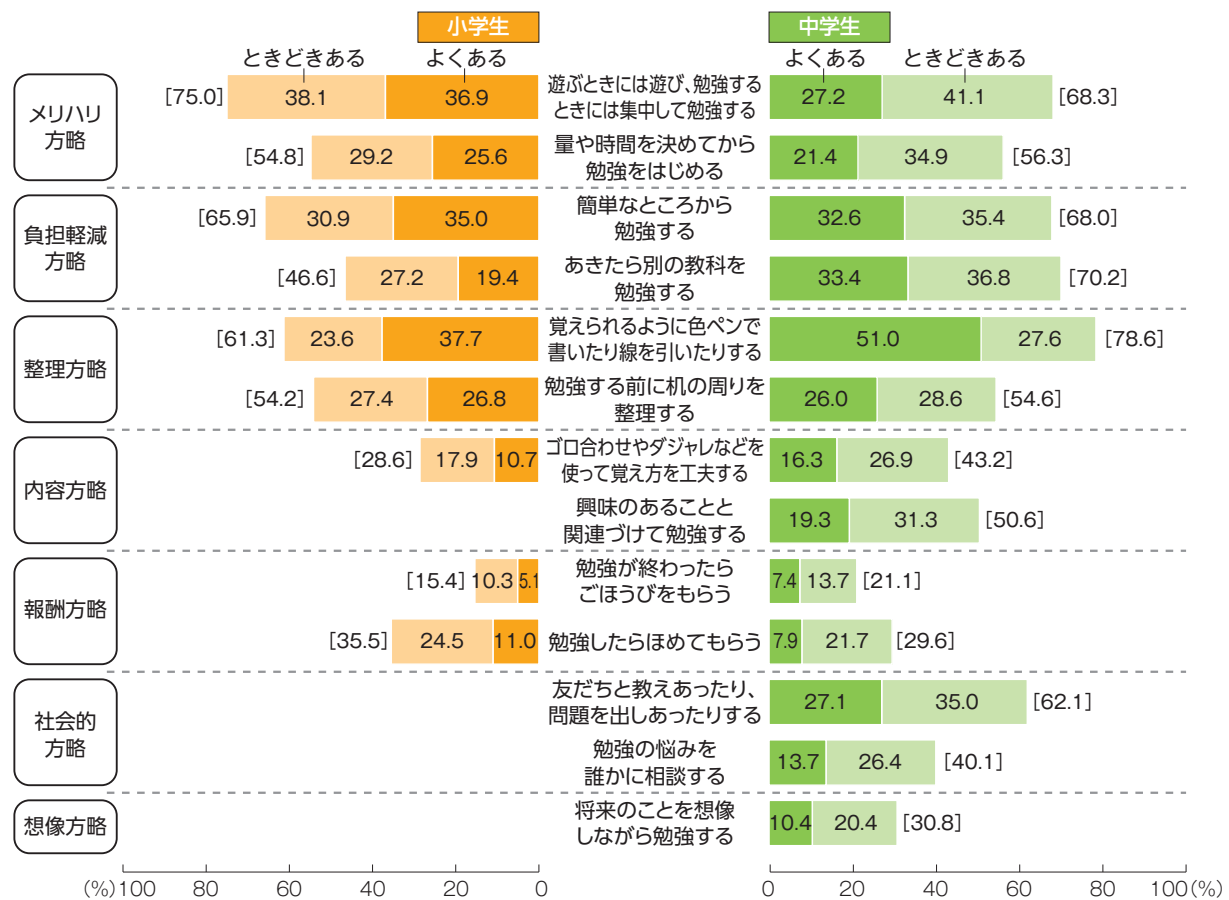


遊びと勉強にメリハリをつけて勉強している小中学生は7割前後。

勉強のやる気を高めるための方法として、「遊ぶときには遊び、勉強するときには集中して勉強する」（小学生75.0%、中学生68.3%）、「覚えられるように色ペンで書いたり線を引きたりする」（小学生61.3%、中学生78.6%）ことが「ある」（「よく」+「ときどき」以下同様）と回答した小中学生は多い。また小学生で「簡単などころから勉強する」（65.9%）、中学生では「あきたら別の教科を勉強する」（70.2%）の割合が高い。小学生と中学生の発達状況、学習の量や内容の難易度が子ども自身のやる気を高める方法の違いを生んでいる可能性があると考えられる。

**Q** 勉強のやる気を高めるために、次のことがどれくらいありますか。

図4-1 勉強のやる気を高める方法(学校段階別)



注1) 「興味のあることと関連づけて勉強する」「友だちと教えあったり、問題を出しあったりする」「勉強の悩みを誰かに相談する」「将来のことを想像しながら勉強する」は中学生にのみたずねた。

注2) 各横棒の外側にある数値は「よくある」+「ときどきある」の%。

### 基礎知識…自己動機づけ方略

伊藤崇達・神藤貴昭(2003)「心理学研究」より引用

自己動機づけ方略	学習に向けて自らの意欲を高めるために、用いる方略のことである。
①メリハリ方略	学習時間の区切りをうまくつけて集中力を高める方略。
②負担軽減方略	得意なところや簡単などころから勉強したり、あきたら別のことをしたり、休憩したりしてやる気を高める方略。
③整理方略	ノートのまとめ方や、部屋や机などの環境を整えることでやる気を高める方略。
④内容方略	学習内容を身近なこと、よく知っていることや興味のあることと関連づけてやる気を高める方略。
⑤報酬方略	親や先生などからのごほうび（飲食や金銭的なもの）などでやる気を高める方略。
⑥社会的方略	友だちとともに学習をしたり、友だちや先生に相談したりしてやる気を高める方略。
⑦想像方略	将来のことを考えたり、積極的な思考をしたりしてやる気を高める方略。

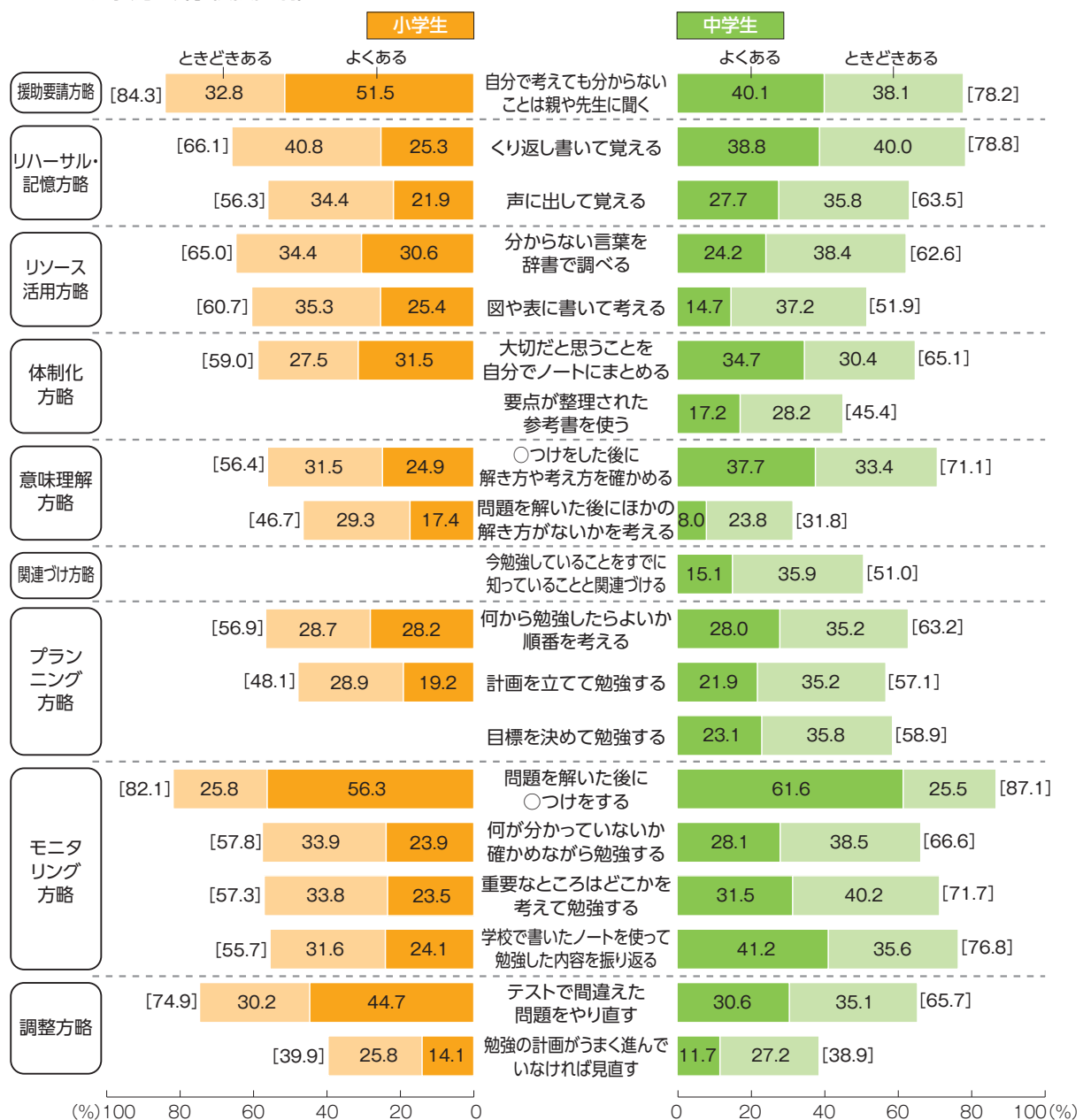
# 4 勉強方法（認知的・メタ認知的方略）

勉強方法でもっとも多い回答は、小学生「自分で考えても分からないことは親や先生に聞く」84.3%、中学生「問題を解いた後に○つけをする」87.1%。

勉強方法をみると、「自分で考えても分からないことは親や先生に聞く」「問題を解いた後に○つけをする」は小中学生ともよく使用され、8割弱～9割弱（「よく」+「ときどき」以下同様）である。自分以外の助けをうまく利用したり、自分の学習の達成状況を確認したりして勉強を進めていることがわかる。一方、中学生になると、「重要なところはどこかを考えて勉強する」「○つけをした後に解き方や考え方を確かめる」の使用頻度が高くなる。しかし、「問題を解いた後にほかの解き方がないかを考える」（小学生46.7%、中学生31.8%）、「テストで間違えた問題をやり直す」（小学生74.9%、中学生65.7%）は、小学生のほうが中学生より使用頻度が高い。

**Q** 勉強するときに、次のことがどれくらいありますか。

図4-2 勉強方法(学校段階別)

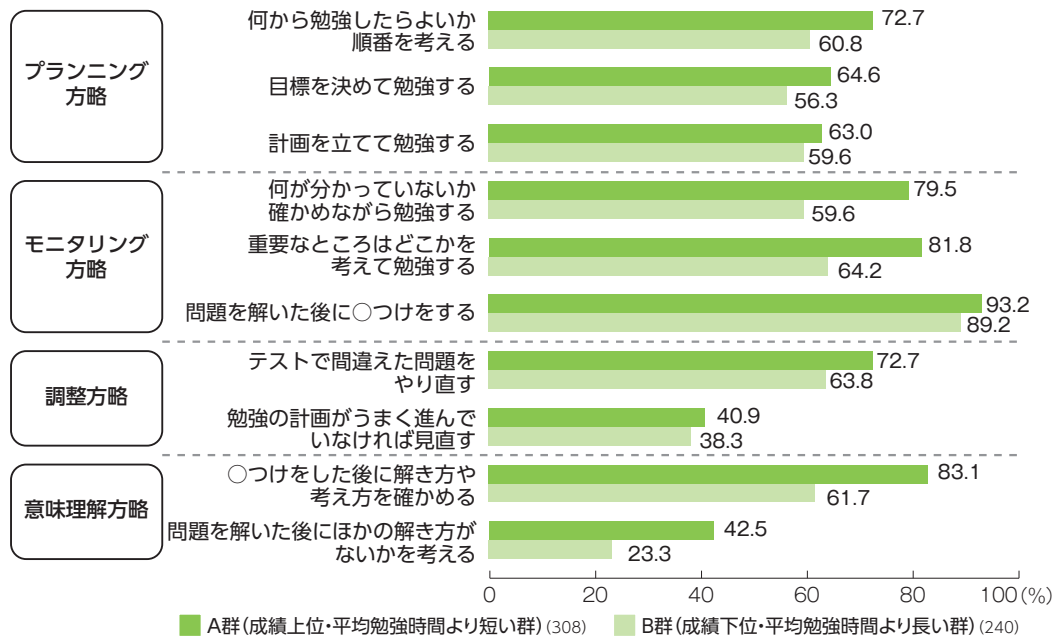


勉強方法を工夫することで、短い時間でも学習効果をあげることが可能。

勉強方法を工夫することで効果的な学習ができるのか。成績(上位・中位・下位)と勉強時間(平均より長い・短い)をかけ合わせて6群にし、そのうち成績上位・勉強時間が平均より短い群(A群)と成績下位・勉強時間が平均より長い群(B群)を取り上げ、勉強方法の使用状況を見てみた。図4-3から分かるように、B群よりA群のほうが、すべての勉強方法において使用頻度が高い。とくに「何が分かっていないか確かめながら勉強する」「〇つけをした後に解き方や考え方を確かめる」では、A群のほうが20ポイントぐらい高い。一定の勉強時間を確保することはもちろん大切だが、勉強方法の工夫も学習の効果を上げるうえで重要であるといえる。

**Q** 勉強するときに、次のことがどれくらいありますか。

図4-3 勉強方法(成績×平均勉強時間 中学生)



注1) 「よくある」+「ときどきある」の%。

注2) 成績の自己評価から総得点を算出し、さらに「成績上位」・「成績中位」・「成績下位」と3分割した。

平日の家での勉強時間「ほとんどしない」「15分くらい」～「6時間以上」から平均勉強時間を算出し、「平均勉強時間より長い群」と「平均勉強時間より短い群」と2分割した。成績と平均勉強時間とかけ合わせた6群のうち、「成績上位・平均勉強時間より短い群」と「成績下位・平均勉強時間より長い群」の数値を図示した。

注3) ( )内はサンプル数。

基礎知識…認知的方略・メタ認知的方略 伊藤崇達(2009)『自己調整学習の成立過程—学習方略と動機づけの役割』(北大路書房)より引用・作成

認知的方略	自分自身の記憶や思考などの認知的プロセスを調整することで効果的な学習を促す方略のことである。
①援助要請方略	友だちや先生、親などの他者からの援助を受けたりすることで、理解や思考を深める方略。
②リハーサル・記憶方略	学習内容を覚えるために、くり返し暗唱したり、反復して書いたりする方略。
③リソース活用方略	図や表などを活用したりすることで、理解や思考を深める方略。
④体制化方略	複数の学習内容を分類・整理しながら関係を持つようにまとまりをつくる方略。
⑤意味理解方略	解き方、考え方を確かめながら、学習内容の意味を理解し、思考を深める方略。
⑥関連づけ方略	今までの学習内容と関連づけ、日常生活と関連づけることで、内容理解を深める方略。
メタ認知的方略	自分の思考や行動を客観的に把握し認識すること(メタ認知)を通じて、自己調整によって学習の効率化を図る方略のことである。
⑦プランニング方略	課題を分析し、目標を自ら設定して、目標達成に向けた計画を立てる方略。
⑧モニタリング方略	自分で設定した目標や計画が予定通りに進行しているかどうかを定期的に確かめながら、目標達成に向かって学習を進めていく方略。
⑨調整方略	必要に応じて自分で設定した計画や方略を修正したりしながら、目標達成に向かって学習を進めていく方略。