近付いている手応えを感じることができる。

振り返りには、どんな方法で何が分かったかを書くようにする。【資料７-③】自分の学習方法とその成果を確認することができ、学んだことが確実となり、他の読解にも発展しやすい。

「やまなし」学習目標：「作者が作品にこめた思いを考えて、友達と伝え合おう」

初読みの物語のテーマ ①	学習内容	五月と十二月に描かれている風景をとらえる。	宮沢賢治の生き方や考え方について話し合う。	「五月」の印象を考える。	「十二月」の印象を考える。	大きな問い ②	小さな問い	作品のテーマ ①
カニの兄弟が出てくる話	問い	小さな問い（2）	大きな問い	小さな問い（1）	小さな問い（2）（3）	宮沢賢治は、「やまなし」にどんな思いをこめたのだろう。	（1）「クラムボン」はなぜ出てきたのか。（2）五月と十二月はどんな違いがあるのか。（3）なぜ、十二月のやまなしが題名なのか。	
	問いの答え	上からきたものが「かわせみ」と「やまなし」で違う。	宮沢賢治は、自然を大切にしてきた。	「クラムボン」は、死の予感がする。				
	ふりかえり（学習した方法と分かったこと）	登場したものを図にまとめることで、違いを比べやすかった。	③					

【資料７】　学習攻略カード

３　実践した手立ての評価方法

児童のメタ認知の変容と実践内容の有効性については、次の方法で検証する。

（１）「２子どもの現状」で述べた全国学力・学習状況調査と同様の調査を行うことで、メタ認知の変容をみる。

・　学力と自分が授業の内容が分かっているかどうかの相関を単元テスト終了後と 12 月の学力調査（ＣＲＴ）後にみる。学力調査（ＣＲＴ）は、全国学力・学習状況調査と同レベルの学習問題が出題される。それゆえ、変容をみるのに適しているといえる。

・　全国学力・学習状況調査の「質問 16　分からないことやくわしく知りたいことがあったときに、自分で学び方を考え、工夫することはできていますか」、「質問 36　学習した内容について、分かった点やよく分からなかった点を見直し、次の学習につなげることができていますか」について、再度アンケートを行い、変容を確認する。

（２）「学習カルテ」、「学習ガイド」、「学習攻略カード」のそれぞれが、児童にとって学習の役に立ったかどうか、下記のようなアンケートを行い、有用感があったかどうかをみる。

質問内容	
１　学習カルテをどのくらいの頻度（ひんど）で使いましたか。	４　毎時間使った ３　ほとんど使った（６～９割程度） ２　ときどき使った（２～５割程度） １　あまり使わなかった
２　学習カルテは、学習の役に立ちましたか。	４　とても役に立った ３　まあまあ役に立った ２　あまり役に立たなかった １　役に立たなかった
３　学習カルテは、どんなときに役に立つと感じましたか（自由回答）	（自由回答）

※　「学習ガイド」、「学習攻略カード」も同様のアンケートをとる。

４　おわりに

本計画は、国語科の学習で成果が見えにくいという課題に対し、メタ認知を可視化する手立てを導入し、児童が自分の学びを調整できる仕組みを整えた。メタ認知を可視化する方法は、他教科においても汎用できると考える。そのためには、「児童は、学習のゴールと自分の学習状況を把握できているのか」と、児童のメタ認知的活動に着目する。学習が捗っていないようであれば、「自分自身の理解が足りないのか」、「課題やそれを解決する方法に関する知識が足りないのか」など、メタ認知的知識の何が不足しているのかを確認して、メタ認知を習得するための補助をすることが大切である。

今は、教師が手立てを講じて補っているが、後々は補助なしでメタ認知を働かせることが必要である。今回、メタ認知を可視化することは、自己のメタ認知を意識する上で有効に働くと考える。変化の激しい時代を生きる子どもたちにとって、メタ認知を働かせて自己省察しながら、学びを更新し続ける力は、未来を切り開く基盤となるであろう。

【参考文献】

（１）三宮真知子(2022)『メタ認知　あなたの頭はもっとよくなる』中央新書ラクレ

（２）友田真（2024）『自ら学びをコントロールする力を育む自己調整学習』明治図書

（３）白杉亮（2025）『自己調整につながる学習理論をビジュアルでまとめました』明治図書