

実際にどのように書くか、参考にしてみましょう。

氏名 _____ 学年・クラス _____ 教科 _____ 日付 _____

これは記入例です。実際に書くときの参考にしてください。

見通す

教科・領域

算数科

単元名

割合

今日の課題

文章問題を読んで割合の関係を考える

自分の目標

問題文を図や表に整理して、割合の関係を

説明できるようになる

今日の計画（学習活動・方法・方略・環境設定）

学習活動	方法・方略	環境設定	時間
問題文を読み、意味をつかむ	教科書を読む	自分の席	8
わかっていることを書き出す	線を引く	自分の席	5
確認タイム			
図や表に整理して考える	図・表	自分の席	12
考えを友達に説明する	話し合い	ペアの席	10

自己効力感（うまく進められそうか）

1 2 3 4 5

実行する

確認タイムに以下を確認。

確認タイム

- 課題の解決に向けて順調に進んでいるか
- 目標の達成に向けて順調に進んでいるか
- 学習の方法は適切か
- 時間配分は予定通りか
- 学習に向かう気持ちは前向きか

実行中のメモ

・小数点をわすれた

・小数点の数だけ

ずらすとわかった

振り返る

目標の達成度

1 2 3 4 5

1 = できなかった 5 = よくできた

成果・うまくいったこと/その理由

小数点を正しくできた。途中で確認したから。

課題・うまくいかなかったこと/その理由

時間が足りず が解けなかった。

次に活かすこと

かんたんな問題は時間を短く配分する

Be/Do/Reg の3ゴールを立て、活動・時間配分をすべて自分で計画するフォームです。

氏名 _____ 学年・クラス _____ 教科 _____ 日付 _____

見通す

教科・領域

単元名

今日の課題

Be ゴール

Do ゴール

Reg ゴール

目標（上から1つ選んで ・記述）

今日の計画（学習活動・方法・方略・環境設定）

学習活動	方法・方略	環境設定	時間
確認タイム			

自己効力感（うまく進められそうか）

1 2 3 4 5

実行する

学習の確認

確認タイムにチェック。できない項目は調整のサイン。

- 課題の解決に向けて順調に進んでいるか
- 目標の達成に向けて順調に進んでいるか
- 学習の方法は適切か
- 時間配分は予定通りか
- 学習に向かう気持ちは前向きか

学習の調節（活動の変更）

1 変更前の活動

変更後 学習活動

時間

方法・方略

環境設定

2 変更前の活動

変更後 学習活動

時間

方法・方略

環境設定

気持ちの調節

前向きになれないとき、試すものに。

- 深呼吸 脈を感じる 水分を取る 目を閉じる 伸びをする
- 体を動かす 歩く 困難から離れる 意味を考え直す 成果を認める

振り返る

目標の達成度

1 2 3 4 5

1 = できなかった 5 = よくできた

成果・うまくいったこと / その理由

課題・うまくいかなかったこと / その理由

次に活かすこと

次の授業ですること (ToDo)

実際にどのように書くか、参考にしてみましょう。

氏名 _____ 学年・クラス _____ 教科 _____ 日付 _____

これは記入例です。実際に書くときの参考にしてください。

見通す

教科・領域

社会科

単元名

わたしたちの市

今日の課題

市の特色を地図と資料から読み取る

Be ゴール

Do ゴール

Reg ゴール

目標（上から1つ選んで ・記述）

（Beゴール）市の特色を3つ、理由を

つけて自分の言葉で説明できるようになる

今日の計画（学習活動・方法・方略・環境設定）

学習活動	方法・方略	環境設定	時間
市の地図から問いを出す	地図を読む	自分の席	5
資料集で特色を調べる	教科書・資料集	図書館	10
確認タイム			
特色をペン図で整理	ペン図	自分の席	12
ポスターにまとめる	作図・記述	学習コーナー	10

自己効力感（うまく進められそうか）

1 2 3 4 5

実行する

学習の確認

確認タイムにチェック。できない項目は調整のサイン。

- 課題の解決に向けて順調に進んでいるか
- 目標の達成に向けて順調に進んでいるか
- 学習の方法は適切か
- 時間配分は予定通りか
- 学習に向かう気持ちは前向きか

学習の調節（活動の変更）

- 1 変更前の活動 一人で資料集を読む
 変更後 学習活動 グループで話し合う 時間 12
 方法・方略 友達に聞く
 環境設定 学習コーナー
- 2 変更前の活動 教科書だけで調べる
 変更後 学習活動 資料集も使って調べる 時間 8
 方法・方略 複数資料を比較
 環境設定 図書館

気持ちの調節

前向きになれないとき、試すものに。

- 深呼吸
- 脈を感じる
- 水分を取る
- 目を閉じる
- 伸びをする
- 体を動かす
- 歩く
- 困難から離れる
- 意味を考え直す
- 成果を認める

振り返る

目標の達成度

1 2 3 4 5

1 = できなかった 5 = よくできた

成果・うまくいったこと / その理由

特色を3つ書けた。地図に印をつけたから。

課題・うまくいかなかったこと / その理由

理由づけが浅かった。資料時間が短い。

次に活かすこと

資料を読む時間を長めにとる。

次の授業ですること (ToDo)

資料集 p.12 を読んでくる

課題を分解し、活動・時間配分を自分で設計し、自己効力感も見通して深く振り返るフォームです。

氏名 _____ 学年・クラス _____ 教科 _____ 日付 _____

見通す

教科・領域

単元名

今日の課題

課題を分解すると

わかっていること

わからないこと

Be ゴール

Do ゴール

Reg ゴール

今日の計画（学習活動・方法・方略・環境設定）

学習活動	方法・方略	環境設定	時間
確認タイム			

自己効力感（うまく進められそうか）

1 2 3 4 5

実行する

学習の確認

確認タイムにチェック。できない項目は調整のサイン。

- 課題解決に向けて順調か
- 目標達成に向けて進んでいるか
- 学習の方法は適切か
- 時間配分は予定通りか
- 気持ちは前向きか

学習の調節（活動の変更）

1

変更前の活動 _____

変更後 学習活動 _____ 時間 _____

方法・方略 _____

環境設定 _____

2

変更前の活動 _____

変更後 学習活動 _____ 時間 _____

方法・方略 _____

環境設定 _____

気持ちの調節

前向きになれないとき、試すものに。

- 深呼吸 脈を感じる 水分を取る 目を閉じる 伸びをする
- 体を動かす 歩く 困難から離れる 意味を考え直す 成果を認める

振り返る

目標の達成度

1 2 3 4 5

1 = できなかった 5 = よくできた

成果・うまくいったこと / その理由

課題・うまくいかなかったこと / その理由

次に活かすこと・学び方の変化

次の授業ですること (ToDo)

実際にどのように書くか、参考にしてみましょう。

氏名 _____ 学年・クラス _____ 教科 _____ 日付 _____

これは記入例です。実際に書くときの参考にしてください。

見通す

教科・領域

理科

単元名

電気のはたらき

今日の課題

乾電池のつなぎ方とモーターの回り方を調べる

課題を分解すると

直列で回す へい列で回す 回り方を比べる

わかっていること

電池で回る

わからないこと

速さは変わる？

Be ゴール

直列の方が速く回ると説明で
きる

Do ゴール

回路を組んで結果を表に記録
する

Reg ゴール

回らなければ配線を見直す

今日の計画（学習活動・方法・方略・環境設定）

学習活動	方法・方略	環境設定	時間
つなぎ方で何がかわるか問う	予想を書く	自分の席	6
回路を組んで実験する	観察・実験	実験台	10
確認タイム			
結果を図・表に整理	図・表	自分の席	8
考察をプレゼン資料に	スライド作成	学習コーナー	7

自己効力感（うまく進められそうか）

1 2 3 4 5

実行する

学習の確認

確認タイムにチェック。できない項目は調整のサイン。

- 課題解決に向けて順調か
- 目標達成に向けて進んでいるか
- 学習の方法は適切か
- 時間配分は予定通りか
- 気持ちは前向きか

学習の調節（活動の変更）

- 1 変更前の活動 一人で実験する
変更後 学習活動 グループで考察する 時間 8
方法・方略 図・表で比較
環境設定 実験台
- 2 変更前の活動 結果をメモするだけ
変更後 学習活動 表にまとめて整理 時間 6
方法・方略 観点で分類
環境設定 自分の席

気持ちの調節

前向きになれないとき、試すものに。

- 深呼吸
- 脈を感じる
- 水分を取る
- 目を閉じる
- 伸びをする
- 体を動かす
- 歩く
- 困難から離れる
- 意味を考え直す
- 成果を認める

振り返る

目標の達成度

1 2 3 4 5

1 = できなかった 5 = よくできた

成果・うまくいったこと / その理由

直列が速いと説明できた。表に整理して比べたから。

課題・うまくいかなかったこと / その理由

配線ミスで時間をロス。回路図を先に確認しなかった。

次に活かすこと

つなぐ前に回路図で確認する

次の授業ですること (ToDo)

豆電球でも同じか予想する