

CO-REGULATED LEARNING

共調整方略カード

作成：木村明憲 / 原典：調整方略リスト

学びを「見通す・実行する・振り返る」で**仲間・先生・AIとともに調整する方略**を1枚＝1方略のカードに
(全46枚)。

「この場面でどの方略を使う？」を考える教材です。

見通す

実行する

振り返る

このカードの使い方

このカードは、学びを**仲間・先生・AIとともに調整する**（共調整する）ための「方略（うまく学ぶためのコツ）」を1枚に1つまとめたものです。「見通す・実行する・振り返る」の3つの場面（フェーズ）に色分けされています。

■ カードのおもて

方略の名前・くわしい説明・イラストがあります。右上は「方略カテゴリー」、その左は「**相手**」（**他者と**）で、仲間・先生・AIなどの他者とともに調整することを表します。左下は「サブプロセス／プロセス」です。

■ カードのうら

「～にはどんな方法がある?」という問いがあります。おもての方略が、その問いの答えになっています。

■ 3つの色

青＝見通す（学ぶ前）、緑＝実行する（学んでいる間）、橙＝振り返る（学んだあと）。今の自分がどの場面にいるかを考えて選びます。

■ 使う場面

学習の前・中・後に「今の自分にぴったりの方略はどれだろう?」と考えてカードを選び、実際にやってみます。

このカードでの遊び方

● 方略神経衰弱

カードのおもて（方略名）とうら（問い）をコピーして2枚1組にし、裏返して並べます。問いと答えが合う組を当てたら自分のものに。たくさん取れた人の勝ち。

● サブプロセス神経衰弱

同じサブプロセス（例：情報活用）のカードどうしをペアにして当てる神経衰弱。仲間のカードに気づく力がつきます。

● プロセス並べ（7ならべ）

「課題→目標→計画→推進→確認→調節→評価→帰属→適用」の順に、トランプの7ならべのようにカードをつなげていきます。

● フェーズ・ばばぬき

見通す・実行する・振り返るの3色でグループを作り、同じ色がそろったら場に出すばばぬき。最後まで持っていた人が負け。

● 方略カルタ

読み手がうらの問い「～にはどんな方法がある？」を読み上げ、答えになるおもてのカードをすばやく取るカルタ。

● これ使った?ビンゴ

3×3でカードを並べ、その日に実際に使えた方略をのししていき、たて・よこ・ななめがそろったらビンゴ。

このカードでの学び方

● 今日のマイ方略えらび

学習を始める前に、見通す/実行する/振り返るから1枚ずつ「今日つかう方略」を選び、机に置いて意識しながら学びます。

● こまったとき作戦カード

学習中に行き詰まったら、その場面に合うカード（例：調節・気持ちを切りかえる）を引いて、書いてある方法をためします。

● ふり返りペアトーク

学習のあと、振り返るのカードを1枚選び、「今日この方略をどう使えたか」を友だちと話します。

● 方略マイベスト3

たくさんの方略の中から、自分に合う・よく使う方略ベスト3を選び、その理由を書いてみます。

● うらから考えるトレーニング

うらの問いだけを見て、自分なりの答えを考えてから、おもての方略とくらべます。自分の学び方を広げられます。

● 方略日記

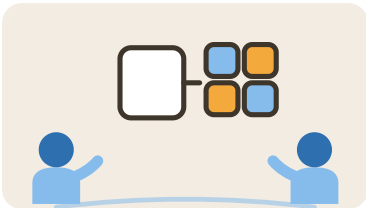
1日1枚カードを選び、その方略を実際に使ってみた結果を短く記録。1週間つづけると学び方の変化が見えます。

見通す

他者と 認知

プロセス 課題

サブプロセス 課題理解



他者と課題を分けて理解する

課題を分解し、それらの関係を考え、解決策を検討して課題の意味を正確に理解する

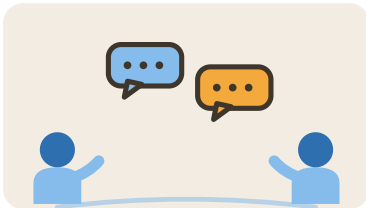
● 共調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

他者と メタ認知

プロセス 課題

サブプロセス 課題興味



他者と知っていることを出し合う

課題をもとに身近なこと、知っていることを振り返る

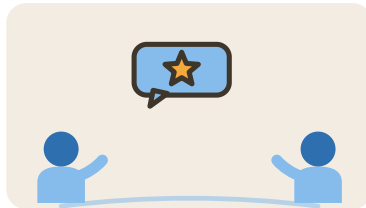
● 共調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

他者と 動機づけ調整

プロセス 課題

サブプロセス 課題興味



他者と解決後にできることを語る

課題を解決するとどのようなことがわかるのか、できるようになるのかを考え、前向きな気持ちを高める

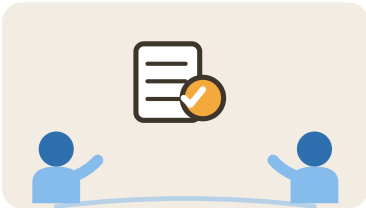
● 共調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

他者と 動機づけ調整

プロセス 課題

サブプロセス 課題興味



他者と課題の意味を確かめる

提示された課題は大切なこと、自分の能力を高めるものであると自分に言い聞かせ、前向きな気持ちを高める

● 共調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

他者と 動機づけ調整

プロセス 課題

サブプロセス 課題興味



他者とごほうびを決め合う

課題を解決したときの自分自身への褒美を考え、課題に対する前向きな気持ちを高める

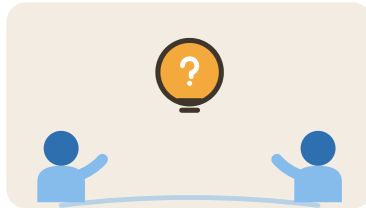
● 共調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

他者と 認知

プロセス 目標

サブプロセス 目標設定



他者と何ができるようになりたいのかについて話し合う

課題の解決に向けた学習内容に関する目標を考える（問いを広げる―順序立てる―焦点化する）

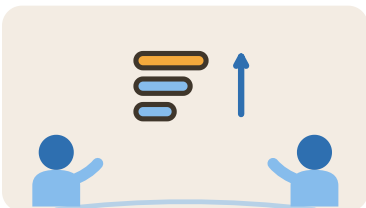
● 共調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

他者と メタ認知

プロセス 目標

サブプロセス 目標設定



他者と優先順位を相談する

生成した目標を振り返り、優先順位を考える

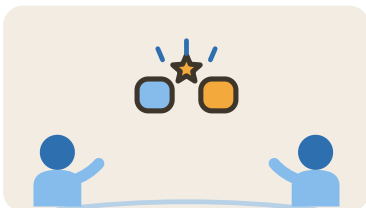
● 共調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

他者と 動機づけ調整

プロセス 目標

サブプロセス 目標志向



他者と励まし合う

目標を達成すると自らの能力を高めることができると自らに言い聞かせ、前向きな気持ちを高める

● 共調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

他者と 動機づけ調整

プロセス 目標

サブプロセス 目標志向



他者とできるようになりたいこと、そのためにどうするかを考える

目標の構造（内容―行動―調整）を整理し、何をすれば目標が達成するのかを考え、前向きな気持ちを高める

● 共調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

うら

プロセス

課題

サブ
プロセス

課題興味

?

どんな場面で使う？

やる気が出ないとき、誰と何を話す？

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス

課題

サブ
プロセス

課題興味

?

どんな場面で使う？

課題を身近に感じるには、誰とどうする？

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス

課題

サブ
プロセス

課題理解

?

どんな場面で使う？

新しい課題を理解するには、誰とどうする？

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス

目標

サブ
プロセス

目標設定

?

どんな場面で使う？

目標を決めるとき、誰とどうする？

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス

課題

サブ
プロセス

課題興味

?

どんな場面で使う？

がんばる気持ちを高めるには、誰とどうする？

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス

課題

サブ
プロセス

課題興味

?

どんな場面で使う？

課題を前向きに受け止めるには、誰とどうする？

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス

目標

サブ
プロセス

目標志向

?

どんな場面で使う？

どうすれば目標が達成するのかを整理するには、誰とどうする？

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス

目標

サブ
プロセス

目標志向

?

どんな場面で使う？

前向きに取り組むには、誰とどうする？

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス

目標

サブ
プロセス

目標設定

?

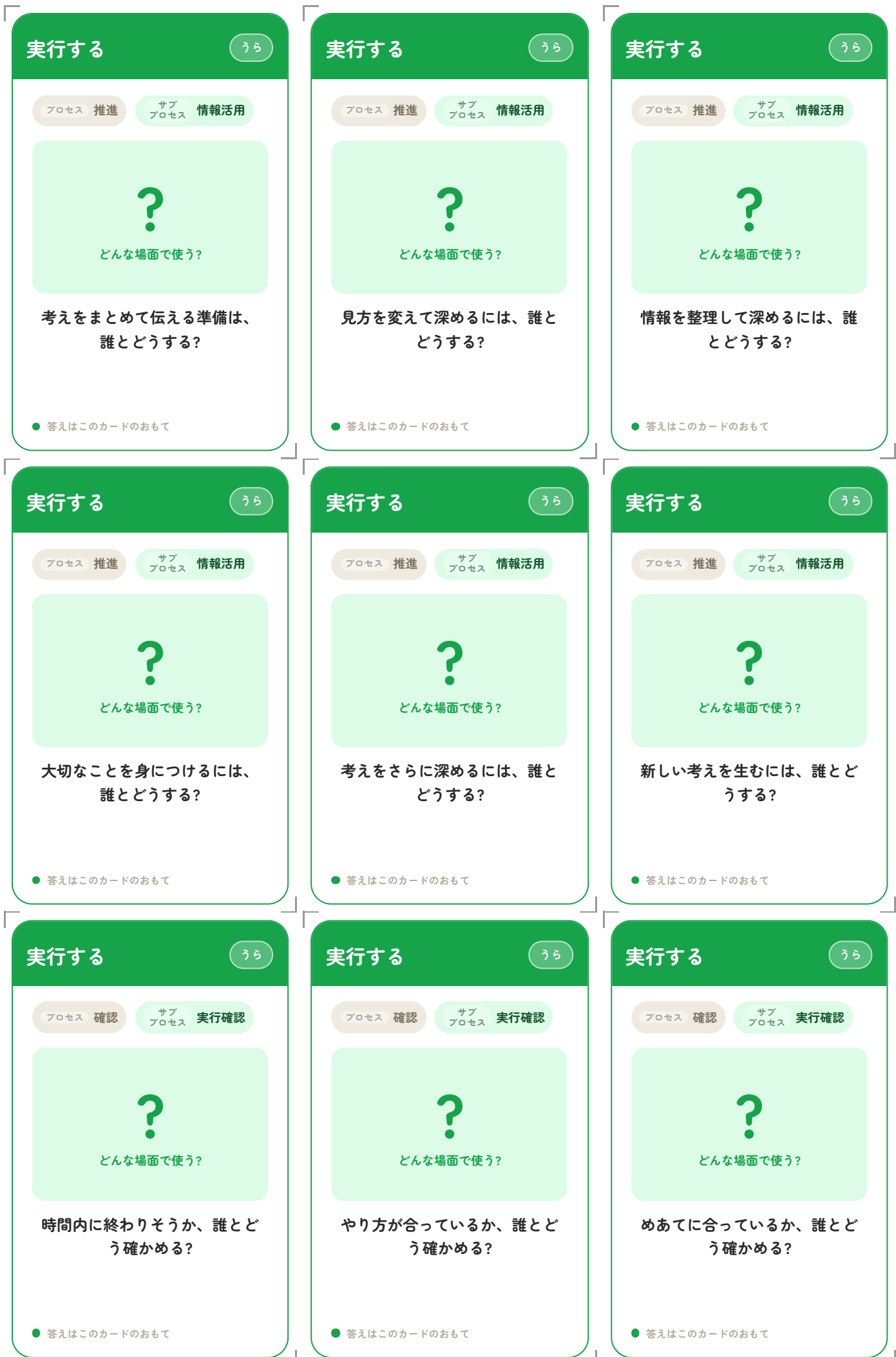
どんな場面で使う？

やることが多くて迷うとき、誰とどうする？

● 答えはこのカードのおもて







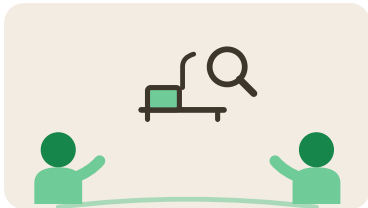
実行する

他者と

メタ認知

プロセス 確認

サブ
プロセス 環境確認



他者と学習環境を確かめる

学習に取り組みやすい物的・人的環境になっているかを自らに問いかけ確認する

● 共調整方略カード 作成：木村明憲

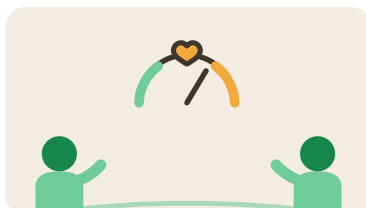
実行する

他者と

メタ認知

プロセス 確認

サブ
プロセス 情動・
興味確認



他者と心の調子を確かめ合う

学習に向かう心や体の状態について自らに問いかけ、振り返り確認する

● 共調整方略カード 作成：木村明憲

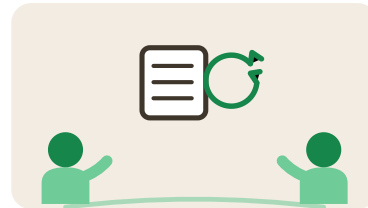
実行する

他者と

リソース管理

プロセス 調節

サブ
プロセス 実行調節



他者と学習活動を見直す

学習の課題・目標を基に自らの今後の学習活動を修正し、調節する

● 共調整方略カード 作成：木村明憲

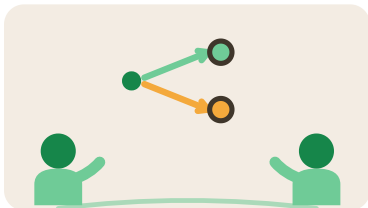
実行する

他者と

リソース管理

プロセス 調節

サブ
プロセス 実行調節



他者と別のやり方を試す

課題・目標を達成する上でこれまでよりも効果的で効率的な方法・方略に調節する

● 共調整方略カード 作成：木村明憲

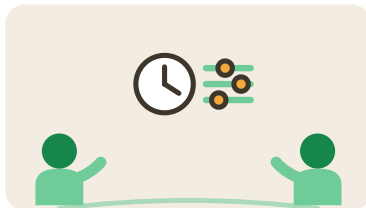
実行する

他者と

リソース管理

プロセス 調節

サブ
プロセス 実行調節



他者と時間配分を調節する

進捗状況を基に学習活動の時間配分を変更し、調節する

● 共調整方略カード 作成：木村明憲

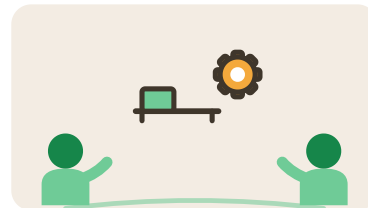
実行する

他者と

リソース管理

プロセス 調節

サブ
プロセス 環境調節



他者と学習環境を調節する

これまでよりも学習が進みやすい物的・人的環境に調節する

● 共調整方略カード 作成：木村明憲

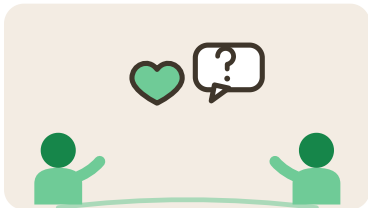
実行する

他者と

情動調整

プロセス 調節

サブ
プロセス 情動調節



他者と気持ちの原因を考える

不快な感情が生じた際の動作や体の反応に目を向け、その原因や理由・意味を考え、調節する

● 共調整方略カード 作成：木村明憲

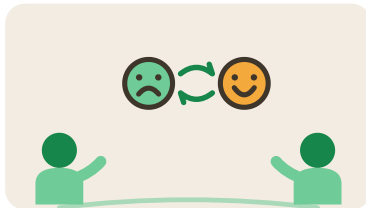
実行する

他者と

情動調整

プロセス 調節

サブ
プロセス 情動調節



他者と気持ちを切りかえる

不快な感情が生じた際、どうすれば解決できるか（学習から一旦離れる等）を考え、調節する

● 共調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

他者と

動機づけ調整

プロセス 調節

サブ
プロセス 興味促進



他者と挑戦と捉え直す

困難な課題をやりがいのある挑戦であると考え、学習に対する前向きな気持ちを高める

● 共調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

うら

プロセス 調節

サブ
プロセス 実行調節

?

どんな場面で使う？

活動がずれたとき、誰とどうする？

● 答えはこのカードのおもて

The diagram illustrates a cycle between two main actions: **確認** (Check) and **実行する** (Execute).

- 確認 (Check):** This stage involves **プロセス** (Process) and **サブプロセス** (Sub-process). It is associated with **情動・興味確認** (Emotion/Interest Confirmation).
- 実行する (Execute):** This stage is represented by a large green box containing a question mark **?** and the text **どんな場面で使う?** (In what situation should it be used?).

The flow is as follows:

- Start at **確認** (Check).
- Move to **実行する** (Execute).
- From **実行する**, a feedback loop returns to **確認**.

● 答えはこのカードのおもて

実行する

うら

プロセス 確認

サブ
プロセス 環境確認

?

どんな場面で使う？

環境が学習に合っているか、誰
とどう確かめる？

● 答えはこのカードのおもて

実行する

うら

プロセス 調節

サブ プロセス 環境調節

?

どんな場面で使う?

もっと進めやすくするには、誰とどうする?

● 答えはこのカードのおもて

実行する

うら

プロセス 調節

サブ
プロセス 実行調節

?

どんな場面で使う？

時間が足りないとき、誰とどう
する？

● 答えはこのカードのおもて

実行する

うら

プロセス 調節

サブ プロセス 実行調節

?

どんな場面で使う?

うまくいかないとき、誰とどう
する?

● 答えはこのカードのおもて

実行する

うら

プロセス 調節

サブ
プロセス 興味促進

?

どんな場面で使う？

難しい課題を前向きにするには、誰とどうする？

● 答えはこのカードのおもて

実行する

うら

プロセス 調節

サブ プロセス 情動調節

?

どんな場面で使う?

動機づけ調整

サブ
プロセス 興味促進



× 夕認知

サブ
プロセス



メタ認知

サブ
プロセス



メタ認知

サブ
プロセス



メタ認知

サブ
プロセス



メタ認知

サブ
プロセス



メタ認知

サブ
プロセス

原因帰属



動機づけ調整

サブ
プロセス

自己・
相互満足

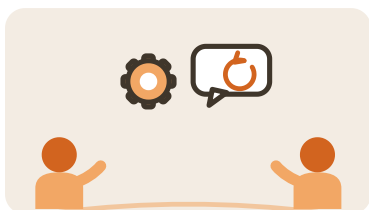


動機づけ調整

サブ
プロセス 適用







他者と学び方の見直しを相談する

次の学習に向けて、自らの学び方をどのように変化させれば良いかを考える

● 共調整方略カード 作成：木村明憲

振り返る

うら

プロセス 適用

サブ
プロセス 適応

?

どんな場面で使う？

学び方を見直すには、誰とどう
する？

● 答えはこのカードのおもて