

アクティブ・ラーナーを育成するための「自己調整学習」の活用

島根大学 須 崎 康 臣

ここでは、アクティブ・ラーナーを自己調整学習の視点から捉え、一般体育で活用できる方法について紹介します。なお、自己調整学習については、様々な理論背景からモデルが構築されていますが、これまでの研究で多く用いられている社会的認知理論に基づく Zimmerman のモデルを取り上げることにします。自己調整学習の理論背景には、ここで取り上げる社会的認知理論の他に、現象学、オペラント理論、情報処理モデルなどがあり、これらの理論背景に基づく自己調整学習について興味がある場合は、ジーマーマン・シャンク (2006) を参照してください。

自己調整学習とは、「学習者が、メタ認知、動機づけ、行動において、自分自身の学習過程に能動的に関与していること」(Zimmerman, 1986) です。ジーマーマン (2007) は、自己調整学習における学習過程を示す学習サイクルの段階モデルを想定しています (図 1)。この学習サイクルの段階モデルでは、学習過程を予見段階、遂行コントロール段階、自己省察段階の 3 つに分類しています。予見段階は、活動の下準備を行う段階、遂行コントロール段階は、活動中に生じ、活動に直接影響を与える段階であり、自己省察段階は、遂行後に生じ、自らの努力に対して反応する段階になります。そして、この自己省察段階が、次の学習時の予見段階に影響するため、学習を通して各段階が循環する過程が生じることになります。また、各段階には、自己調整学習方略と動機づけからなる下位カテゴリーが想定されています (ジーマーマン, 2007)。

自己調整学習方略とは、認知、学習行動、学習環境を自己調整する方略のことです (塚野, 2012)。予見段階には、学習目標を設定する目標設定と、その設定した目標を達成するために必要な方法を選択する方略の計画があります。遂行コントロール段階では、目標達成に向けて、自分の行動に対して注意を向けるモニタリングと、課題に対して集中して取り組もうとする注意の集中、自分への語りかけを通して指導を行う自己指導、課題の認知的リハーサルを行うイメージ、他者に援助を求める援助要請が行われます。自己省察段階では、自己の遂行結果を何らかの基準や目標と比べ

る自己評価が行われ、次の学習を効果的に取り組むために自己調整学習方略の修正を行うといった適応が用いられます。このように、各段階において自己調整学習方略が用いられ、それらが関係することによって学習が行われます。また、各段階の自己調整学習方略の使用には、自己効力感、学習の興味、原因帰属などの動機づけが影響を及ぼしています。つまり、自己調整学習とは、学習者が目標達成に向けて、各段階における自己調整学習方略と動機づけを調整しながら、各段階を循環する学習ということになります。そのため、学習者に対して、目標達成に必要な自己調整学習方略の獲得・使用と動機づけを促し、各段階が循環する学習過程を形成させるための指導が必要になります。

自己調整学習は、生まれ持った能力ではなく、習得可能なスキルです (ジーマーマン, 2007)。そのため、学生の自己調整学習を促すための指導は可能となります。この自己調整学習における指導方法の一つとして、自己調整学習の発達段階モデルがあります (シャンク・アッシャー, 2019; Schunk & Zimmerman, 1997)。表 1 に示すモデルによれば、自己調整の発達には、観察、模倣、自己コントロール、自己調整状態の 4 つの水準があります。そして、これらの水準は、社会的 (外的) 資源から自己 (内的) 資源へとその影響を推移していくことになります。そのため、観察と模倣における水準では、社会的 (外的) 資源が該当し、これは、指導者や友人などの他者から影響を受けています。自己コントロールと自己調整状態では、自己 (内的) 資源となり、影響の資源が学習者になります。

観察は、モデルの観察、基本的な認知的理解になります。ここでは、自己調整学習方略についての説明や、それを用いているモデルの観察を通して、理解することになります。模倣は、直接指導、フィードバックや励ましによるスキルの洗練を行うことになります。ここでは、指導者からのフィードバックを受けながら、観察の水準で学習した自己調整学習方略を実践する試みになります。自己コントロールでは、自らの力による実践、スキルの内在化が求められるようになります。

す。これは、同じような課題に取り組む際に、指導者からのフィードバックを減らした状態で、学習者自身が自己調整学習方略を用いることになります。自己調整状態では、変容する自己動機づけに応じたスキルや方略の調整が行われます。これは、文脈の状況や個人の状態に応じて、自己調整学習方略を調整しながら、課題に取り組むことになります。つまり、指導者の指導は、学習者の自己調整学習の形成の初期段階において必要になります。そして、中期段階以降は指導者の支援は減らしていき、学習者が自己調整できる度合いを増やしていくといったバランスが大切になります。

これらの自己調整の発達には、体育の運動技能の指導で用いられている方法と変わることはありません。例えば、バドミントンにおけるサーブの指導において、サーブの方法について説明と師範を行うことで学習者に理解を促します（観察）。次に、学習者は、サーブの学習に取り組みながら、指導者やクラスメイトからの外在的フィードバックを受けながら、運動技能の向上を目指していきます（模倣）。その後、サーブの学習に取り組む際には、サーブの成否といった結果だけではなく、運動感覚などの内在的フィードバックを参照しながら、運動の修正を行っていきます（自己コントロール）。最後に、試合で相手のポジショニングを確認して、シャトルを相手コートに落とす位置や、高さを調整しながらサーブを行うということになります

（自己調整状態）。このように、体育の運動技能と自己調整学習への指導は類似しているため、学習者の運動技能と関連させながら、自己調整学習への指導を行うことによって、効果的に運動技能の向上や自己調整学習の発達を促すことが可能となります。そのため、指導者は運動技能の向上と自己調整学習の発達を意図した指導を行うだけでなく、学習者がそれらに取り組める環境を整えることが求められます。

自己調整学習の指導法としては、1つの自己調整学習方略や段階に焦点を絞るのではなく、複数の自己調整学習方略と各段階での循環を考慮する必要があります。これまで、自己調整学習における介入において、自己調整学習の複数の段階でのトレーニングを行う群は、自己調整学習のトレーニングを行わない群と、行ったとしても1つの段階のみであったりする群に比べ、効果を有していることが明らかにされています（Zimmerman & Kitsantas, 1997）。そのため、自己調整学習への指導では、学習サイクルの段階モデルでの各段階の循環を意図して、自己調整の発達段階モデルに基づき、行っていくことが重要になります。

また、自己調整学習方略の使用には、動機づけが影響することが報告されています（シャンク・ジーマン, 2009）。そのため、学習者の自己調整学習方略の使用を促し、それを使用する機会を提供するだけでなく、動機づけを促すための介入が必要になることが

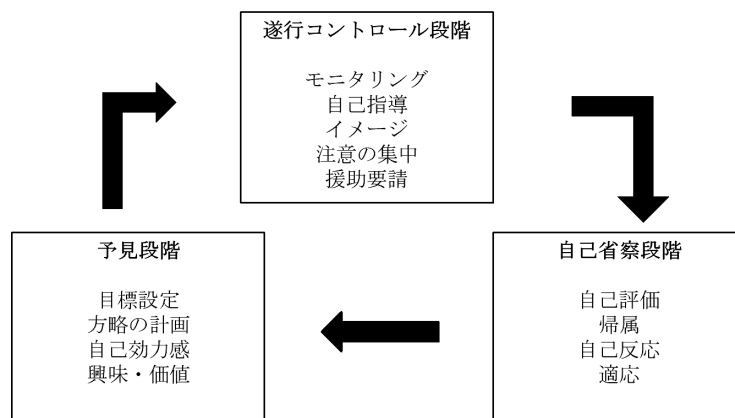


図1 学習サイクルの段階モデル（ジーマン, 2007を改変）

表1 自己調整の発達の水準（シャンク・アッシャー, 2019; Schunk & Zimmerman, 1997を改変）

水準	資源	主要な過程
観察	社会的（外的）資源	モデルの観察，基本的な認知的理解
模倣	社会的（外的）資源	直接指導，フィードバックや励ましによるスキルの洗練
自己コントロール	自己的（内的）資源	自らの力による実践，スキルの内在化
自己調整状態	自己的（内的）資源	変容する自己動機づけに応じたスキルや方略の調整

指摘されています（須崎・杉山，2017）。自己調整学習では、動機づけの1つである自己効力感が重要な位置を占めています（Zimmerman, 1989）。自己効力感とは「ある結果を導くために必要な行動を上手く行うことができるという確信」（Bandura, 1977）のことです。自己効力感には、遂行行動の達成、代理的経験、言語的説得、イメージ体験、心理的状态および生理的状态といった情報源が想定されており、これらを操作することで、自己効力感を促すための支援が可能となります（Maddux, 1995）。そして、これらの情報源は、自己調整の発達段階の各水準と関連しているため、自己効力感と自己調整学習への指導を合わせて行うことが可能となります。例えば、観察や模倣の水準では、モデルの行動を観察し、フィードバックを受けながら学習を行います。これは、情報源の代理的経験、言語的説得、イメージ体験と関連づけられます。自己コントロールと自己調整状態では、自己調整学習方略を調整しながら学習に取り組めるといった成功体験といった成果を得ることができます。これは、情報源の遂行行動の達成と関連させることができます。このように、自己調整の発達段階モデルに基づく指導を行うことによって、自己効力感の情報源への操作が可能となります。ここでは、動機づけとして自己効力感を取り上げましたが、自己調整学習方略の使用には様々な動機づけが影響を及ぼしているため（シャンク・ジーマン，2009）、自己調整学習の指導には、動機づけへの介入を含めることが重要になります。

自己調整学習の指導では、学習者が目標の設定、課題のモニタリング、評価などの認知活動を行うため、相対的に身体活動の時間は減少してしまいます。しかし、須崎・杉山（2017）は、自己調整学習による介入を行った学生と統制群である学生では、体育における楽しさと満足感で有意な差が示されないことを報告しています。また、自己調整学習の発達は、スキルの習得やパフォーマンスの発揮を促進する関係にあることが明らかにされています（Kolovelonis et al., 2010; Zimmerman & Kitsantas, 1997）。このように、自己調整学習の介入による課題への取り組みによって、学習者の身体活動の時間が減ったとしても、体育への楽しさや満足感と運動技能の向上は確保されることが考えられます。そのため、体育を通して、自己調整学習の視点からの指導を行うことは、学習者の自己調整学習の形成に寄与するだけでなく、優れた学習効果と結びつくため、意義がある取り組みであるといえます。

自己調整学習の留意点としては、文脈依存的な特徴

を有するものであるため（シャンク，2006）、体育で自己調整学習の介入を行ったとしても、他の教科や学校生活においても自己調整学習が行われるとは、必ずしもいえません（須崎・杉山，2017）。体育で形成された自己調整学習が他の状況でも応用できることを説明し、そのための支援を行う必要があります。

引用文献

- Bandura, A. (1977) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Kolovelonis, A., Goudasm, M., & Dermitzaki, I. (2010) Self-regulated learning of a motor skill through emulation and self-control levels in a physical education setting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 198-212.
- Maddux, J. E. (1995) Self-efficacy theory: An introduction. In: Maddux, J. E. (ed.) *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. Plenum Press, pp.3-33.
- シャンク：伊藤崇達訳（2006）第4章 社会的認知理論と自己調整学習. シャンク・ジーマン編著：塚野州一編訳，自己調整学習の実践. 北大路書房，pp.119-147.
- シャンク・アッシャー：伊藤崇達（2019）バリー・J・ジーマンの自己調整学習理論：自己調整学習の多様な展開. ベンベヌティ・クリアリイ・キトサントス編著：中谷素之監訳. 福村出版. pp.1-36.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1997) Social origins of self-regulatory competence. *Educational Psychologist*, 32, 195-208.
- シャンク・ジーマン：塚野州一訳（2009）第1章モチベーション——自己調整学習の基本的特質——. ジーマン・シャンク編著：塚野州一編訳，自己調整学習と動機づけ. 北大路書房，pp.1-23.
- 須崎康臣・杉山佳生（2017）大学生を対象とした体育授業における自己調整学習方略と体育自己効力感を促すための介入プログラムの効果. *体育学研究*, 62, 227-239.
- 塚野州一（2012）自己調整学習理論の概観. 自己調整学習研究会編，自己調整学習——理論と実践の新たな展開へ——. 北大路書房，pp.3-29.
- Zimmerman, B. J. (1986) Becoming a self-regulated learner: Which are the key subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*, 11, 307-311.

Zimmerman, B. J. (1989) A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81, 329-339.

ジーマン：塚野州一訳（2007）第1章 学習調整の自己成就サイクルを形成すること：典型的指導モデルの分析. ジーマン・シャンク編著：塚野州一編訳, 自己調整学習の実践. 北大路書房, pp.1-19.

Zimmerman, B. J. & Kitsantas, A. (1997) Developmental phases in self-regulation: Shifting from process goals to outcome goals. *Journal of Educational Psychology*, 89, 29-36.

ジーマン・シャンク編著：塚野州一編訳（2006）自己調整学習の理論. 北大路書房.