
4. 起業教育に関する実践報告

高校における実践報告

① 「自己調整学習」を効果的に組み込み、充実感のある『自己決定』を促進する教育



三重県立松阪工業高等学校

教諭 中村 智宏

(2025年4月から三重県立津高等学校着任)

要旨

本稿は、工業高等学校という教育環境において、従来の一斉授業の課題を克服し、生徒の「主体的・対話的で深い学び」を実現するために導入された「自己調整学習（SRL）」の教育実践について報告し、その効果を考察するものである。

三重県立松阪工業高等学校では、生徒間の学習進度差や学習意欲の持続性の問題が顕在化していた。これに対し、2020年度からICT環境整備を推進し、「教えない授業」や「テーマパーク型授業」といった教員研修を経て、SRLの理論的枠組み（目標設定→計画→実行→評価→修正）を授業及び学校生活の改善活動に体系的に組み込んだ。

その結果、生徒は「受ける学び」から「選ぶ・創る学び」へと変容し、学業成績の向上に加え、学校行事や日常生活における課題解決において充実感のある「自己決定」の習慣が定着する傾向が見られた。本実践は、知識・技能の習得に留まらず、生涯にわたって学び続ける自立した学習者の育成を目指す職業教育のモデルを提示するものである。

1. 緒言

1.1 研究の背景

近年の学習指導要領の改訂は、「知識の理解」だけでなく、「資質・能力」

の育成に重点を置いている。特に、予測困難な現代社会において、生徒が自ら課題を発見し、解決に向けて主体的に学び続ける能力、すなわち「主体的・対話的で深い学び」の実現が求められている。

しかしながら、職業系高等学校では、生徒の学習進度や動機づけの多様性が大きく、従来の一斉授業形式では、個々のニーズに応えることが難しかった。結果として、受動的な学習態度が助長され、生徒の学習意欲が持続せず、将来、社会で求められる「自立した学習者」の育成が阻害される可能性が高いという課題があった。



1.2 研究の目的と意義

本研究は、松阪工業高等学校において、これらの課題を解決するために実施された「自己調整学習」を教育活動全体に効果的に組み込む取り組みを詳細に報告し、その教育的効果と、生徒の自己決定能力の育成にもたらした影響を考察することを目的とする。

本実践の報告は、生徒の多様性を前提とした職業高校教育における個別最適な学びの実現と、学習意欲の持続、そして社会で通用する非認知能力の育成に関する貴重な知見を提供する。

2. 研究の背景と課題

2.1 学校概要と従来の教育構造の課題

松阪工業高等学校は、工業化学科・機械科・繊維デザイン科・自動車科・電気工学科といった専門学科を擁する職業高等学校である。卒業後の進路は就職が7割、進学が3割であり、地域社会への職業人輩出を大きなミッションとしている。

2019年4月以前の従来の教育構造は、主として一斉授業（受動的な授業）に依存しており、以下の課題が顕著であった。

1. 生徒間の学習進度差の拡大と個別ニーズへの未対応：専門知識を扱う授業において、基礎学力や興味関心度の違いから、生徒間の理解度に大きな差が生じていた。
2. 学習意欲の持続性の問題：受動的な授業により、生徒が「やらされている」という感覚を持ちやすく、学習内容と将来との結びつきを感じに

くい場合に意欲が続きにくい傾向があった。

3. 自立した学習者の育成の停滞：教員主導型の学習形態では、生徒が自ら課題設定や解決策の計画・実行・評価を行う機会が少なかった。

2.2 授業改善に向けた段階的アプローチ

松阪工業高等学校では、2019年から段階的な教育改革に着手した。改革の主要な柱は、ICT活用環境整備と授業手法の抜本的な転換である。

2020年3月から、全生徒を対象とした1人1台端末の使用環境整備を開始し、個別最適な学びの実現、協働的な学びの促進、および情報活用能力の育成を図った。

ICT環境の整備に続き、2021年4月から、教員の意識とスキルを変革するための研修を実施した。

1. 「教えない授業」研修：教員が知識伝達者から、生徒の学びを支援・促進するファシリテーターへと役割を変える重要性を浸透させた。
2. 「テーマパーク型授業」研修：生徒が自ら「選ぶことができる」要素（多様な活動・選択肢）を授業に組み込み、能動的な参加を促す手法を共有した。

これらの研修を経て、教育の焦点は「何を教えるか」から「生徒がどのように学ぶか」へと移行し、その理論的基盤として自己調整学習（SRL）の導入が決定された。

3. 自己調整学習導入の理論的枠組み

3.1 自己調整学習（SRL）の定義と構成要素

自己調整学習とは、学習者が自身の目標達成に向けて、思考・感情・行動を体系的かつ意図的に調整していくプロセスである。教育心理学では、ZimmermanやPintrichらによって提唱され、学習者のメタ認知能力と動機づけが学習成果に強く影響することが実証されている。

本実践において採用されたSRLの循環モデルは、以下の5段階のプロセスから構成される。

1. 目標設定（Goal Setting）：達成したい具体的な目標を設定。
 2. 計画（Planning）：目標達成のための具体的な学習戦略や手順を立案。
 3. 実行（Execution）：計画に基づき、実際の学習活動を実施。
 4. 評価（Evaluation）：実行結果と目標を照らし合わせ、客観的に測定。
 5. 修正（Revision）：評価に基づき、次なる目標・計画・実行戦略を改善。
- このプロセスを通じて、生徒は「何を学ぶか」だけでなく、「どのように

学ぶか」を学習し、メタ認知スキルを習得していく。

3.2 教員の役割の再定義

SRLの導入に伴い、教員の役割は従来の「知識の提供者」から「自己調整学習の支援者」へと変化した。教員は以下の側面から生徒のSRLプロセスを支援する。

1. 動機づけ (Motivation)：生徒が設定した目標に対して、内発的な動機づけを促す肯定的なフィードバックや環境を提供。
2. 情報提供 (Information Provision)：目標達成に必要な情報源、リソース、効率的な学習戦略を提示。
3. 助言 (Advice/Coaching)：目標設定や計画の適切性について、個別の対話を通じて建設的な助言（個別フィードフォワード）。

4. 実践の概要

4.1 授業における自己調整学習の組み込み

授業においては、特に言語科目や資格取得に向けた学習活動においてSRLのサイクルを導入した。

1. 導入フェーズ：「自分ごと」化とコンテンツ提供
授業の導入時には、学習内容が将来の職業や生活に役立つことを提示し、生徒にとって「自分ごと」として捉えられるよう動機づけを行う。その後、生徒はICT端末を通じて提供される多様な学習コンテンツから、自分の理解度や興味に応じたものを選べる環境を整備した。
2. 目標設定と計画・実行フェーズ
生徒は、授業のテーマや単元目標に基づき、個人またはグループで具体的な目標を設定する。例えば英語科の授業では、デジタル教材の選択・基礎的な復習・ALTとの英会話練習・英語での創造的なアウトプットなど、多様な目標から一つ以上を自己決定し、学習記録ノートに記入することで計画を明確化し、実行に移す。
3. 評価と修正フェーズ：学習記録ノートとフィードフォワード
評価と修正のサイクルを確立するために、学習記録ノートを導入した。生徒はその日取り組んだ内容や達成度を記録し、教員はその記録に対して単なる評価ではなく、動機づけを高め、次の学習活動への修正（改善）を促すような、個別かつ肯定的なコメント（個別フィードフォワード）を記入する。

4.2 学校生活（行事・改善）における自己調整学習の組み込み

SRLの枠組みは、学業だけでなく、学校行事の充実や学校生活の改善といった非学業領域にも適用された。例えば、文化祭などの学校行事の企画・運営活動にSRLのサイクルを下記のように組み込んだ。

1. 目標設定：「生徒の満足度を80%向上させる」など、定量的・定性的な目標を生徒間で設定する。
2. 計画・実行：目標達成のための役割分担・スケジュール・制作プロセスを立案・実行する。
3. 評価・修正：行事後にアンケートや反省会を実施し、目標達成度を評価し、次年度の活動計画に反映させる。

この実践により、生徒は単なる作業の担い手ではなく、「学校を自分たちの手で良くする主体」として認識されるようになり、活動に対する充実感や責任感が大幅に向上した。

5. 実践の詳細

5.1 「テーマパーク型授業」とSRLの融合

「テーマパーク型授業」は、生徒が自分の意思で学習活動を選び、満足感を得られる授業形態を目指したものであり、SRLの目標設定と実行フェーズを強化する設計となっている。

授業内の学習活動は、難易度や学習形態に応じて複数のブース（選択肢）に構造化される。生徒は、自己評価に基づき、その日の学習ニーズに応じてブースを選択（目標設定）し、自律的に学習を進める。教員はブース間を巡回し、必要な場面で助言を行う。

また、ICT端末上の共有ツールで生徒の学習進捗を透明化することで、教員によるリアルタイムの進捗把握に加え、他の生徒の進捗や戦略を参考にしてできる環境を提供し、学習戦略の修正を促した。

5.2 「自己決定」の促進を目的としたSRLの導入

本実践の究極的な目的は、SRLのプロセスを通じて、生徒に自己決定の習慣を定着させることである。「自己決定」とは、自己の価値観や目標に基づき、主体的に行動を選択し、その結果に責任を持つことである。

SRLの5段階プロセスは、この自己決定能力を育成するための明確な訓練ツールとして機能する。目標設定段階で「何をしたいか」を自問する習慣を養い、計画・実行段階で困難に直面した際のレジリエンスを育む。評価・修正段階では、成功から達成感を、失敗から改善点を学び取り、次の決定に活

かす成長マインドセットを定着させる。

学校行事への参加や、授業でのルール作りといった場面で「自己決定」の機会を意識的に増やすことで、生徒は学業外においても責任感と貢献感を育み、これが学習への充実感と幸福感につながるという相乗効果が見られた。

6. 実践の効果と考察

6.1 生徒の学習態度と意識の変容

本実践の導入後、生徒の学習態度と意識に以下の顕著な変容が見られた。

6.1.1 「受ける」学びから「選ぶ・創る」学びへの転換

生徒は、教員から与えられた課題をこなす受動的な態度から、自分の興味・関心、そして必要性に基づいて学習内容を選択し、時には学習成果を創造する能動的な態度へと変化した。この自己調整学習により、生徒は教科書の内容だけでなく、身近な社会の課題へと視野を広げ、学習の目的意識を持つようになった。また、自分の選択と努力の結果が肯定的にフィードバックされることで、内発的動機づけが強化された。

6.1.2 他者依存の思考から自己決定の習慣定着へ

SRLサイクルを繰り返す過程で、生徒は教員に判断を求める他者依存の思考から、「私はこう計画し、この課題が見つかった。次はこう修正したい」という自己決定の習慣へと移行した。

この習慣定着は、生徒が自己の設定した目標を達成する喜びとしての達成感、自律的な行動から得る充実感、そして他者に貢献した実感としての貢献感を体験する機会の増加に直結した。これらのポジティブな感情は、心理学におけるウェルビーイングの主要な構成要素であり、学習意欲の向上と長期的な学習持続性に不可欠である。

6.2 課題と今後の展望

実践を通じて効果が認められた一方で、SRLを全校的に定着させるための課題も浮き彫りとなった。

6.2.1 授業形態のバランス

一斉授業と自己調整学習の適切なバランスを見出すことが継続的な課題である。専門知識の体系的な理解が必要な授業において、SRLを導入しつつも、必要な知識伝達の効率性を維持する方法論の確立が求められる。

6.2.2 効果の検証方法

SRLの成果は、単なる学業成績（認知能力）だけでなく、非認知能力（自己調整能力・自己決定能力・動機づけなど）に深く関わるため、その効果の検証方法を確立する必要がある。定量的評価・定性的評価などの多角的な検証を通じて、SRLの効果を客観的に示し、実践の改善に役立てることが今後の課題となる。

7. 結論

本報告書は、三重県立松阪工業高等学校における自己調整学習（SRL）を核とした教育改革の実践を報告した。

従来の課題に対し、ICT環境整備と教員研修を土台に、SRLのサイクルを授業および学校生活の改善活動に体系的に組み込んだ結果、生徒は学習活動において自律性を高め、「受ける学び」から「選ぶ・創る学び」へと変容した。この変容は、生徒が学業内外で充実感・達成感・貢献感を伴う「自己決定」の経験を積み重ねる習慣を定着させ、最終的に自立した学習者としての資質・能力を育むことに成功したと結論づける。

本実践モデルは、生徒の非認知能力の育成が喫緊の課題となっている現代の高等学校教育、特に職業高校教育に対し、一つの有効な解決策を提示するものである。今後は、SRL実践の最適な実施バランスと、非認知能力を含む教育効果の客観的な検証手法の確立が、継続的な研究課題となる。



参考文献

- ・ Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation (pp. 13-39). San Diego: Academic Press.
- ・ Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation (pp. 451-502). San Diego: Academic Press.
- ・ 文部科学省. (2017). 高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説.