


2012年8月23日 SPODフォーラム2012 13:30-15:00

## 自律的学習への支援に向けて -授業外学習を促すために-



坂田浩  
福田スティーブ  
(徳島大学)

Can you bring the horse to the water,  
AND make him drink it?

kobayashi@ic.tokushima-u.ac.jp  
steve@ias.tokushima-u.ac.jp

## はじめに: 現状の課題

- 学生の英語学習時間
  - 2,000 - 5,000時間の授業が必要 (Voxy, 2011; Nakajima, 2006)
  - 日本の学校教育における英語授業時間 (Negishi, 2006; Benesse, 2008)
  - 日本人大学生は英語をあまり勉強しない (The University of Tokushima, 2011)

学校	授業時間数
小学校	18hrs (35hrs)
中学校	266.7hrs (301.7hrs)
高校	361.7hrs
大学	80hrs
合計	736.4hrs (806.4hrs)

## はじめに: 現状の課題

- その背景にある原因は...?
  - 英語学習に対する不安や自信のなさ
    - Burden, 2004, Kondo & Y-Ling, 2004; Ohata, 2005; Williams & Andrade, 2008, Williams, 2009
  - 学習行為の欠如: 英語学習時間は週わずか30分!
    - The University of Tokushima, 2010
  - 学習者の自律性
    - 中学校・高校では教師主体の教育だったが、大学になって「自分で勉強しなさい」と言われるようになる...
    - 「どうしたらいいのかわからない」...

## はじめに: 解決への道筋

- 「そうだ、学習方法を教えよう!」✓
  - 学習者の自律性を促進できる
    - 自分で英語学習を行うスキルをUP
    - 学習方法 = できる学生、できない学生の共通課題
    - 教室だけでなく教室外でも学習を行うことができる
    - 学生間の差をプラスに生かすことができる

教室内





自律性

教室外

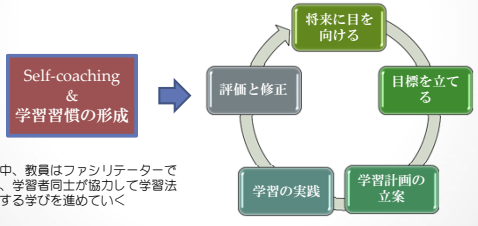


## はじめに: 解決への道筋

- 教員の指導に基づく自律学習支援
  - 急激な変化は学生に混乱を招く → 教師側の指導による段階的な移行
  - 最終的な目的は、「自らの力で英語学習を実践すること」
- “There is need to enhance the ability of all learners to plan, carry out, and evaluate their own learning.” Merriam et al., 2007

## はじめに: 解決への道筋

- 教員の指導に基づく自律学習支援
  - 最終的な目的は、「自らの力で英語学習を実践すること」
    - 学生に英語を教えるのではなく、「学び方」を学んでもらう



授業中、教員はファシリテーターであり、学習者同士が協力して学習法に関する学びを進めていく

## 実践の概要: 授業シラバス

- 教員の指導に基づく自律学習支援

<b>Phase 1</b> 100% 教員主導 Sessions 01-05	自律学習および学習管理に関する基本的なスキルについて 教員の指導の下で学習を行う。
<b>Phase 2</b> 50% 教員主導, 50% 学生主導 Sessions 06-10	教員のアドバイスを参考にしながら、自分で学習プランを 構築し、学習を実践する。
<b>Phase 3</b> 100% 学生主導 Sessions 11-15	学生自らの手で授業終了後の学習プランを構築し、実践・ 調整を行う。

## 実践の概要: 授業シラバス

- 教員の指導に基づく自律学習支援

<b>Phase 1</b> 100% 教員主導 Sessions 01-05	Session 01: イントロダクション&オリエンテーション Session 02: Learning Project for Future U (1) Session 03: Learning Project for Future U (2) Session 04: Building Learning Plan (1) Session 05: Building Learning Plan (2)	将来に目を向ける 目標をセットする プランを作る
<b>Phase 2</b> 50% 教員主導 Sessions 06-10	Session 06: Weekly Exercise 01 Session 07: Weekly Exercise 02 Session 08: Weekly Exercise 03 & 自己評価と学習管理 Session 09: Weekly Exercise 04 Session 10: Weekly Exercise 05 & Share Your Learning Plan (1)	プランの実践 評価と修正
<b>Phase 3</b> 100% 学生主導 Sessions 11-15	Session 11: Weekly Exercise 06 & Design Your Learning (1) Session 12: Weekly Exercise 07 & Design Your Learning (2) Session 13: Weekly Exercise 08 Session 14: Weekly Exercise 09 & Share Your Learning Plan (2) Session 15: 今期の学習に関する振り返りと今後の学習について考える	将来の学習プランと学習習慣の形成

## Worksheetの概要

- ワークシートの構成

<b>Phase 1</b> 100% 教員主導 Sessions 01-05	将来に目を向ける 目標をセットする プランを作る	Future MyScope Can-do質問紙 3つの学習モジュール
<b>Phase 2</b> 50% 教員主導 Sessions 06-10	プランの実践 評価と修正	週間学習計画 自己評価
<b>Phase 3</b> 100% 学生主導 Sessions 11-15	将来の学習プランと 学習習慣の形成	Learning Map & 週間学習計画

Learning Map

## Worksheetの概要: Phase 1

- 基本的なスキルを学ぶ

<b>Phase 1</b> 100% 教員主導 Sessions 01-05	Session 01: イントロダクション&オリエンテーション Session 02: Learning Project for Future U (1) Session 03: Learning Project for Future U (2) Session 04: Building Learning Plan (1) Session 05: Building Learning Plan (2)	将来に目を向ける 目標をセットする プランを作る
---	---	--------------------------------

Learning Project for Future U  
Sessions 02-03

自らの将来像をイメージさせ、「将来の自分」と現在の英語学習に対するエネルギーを見出させる。やる気が減退した時に使っても効果的!

Future MyScope

## Worksheetの概要: Phase 1

- 基本的なスキルを学ぶ

Future MyScope (Sample)

- 【学業面】英語教育の講義が読めるようになりたい。
- 【就職・進学面】高校の英語教師になりたい。
- 【金銭面】高校の英語教師になって、安定した収入を得たい。
- 【人間関係】海外の友人をたくさんつくりたい。
- 【海外との関わり】年に数回は海外に行くようにしたい。
- 【自分に対する意識】十分な英語力を身につけることで、自分の可能性を確認したい。
- 【教養・知識面】英語教員に必要な知識(英語に関する)を得たい。
- 【スキル・技術面】海外の友人と有効な人間関係を継続できるだけの会話が欲しい。

## Worksheetの概要: Phase 1

- 基本的なスキルを学ぶ

<b>Phase 1</b> 100% 教員主導 Sessions 01-05	Session 01: イントロダクション&オリエンテーション Session 02: Learning Project for Future U (1) Session 03: Learning Project for Future U (2) Session 04: Building Learning Plan (1) Session 05: Building Learning Plan (2)	将来に目を向ける 目標をセットする プランを作る
---	---	--------------------------------

Learning Project for Future U  
Sessions 02-03

具体的な学習目標を設定する。WSではCan-doリストを基に「今のスキル」でできること & 「今期達成したいレベル」を設定してもらう。「実際に設定しようとしているレベルが適切なか」などについても客観的に検討することができる。

学習目標の設定

# Worksheetの概要: Phase 1

リスニング	今できる項目	今期の目標
1. Where do you live? など、聞き慣れた簡単な質問や、曜日や月、時間を聞いて、理解できる。	✓	
2. 英語で電話番号を聞いたり、お店で値段を聞いたり、ゆっくり簡単な英語で話してもらえば近くの場所までの道順を、ほぼ理解できる。	✓	
3. 英語のネイティブ・スピーカーがスピードやボーズなどになり配慮して話をすれば、おおよその内容を理解できる。	✓	
4. 英語のネイティブ・スピーカーがスピードやボーズなどにある程度配慮して話をすれば、おおよその内容を理解できる。		✓
5. 英語のネイティブ・スピーカーがはっきりとした発音で話をすれば、おおよその内容を理解できる。		
6. 日本で放送されているラジオやテレビの英語のニュース全般を聞いて、どのような内容か大筋を理解できる。		
7. 海外で放送されているラジオやテレビの英語のニュース全般を聞いて、どのような内容か大筋を理解できる。		

Learning Goals: Can-do List

黒：今できる項目  
赤：今期の目標

# Worksheetの概要: Phase 1

• 基本的なスキルを学ぶ

**Phase 1**  
100% 教員主導  
Sessions 01-05

Session 01: イントロダクション&オリエンテーション  
Session 02: Learning Project for Future U (1)  
Session 03: Learning Project for Future U (2)  
Session 04: Building Learning Plan (1)  
Session 05: Building Learning Plan (2)

将来に目を向ける  
目標をセットする  
プランを作る

**Building Learning Plan (1)**  
Sessions 04

自分の一週間の行動を記録し振り返ることで、学習計画の立案に求められる「**時間管理**」について考えてもらう。「英語学習を継続するためにどのように時間を使うか?」、「英語スキルを伸ばすためにどのように時間を使うか?」などについて考える。

「一週間行動記録表」

Time	/ (Mon)	/ (Tue)	/ (Wed)
11:00	English Class	Commute (JK)	Wake up / eat / morning
12:00	Coffee with my friends	Lunch	Commute (JK)
13:00	Philosophy class	Club activity	Commute with family
14:00	Talk with my friends		Subbing preparation
15:00		Go to part-time job	Go to subbing place
16:00	Break	Part-time job	Subbing
17:00		Go home (JK)	Go to part-time job

# Worksheetの概要: Phase 1

• 基本的なスキルを学ぶ

**Phase 1**  
100% 教員主導  
Sessions 01-05

Session 01: イントロダクション&オリエンテーション  
Session 02: Learning Project for Future U (1)  
Session 03: Learning Project for Future U (2)  
Session 04: Building Learning Plan (1)  
Session 05: Building Learning Plan (2)

将来に目を向ける  
目標をセットする  
プランを作る

**Building Learning Plan (1)**  
Sessions 04

各週の主要な予定を検討することで、学習計画の立案に求められる「**エネルギー管理**」について考えてもらう。「英語学習を継続するためのエネルギーをどのように分配するか?」などについて考える。

「エネルギー分配について考える」

# Worksheetの概要: Phase 1

• 基本的なスキルを学ぶ

**エネルギー分配について考える**

# Worksheetの概要: Phase 1

• 基本的なスキルを学ぶ

**Phase 1**  
100% 教員主導  
Sessions 01-05

Session 01: イントロダクション&オリエンテーション  
Session 02: Learning Project for Future U (1)  
Session 03: Learning Project for Future U (2)  
Session 04: Building Learning Plan (1)  
Session 05: Building Learning Plan (2)

将来に目を向ける  
目標をセットする  
プランを作る

**Building Learning Plan (2)**  
Sessions 05

「3つの学習モジュール」

基本的に「週の予定に基づいて」英語学習プランを考えていく。

Coreモジュール	毎日&いつでも、どこでも
Extendedモジュール	1回20分くらい、ちょっとガッツリ、要準備
Masterモジュール	1回1時間くらい、かなりガッツリ!、要準備

「3つの学習モジュール」に基づき、英語学習をどのようにして日常の習慣に組み込むか、スキルを伸ばすための「ガッツリ学習モード」をどのように実現するか、それらの学習の自由をどうするか、などについて考えてもらう。

# Worksheetの概要: Phase 1

• Learn basic ideas and skills

**Three Learning Modules**

**Master Module**  
今日の予定を基とした分間英語スピーチを書き起こし、修正・ネイティブに確認してもらう (LWC)

**Extended Module**  
予定を基とした分間英語について分間英語でまとめる (WRS)

**Core Module**  
英語でスケジュールを管理する (W)

# Worksheetの概要: Phase 1

- 基本的なスキルを学ぶ

**Phase 1**  
100% 教員主導  
Sessions 01-05

Session 01: イントロダクション & オリエンテーション  
Session 02: Learning Project for Future U (1)  
Session 03: Learning Project for Future U (2)  
Session 04: Building Learning Plan (1)  
Session 05: Building Learning Plan (2)

資料に目を向ける  
目標をセットする  
プランを作る

## Learning MAP

Goal of Phase 1

ここまで作成した、目標、プランなどを「一目で見れるように」、Learning MAPとしてまとめる。



Learning MAP

英語学習 Learning MAP (1) DATE: / /

**(A) Learning Project Title:** \_\_\_\_\_

(B) Goals of Your Learning Project:

(C) WHAT do you do?

(D) What is needed to achieve the Goals?

(E) WHAT do you do more on detail?

What do you do when you feel anxiety?

What do you keep your learning motivation?

(F) HOW DO YOU PRACTICE?

What do you do when you are busy?

What do you do when you are bored?

# Worksheetの概要: Phase 2

- 学習プランの実践と評価・修正

**Phase 2**  
50% 教員主導  
Sessions 06-10

Session 06: Weekly Exercise 01  
Session 07: Weekly Exercise 02  
Session 08: Weekly Exercise 03 & 自己評価と学習管理  
Session 09: Weekly Exercise 04  
Session 10: Weekly Exercise 05 & Share Your Learning Plan (1)

プランの実践  
評価と修正

## Weekly Exercise 01-05

Sessions 06-10

Learning MAPを参考にしながら、その週の英語学習プランを時間内に作成する。次の週の授業で振り返りを行い、再度学習プランの作成を行う。

Weekly Plan & Record

# Worksheetの概要: Phase 2

学習期間: 年 月 日( ) ~ 年 月 日( ) 授業日: 月( ) 火( ) 水( ) 木( ) 金( ) 土( ) 日( )

- 学習計画表の学習プロジェクトの名称と目標を記入して下さい。  

名称	
目標	

  - 学習計画表の学習プロジェクトの名称と目標を記入して下さい。
  - 学習計画表の学習プロジェクトの名称と目標を記入して下さい。
- 学習計画表の学習プロジェクトの名称と目標を記入して下さい。  

学習計画表	
学習計画表	

  - 学習計画表の学習プロジェクトの名称と目標を記入して下さい。
  - 学習計画表の学習プロジェクトの名称と目標を記入して下さい。
- 学習計画表の学習プロジェクトの名称と目標を記入して下さい。  

学習計画表	
学習計画表	

  - 学習計画表の学習プロジェクトの名称と目標を記入して下さい。
  - 学習計画表の学習プロジェクトの名称と目標を記入して下さい。
- 学習計画表の学習プロジェクトの名称と目標を記入して下さい。  

学習計画表	
学習計画表	

  - 学習計画表の学習プロジェクトの名称と目標を記入して下さい。
  - 学習計画表の学習プロジェクトの名称と目標を記入して下さい。

# Worksheetの概要: Phase 2

	/ MON	/ TUE	/ WED	/ THU	/ FRI	/ SAT	/ SUN	NOTE
学習計画								
7:00								
8:00								
9:00								
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								
23:00								
24:00								
学習時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
合計学習時間	1 7:30	1 7:30	1 7:30	1 7:30	1 7:30	1 7:30	1 7:30	1 7:30

# Worksheetの概要: Phase 2

- 学習プランの実践と評価・修正

**Phase 2**  
50% 教員主導  
Sessions 06-10

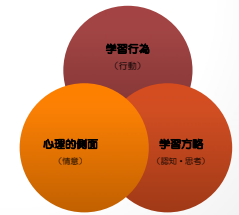
Session 06: Weekly Exercise 01  
Session 07: Weekly Exercise 02  
Session 08: Weekly Exercise 03 & 自己評価と学習管理  
Session 09: Weekly Exercise 04  
Session 10: Weekly Exercise 05 & Share Your Learning Plan (1)

プランの実践  
評価と修正

## 自己評価と学習管理、アイデアの共有

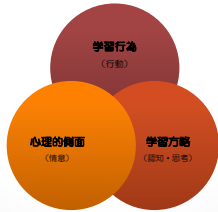
Sessions 08, 10

右図のように学習を「行動、情意、認知・思考」という3つの側面から評価するように指導する。学習管理については、マインドフルネスという概念を基に「今の瞬間の学びに気持ちを向ける」ことで、過去の失敗や将来への不安から一旦距離を置くことも学ぶ。10週目には、各自の実践を共有し、多様な実践について学び合う。



## Worksheetの概要: Phase 2

- 自己評価について
  - セルフコーチングのプロセスに関する自己評価
    - 10項目の質問による全体評価
  - 各週の学習に関する自己評価
    - 自由記述によるより詳細な評価



## Worksheetの概要: Phase 2

- 自己評価について
  - セルフコーチングのプロセスに関する自己評価

評価項目	分類	
1. 実行可能で具体的な学習目標を設定することができた	認知・方略 (学習計画)	目標設定
2. 学習目標に対応した学習計画を立案することができた		計画立案
3. 立案した学習計画に基づき英語学習を実施することができた	学習行動	計画実践
4. 予定や状況に応じて学習を柔軟に展開することができた		
5. 様々な資源・人脈を活用しながら英語学習を行うことができた		
6. 不安・焦りから気持ちを切り替え、今の英語学習に集中できた	心理	
7. 自分の中の小さな変化を大切に考えることができた		
8. 英語学習への「やる気」を維持することができた	認知・方略	評価・修正
9. 課題を見出し、次の学習計画に生かすことができた		総合
10. 自分の力で英語学習を行うことが出来た。	総合	総合

## Worksheetの概要: Phase 2

- 自己評価について
  - 各週の学習に関する自己評価
    - 4. 今週の課題について考えて下さい。(今週の学習が終了してから記入しましょう)
      - 今週の目標をどの程度達成したと思いますか? ( ) %
      - 今週、あなたが見つけた課題にはどのようなものがありますか?

心理面 (気分)	認知面 (計画・評価)	行動面

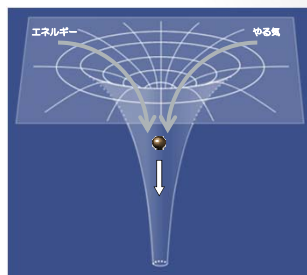
- 次週、あなたはどのようにしてその課題を解決したいと思いますか?

## Worksheetの概要: Phase 2

- 学習管理について
  - 「予定通り出来なかった」
    - 罪悪感 = Learned Helplessness (Diener & Dweck, 1978)
    - 学習に対する「軽いうつ状態」?
    - 学習が継続できない最大の要因
    - 自分の力でも対応できるように、何かしらの「方法論」が必要!

## Worksheetの概要: Phase 2

- 学習管理について
    - About Mindfulness (Week 08) = 「今この瞬間に注意を向ける」
- 過去の失敗（「先週、計画通りにできなかった…」など）にとらわれるのではなく、気持ち・気分を切り替えて学習を行う。



- 【例】
- 温泉に行って気分をリフレッシュする
  - 嫌な気持ちを全部吐き出すなど

## Worksheetの概要: Phase 3

- 授業後の学習プランをつくる

**Phase 3**  
100% 学生主導  
Sessions 11-15

Session 11: Weekly Exercise 06 & Design Your Learning (1)  
Session 12: Weekly Exercise 07 & Design Your Learning (2)  
Session 13: Weekly Exercise 08  
Session 14: Weekly Exercise 09 & Share Your Learning Plan (2)  
Session 15: 今週の学習に関する振り返りと今後の学習について考える

将来の学習プランと学習習慣の形成

## 結果

- 学生による授業評価
  - 満足度は非常に高い
    - 平均=3.7ポイント
    - 本授業に関しては4.7ポイント
  - 学習意欲の向上に関しても高い
    - 平均=3.5ポイント
    - 本授業に関しては4.8ポイント



## 結果

- 学生からのコメント

- 全く新しい勉強方法を学べたのはスゴクうれしい！これからも英語の勉強を続けていけそうな気がする。
- 最初は少し難しかったけど、今は自分で計画を立てて（勉強を）やっていけると思う。
- 全く新しい方法の授業だったので、とても新鮮だった。特に、英語学習を継続するための具体的な方法を学べたのが良かったと思う。
- 英語学習はキライだったけど、「自分のペースで継続することが大事」、「いつでもやり直せる」という言葉で救われた気がする。これからもう一度英語学習をやり直したいと思う。
- 「気持ちの切り替え」は英語学習だけでなく、他の時にも応用できると思う。気持ちを切り替えて、英語の勉強を続けていきたいと思う。

## Summary

- Thomas Friedman (2006)
- "learn how to learn, will be one of the most important assets any worker can have, because job churn will come faster, because innovation will happen faster" (p.239).

## Thank You

- So, can you bring the horse to the water and make him drink it?



No, but perhaps we can show them how to drink it.

## Contact Information

- H. Sakata
  - Associate Professor of Cross Cultural Communication Studies
    - International Center
    - The University of Tokushima
    - kobayasi@isc.tokushima-u.ac.jp
- S. Fukuda
  - Lecturer of English Education
    - Faculty of Integrated Arts & Sciences
    - The University of Tokushima
    - steve@ias.tokushima-u.ac.jp

## References

- Andrade, M., & Williams, K. (2009). Foreign language learning anxiety in Japan EFL university classes: Physical, emotional, expressive, and verbal reactions. *Sophia Junior College Faculty Journal*, 29, 1-24.
- Benesse, "Investigation Data Clip! Children and Education". Benesse Educational Research & Development Center. (2008, February).
- Burden, P. (2004). The teacher as facilitator: Reducing anxiety in the EFL university classroom. *JALT Hokkaido Journal*, 8, 3-18.
- Diener, C. L., & Dweck, C. S. (1978). An analysis of learned helplessness: Continuous changes in performance, strategy, and achievement cognitions following failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(5), 451-462.
- Friedman, T. "The World is Flat: The Globalized World in the Twenty-First Century". London: Penguin, (2006).
- Kondo, D. S., & Ying-Ling, Y. (2004). Strategies for coping with language anxiety: the case of students of English in Japan. *ELT Journal*, 58 (3), 258-265.
- Nakashima, K. "Reasons for children to learn another language: From the perspectives of bilingual education". *BERD*, Vol. 5, pp. 18-22, (2006).
- Negishi, M., "GTEC examination of English education of senior high schools in east Asia", Benesse Educational Research & Development Center, (2006, September).
- Ohata, K. (2005). Potential sources of anxiety for Japanese learners of English: Preliminary case interviews with five Japanese college students in the U.S. *TESL-EJ*, 9(3). Retrieved at <http://www.cc.kyoto-su.ac.jp/information/test-ej/ej35/a3.html>.
- Williams, K. E., & Andrade, M. R., (2008). Foreign language learning anxiety in Japanese EFL university classes: Causes, coping, and locus of control. *Electronica: Journal of Foreign Language Teaching*, 5 (2), 181-191.
- Voxy, (2011, March 10). What Are The Hardest Languages To Learn? Retrieved from <http://voxy.com/blog/index.php/2011/03/hardest-languages-infographic/>