

SELF-REGULATED LEARNING

自己調整方略カード

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、学びを自分で調整するための「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」、左は「サブプロセス／プロセス」で、その方略が学びのどの場面のものかがわかります。

■ 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しるしていき、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

自分で

認知

プロセス 課題

サブプロセス 課題理解

大きな課題

小さく分ける



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

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

自分で

メタ認知

プロセス 課題

サブプロセス 課題興味

知っていること

今の課題



結びつける

知っていることを振り返る

課題をもとに身近なこと、知っていることを振り返る

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

自分で

動機づけ調整

プロセス 課題

サブプロセス 課題興味

課題を解くと

できること



解決後にできることを考える

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

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

自分で

動機づけ調整

プロセス 課題

サブプロセス 課題興味

自分の力が高まる



自分を高めると言い聞かせる

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

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

自分で

動機づけ調整

プロセス 課題

サブプロセス 課題興味

やりきったら

ごほうび



自分へのごほうびを考える

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

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

自分で

認知

プロセス 目標

サブプロセス 目標設定

学習のめあて



ここをめざす

めあてから何ができるようになりたいのかを考える

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）

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

自分で

メタ認知

プロセス 目標

サブプロセス 目標設定

どれを先にする？



やりたいことの優先順位を考える

生成した目標を振り返り、優先順位を考える

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

自分で

動機づけ調整

プロセス 目標

サブプロセス 目標志向

力が高まっていく



成長

能力が高まると言い聞かせる

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

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

自分で

動機づけ調整

プロセス 目標

サブプロセス 目標志向

目標を整理する



目標の中身を整理する

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

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲



見通す

自分で

動機づけ調整

プロセス

目標

サブプロセス

結果予期

今

学習後

学習後の成長を予想する

学習が終わった後の自分の成長（理解できること、身につけること）を予想し、前向きな気持ちを高める

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

自分で

動機づけ調整

プロセス

目標

サブプロセス

結果予期

どんな成果ができる？

完成イメージ

つくり出せる成果を予想する

目標が達成した際に創り出せる考え方や成果物を予想し、前向きな気持ちを高める

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

自分で

メタ認知

プロセス

計画

サブプロセス

計画立案

前の計画

今の計画

前の計画を振り返る

自らが立てた過去の計画（学習活動、方法・方略、時間配分）を振り返り、学習計画の見直しをもつ

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

自分で

動機づけ調整

プロセス

計画

サブプロセス

計画立案

見本

自分の計画

見本を参考に計画を立てる

書籍や見本、教師・他者の計画を参考に、長期課題・目標を基に短期課題・目標と学習活動を決める

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

自分で

リソース管理

プロセス

計画

サブプロセス

計画立案

やり方を決めて準備

やり方を決めて準備する

短期課題・目標を達成するための方法・方略を決め、今後の学習の準備をする

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

自分で

リソース管理

プロセス

計画

サブプロセス

計画立案

時間の使い方を決める

時間配分を決めて準備する

短期課題・目標を達成するための時間配分を決め、今後の学習の準備をする

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

自分で

動機づけ調整

プロセス

計画

サブプロセス

自己効力

この計画でうまくいく？

うまくできそうか考える

立案した計画を基に、学習をうまく実行することができそうかについて考え、前向きな気持ちを高める

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

自分で

リソース管理

プロセス

推進

サブプロセス

環境設定

学べる環境を整える

学べる環境を整える

学習に適切な環境（物的・人的）を整える

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

自分で

認知

プロセス

推進

サブプロセス

情報活用

情報を集めて深める

情報を集めて深める

情報を収集して理解を深める（知っていること—新しく知ったこと—新たな問い）

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

見通す

うら

プロセス 計画

サブプロセス 計画立案

?

どんな場面で使う?

これから取り組む学習の見通しをもつためにどうする?

● 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 結果予想

?

どんな場面で使う?

完成のゴールイメージをもって取り組むにはどうする?

● 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 結果予想

?

どんな場面で使う?

これからの学習に対する気持ちを高めるにはどうする?

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス 計画

サブプロセス 計画立案

?

どんな場面で使う?

学習を時間内に終わるためにどうする?

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス 計画

サブプロセス 計画立案

?

どんな場面で使う?

今後の学習の課題を解決し、目標を達成するためにはどうする?

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス 計画

サブプロセス 計画立案

?

どんな場面で使う?

計画の立て方に迷うときはどうする?

● 答えはこのカードのおもて

実行する

うら

プロセス 推進

サブプロセス 情報活用

?

どんな場面で使う?

知りたいことを知るためにどうする?

● 答えはこのカードのおもて

実行する

うら

プロセス 推進

サブプロセス 環境設定

?

どんな場面で使う?

集中して学べるようにするにはどうする?

● 答えはこのカードのおもて

見通す

うら

プロセス 計画

サブプロセス 自己効力

?

どんな場面で使う?

計画に自信をもって取りかかるためにどうする?

● 答えはこのカードのおもて

実行する

自分で

認知

プロセス 推進

サブ
プロセス 情報活用



情報を関連づける

情報を関連付けて理解を深める（関連ごとにカテゴリーを生成し、ラベルを付ける）

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

自分で

認知

プロセス 推進

サブ
プロセス 情報活用



情報を多面的に見る

情報を多面的に見て、吟味して理解を深める（視点・教科の見方を働かせ再整理する）

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

自分で

認知

プロセス 推進

サブ
プロセス 情報活用



考えを構造化する

情報を構造化し、考えをつくって理解を深める（整理し、伝える準備をする）

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

自分で

認知

プロセス 推進

サブ
プロセス 情報活用



新たな価値を創造する

新たな価値を創造することを通して理解を深める

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

自分で

認知

プロセス 推進

サブ
プロセス 情報活用



創造した価値を発信する

創造した価値を発信することを通して理解を深める（転移）

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

自分で

認知

プロセス 推進

サブ
プロセス 情報活用



くり返して覚える

大切な情報をくり返し言ったり、書いて理解を深める（リハーサル）

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

自分で

メタ認知

プロセス 確認

サブ
プロセス 実行確認



めあてと今の学習がずれていないかを確かめる

実行している学習活動が課題・目標からずれていないかを自らに問いかけ、振り返り確認する

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

自分で

メタ認知

プロセス 確認

サブ
プロセス 実行確認



学習のやり方が良いかを確かめる

実行している方法・方略が適切かを自らに問いかけ、振り返り確認する

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

自分で

メタ認知

プロセス 確認

サブ
プロセス 実行確認



時間と進み具合を確かめる

計画の時間配分と現在の進捗を比較し、予定時間内に達成するかを自らに問いかけ確認する

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲



実行する

自分で

メタ認知

プロセス 確認

サブプロセス 環境確認

環境は学習に合ってる？



物的環境・人的環境を確かめる

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

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

自分で

メタ認知

プロセス 確認

サブプロセス 情動・興味確認

心と体の調子はどう？



体の反応から心の調子を確認する

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

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

自分で

リソース管理

プロセス 調節

サブプロセス 実行調節

活動を直す



学習活動をよりよく変える

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

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

自分で

リソース管理

プロセス 調節

サブプロセス 実行調節

やり方を変える



別のやり方に変える

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

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

自分で

リソース管理

プロセス 調節

サブプロセス 実行調節

時間配分を変える



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

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

自分で

リソース管理

プロセス 調節

サブプロセス 環境調節

環境を整え直す



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

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

自分で

情動調整

プロセス 調節

サブプロセス 情動調節

いやな気持ちの原因は？



気持ちの原因を考え調節する

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

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

自分で

情動調整

プロセス 調節

サブプロセス 情動調節

気持ちを切りかえる



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

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

実行する

自分で

動機づけ調整

プロセス 調節

サブプロセス 興味促進

挑戦としてとらえる



挑戦と考えると前向きになる

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

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲



実行する

自分で

動機づけ調整

プロセス 調節

サブプロセス 興味促進

行き詰まりから抜け出す



出口

一旦離れる・得意なところを見つける

長時間行き詰まった際、向き合い方や解決方法（一旦離れる・得意な所を見つける等）を考える

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

振り返る

自分で

メタ認知

プロセス 評価

サブプロセス 自己・相互評価

成果と課題をくらべる



成果

課題

学習の成果と課題を考える

学習の課題・目標と学習結果を比較し、自らの学習活動の成果と課題を考え、自己評価する

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

振り返る

自分で

メタ認知

プロセス 評価

サブプロセス 自己・相互評価

学び方は良かった？



やり方の成果と課題を考える

効果的で効率的な方法・方略で学べたのかについて考え、自己評価する

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

振り返る

自分で

メタ認知

プロセス 評価

サブプロセス 自己・相互評価

時間の使い方は？



時間の使い方の成果と課題を考える

学習計画を基に、学習活動の時間配分についての成果と課題を考え、自己評価する

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

振り返る

自分で

メタ認知

プロセス 評価

サブプロセス 自己・相互評価

環境は良かった？



学習環境の成果と課題を考える

効果的な物的・人的環境になっていたのかについての成果と課題を考え、自己評価する

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

振り返る

自分で

メタ認知

プロセス 評価

サブプロセス 自己・相互評価

気持ちはどう変わった？



気持ちの変化について考える

学習中の自らの気持ちの変化（情動／興味）について振り返り、自己評価する

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

振り返る

自分で

メタ認知

プロセス 帰属

サブプロセス 原因帰属

その結果の原因は？



成果・課題の原因を考える

自己評価の成果・課題の原因や理由を考え、振り返る

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

振り返る

自分で

動機づけ調整

プロセス 帰属

サブプロセス 自己・相互満足

満足できた所はどこ？



満足できた所を見つける

自己評価の成果・課題を基に、自らの学習に対して満足できる場所を見つけ、前向きな気持ちを高める

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

振り返る

自分で

動機づけ調整

プロセス 適用

サブプロセス 適用

今回の学び



→

次の学習へ



次に活かすことを決める

次の学習に活かすことを決め、次の学習に対する前向きな気持ちを高める

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲



今のやり方



新しい学び方



学び方をどう変えれば良いかを考える

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

● 自己調整方略カード 作成：木村明憲

振り返る

うら

プロセス 適用

サブ
プロセス 適用

?

どんな場面で使う？

次に向けて学び方を見直すには
どうする？

● 答えはこのカードのおもて