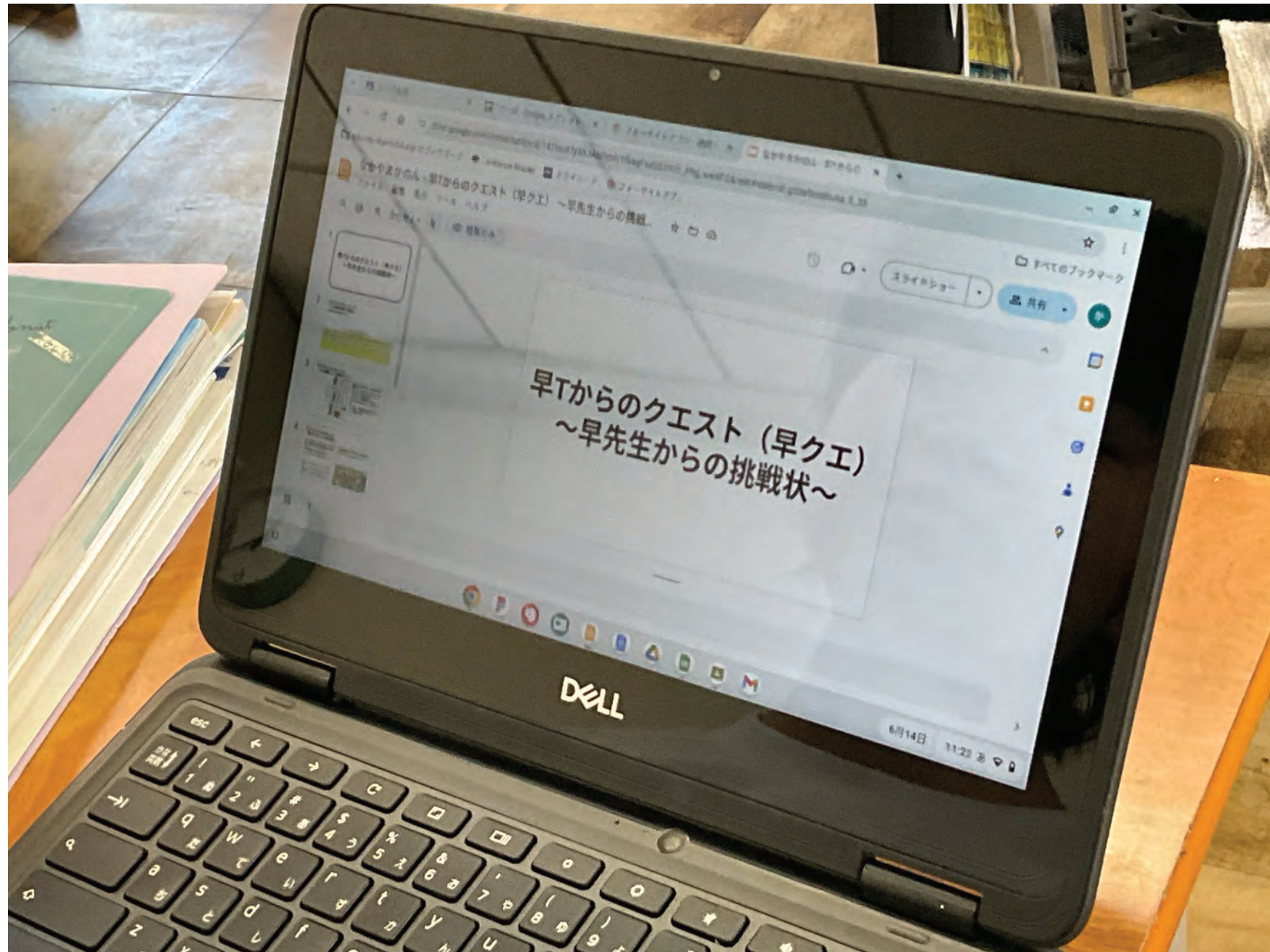
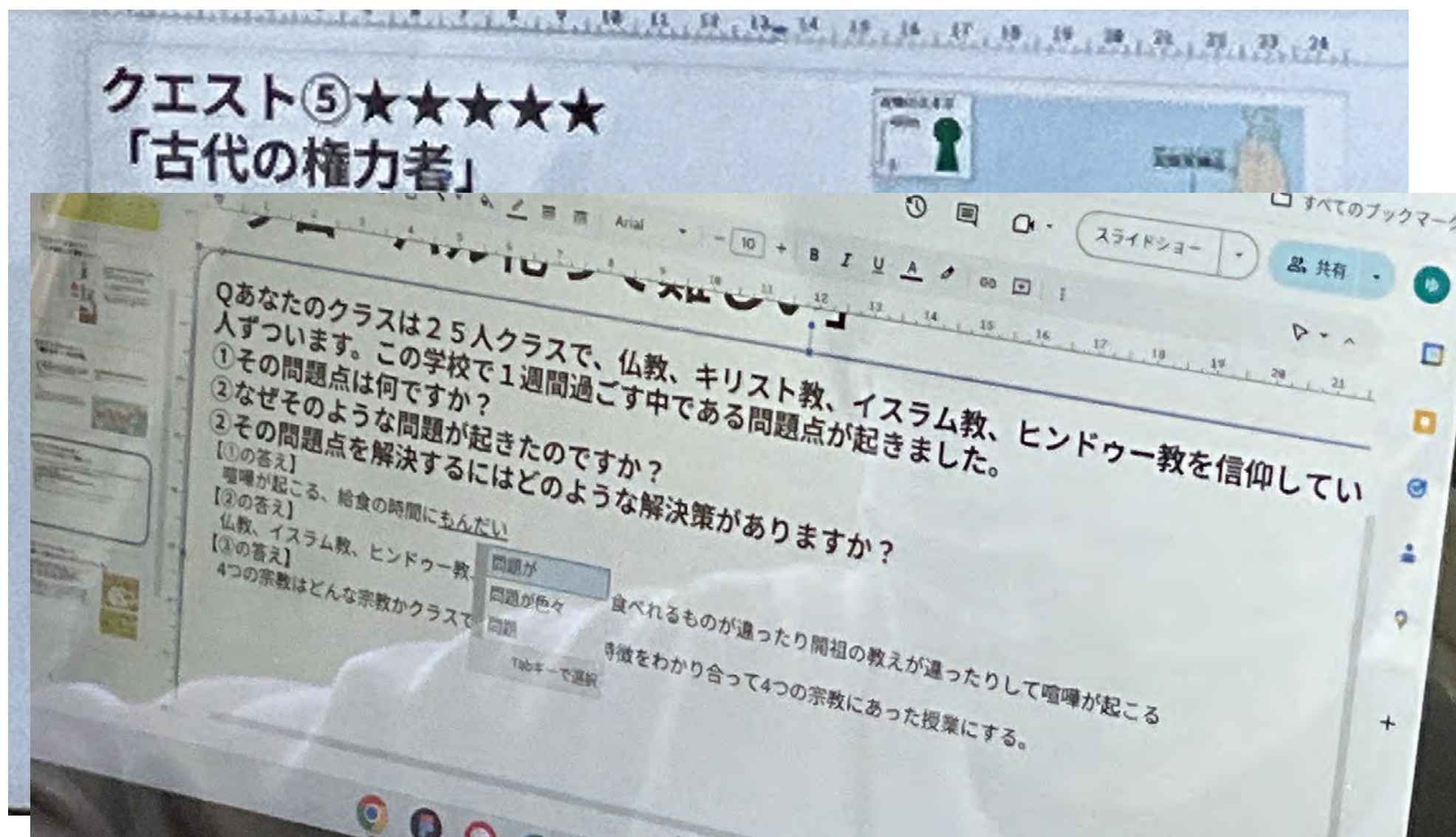




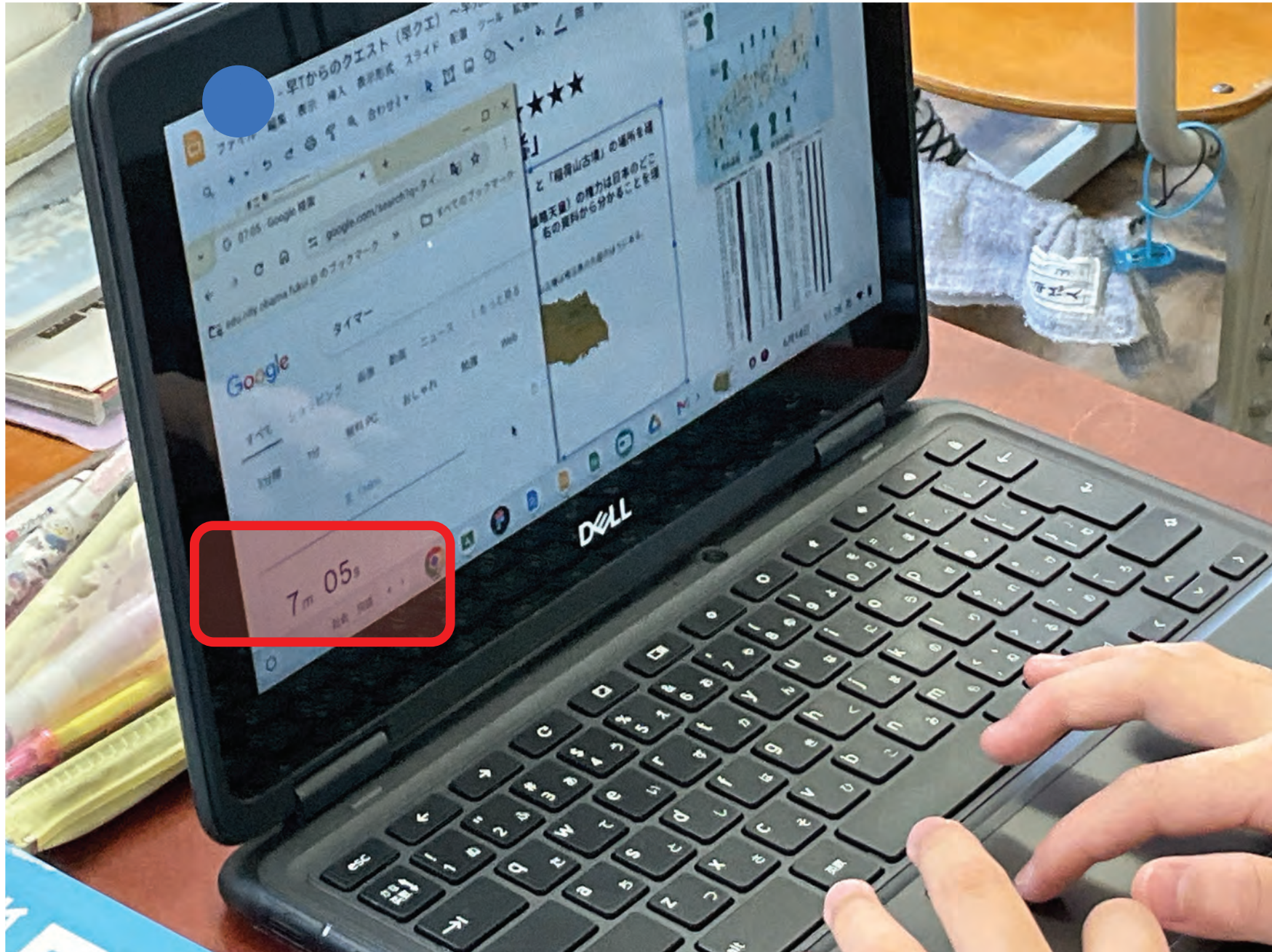
Self-Regulated Learning











Self-Regulated Learning

単元

身のまわりの物質 ～謎の混合物の正体を解き明かそう！～

単元課題

さまざまな物質の性質を知り、根拠を持って物質どうしを分けることができる。

単元目標

正確に性質を知り、テストで良い点数を取る。

2	日付	曜	行事	昼休み(10分間)	帰りの会	練習 (ソプラノ)	練習 (アルト)	練習 (テノール)	本番まで
3	11月5日	火	学力診断テスト	☐	☐				14
4	11月6日	水	学力診断テスト	☒	☒				13

放送・文化委員 後期活動計画

生徒会スローガン	「Improve～みんなで伸ばそう二中の長所～」	
生徒会スローガン	「Improve～ウキウキワクワク放送time～」 【スローガンについての説明】 生徒一人ひとりが楽しんで聞けるような放送にしたいという気持ちを込めました。	
	ねらい	内容
10月	- 合唱コンクールの成功 - 当所活動の継続	☒ 放送機系の使い方、当番表の確認 ☒ 曲紹介の原稿作成、合唱曲のポスターづくり ステアーマナーの説明、プログラム作成 ☐ 二中プロ 活動インタビューⅠ
11月	- 合唱コンクールの成功	☒ 曲紹介の原稿、ポスター最終チェック 今日のアナウンス、担当担当、原稿練習 前日準備、アナウンスリハ ☐ 各クラスの合唱曲を流す ☒ 執行部 おいさつ活動インタビュー
12月	- 他委員会との交流	☐ 理科係 (理科係プレゼンツ) 今日のコイ紹介 (二週間) ☐ 整備委員 館内リフレッシュインタビュー ☐ 保健給食委員 キャラクター紹介&健康研究発表
2月	- 他委員会との交流	☐ 二中プロ 活動インタビューⅡ ☐ 整備委員 館内リフレッシュ活動インタビュー ☐ オアシス委員 ありがとうメッセージ紹介 ☐ 体育委員 球技大会観戦込み
	- 後期の振り返り	☐ 後期の振り返り

⑤音楽 (あと3回)

委員会・係会

【昼休み】
合唱見学チャンス！

音楽科

委員会や部活，文化祭

り組んでい
穂子教諭。生
する学習計
イトフオー
日の目標を
む。小浜二
全生徒全教
習法だ。学
自己決定し
己調整力の
な学びを目

り組んで
穂子教諭
する学習
イトフォ
日の目標
む。小浜
全生徒全
習法だ。
自己決定
己調整力
な学びを

レギュレイトフォームを導入した授業となつて、板谷教諭は「先生は、知識を教えるという役割から、生徒の分からないという相談に応じる形になった。生徒に分かった、ありがとうと感謝されるようになつて、私の自己肯定感も上がりました」とする。

理科、数学は好科、
習字・本字などでも進人
科で実業部へ。軍需
部長は「操縦者」でな
るがや部隊活動もモロに
フォームを動かすような
自ら考える主体的取り
方が増えた」と語す。「本
質は部活動の成績をもた
ない生徒が数方法成て
か振り返り主体的にする
ようになった効がある」
といるなかで――

レギュレイションフォーム
建築設計に合わせてタテ
ナプールのシートとして担
がれ設計する。学習指
導筋や順序で生徒が目
をつける。古典的授業には
法技から始めるとも、
習的情報を集めてもいい。
否？この特徴を観べてもい
生徒自身で配する階層
表裏には二三四五の音階
出歌の音階（＝単八調）
示されておら、生徒がで

きた！」「取り組む中にな
うに進歩を入れてく仕組み
で生徒は授業の都度、こゝ
に入り、振り返って自分の学
びの過程を確認できる。他
者の分参照できき。

○今日の授業の冒頭、板書
教師は今回授業後、生徒の振
り返し内容を紹介した。「現
代館向け話をするけど、表現
技法多々ばよかったといっ
たりないわ！」一瞬間あまじ
という人もいた。和歌の青
景が見えてくる……。やり方
は全かれ変わ、変遷してもいい
んだよ。」正解はそれぞれ
だから』と陳べてくれた。

■ ■ ■

レギュレーションフォームを導入
して授業となる。板書教
諭は、「先生は、知識を伝える
よい役割から、生徒の分か
らないところ相対応じる形
になった」。生徒分に応じた
ありがとう感謝されよう
になって、私の自信定感も

入った授業を、フワッと板書教諭は「先生は、知識を教えるという役割から、生徒の分からないこと、生徒に定着しない形になった、生徒に分かった、ありがた」と感謝されるようになって、私自己肯定感もたりましたと、す。

タレットとの会話、だけにならないと、授業の終わりに「誰の心と意見交換しよう」と2分間交換した授業。単元の目標は、恋の相取などとか。昔の人々も今

「学びis」は学びを深める教育の取り組みを紹介するコーナーです。



提 言

ICTを自らが幸せに生きるために活用する授業や学校生活の実現

授業や学校生活における教師の役割が変わる。

児童・生徒に学習を進める力，より良く生活する力を育む。

提言 2 児童生徒が自らと語り合いながら学習・生活する環境の構築



自己調整を核に教育を進める学校

自己調整を核に教育を進める学校



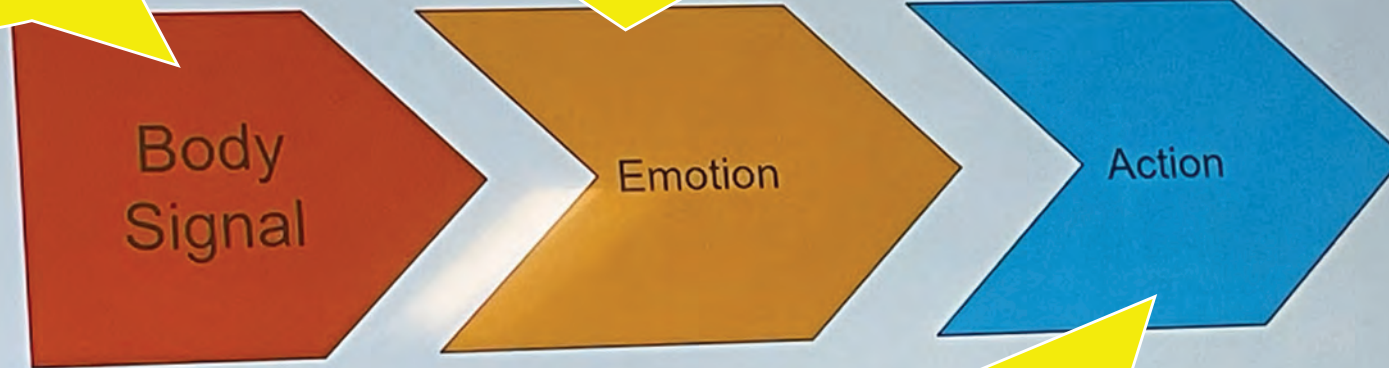
自己調整を核に教育を進める学校



授業は90分で実施されている。

体からの
信号を感じ、
意味を知る

どのような感情
なのかを知る



For interoception to work...
what it means, know what it means,
take action to change the

気持ちを変えるた
めの行動を起こす

Body signal, know
able to



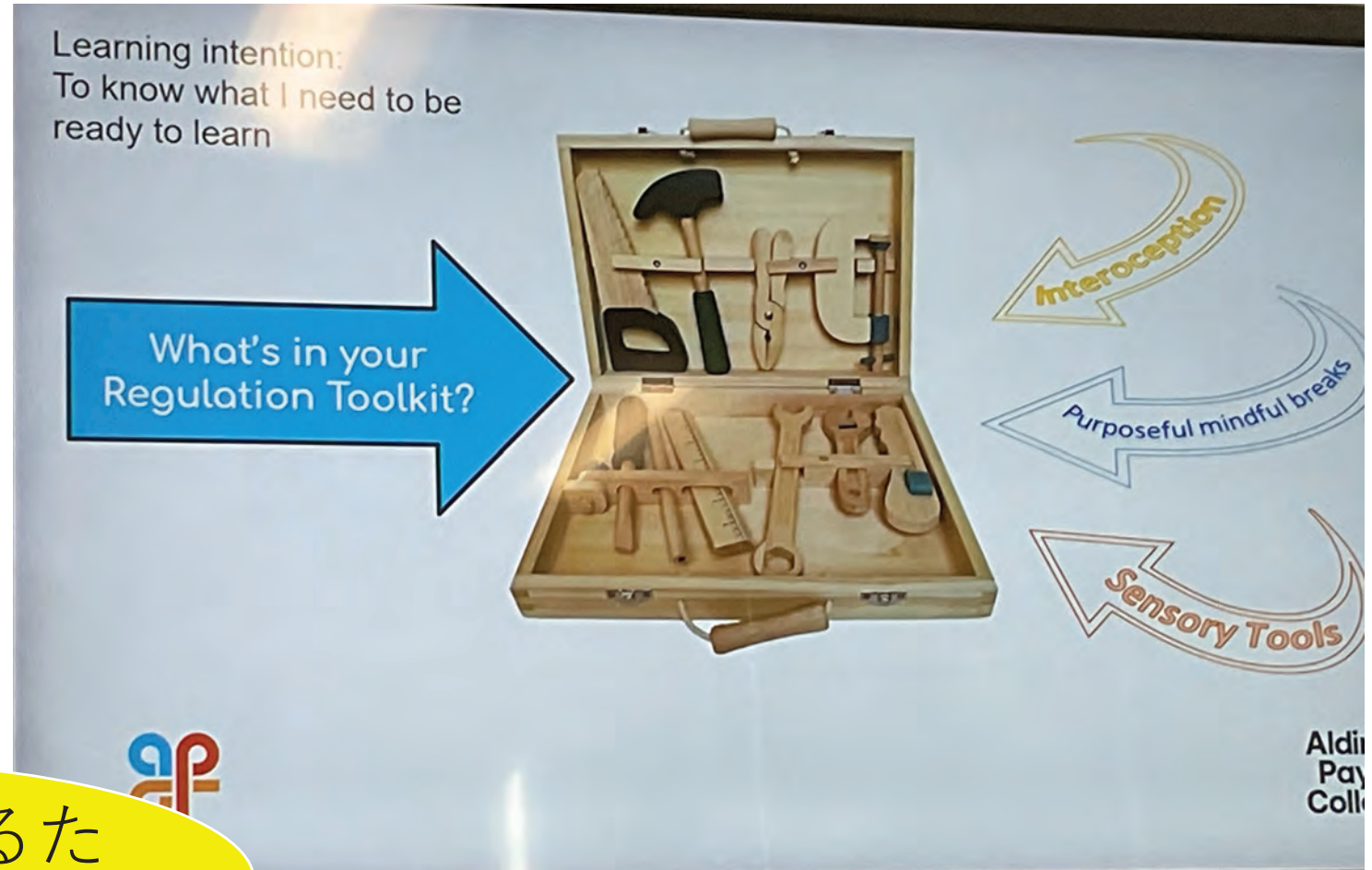
Aldinga
Payinthe
College.

CAMPFIRE

この学校の考え方

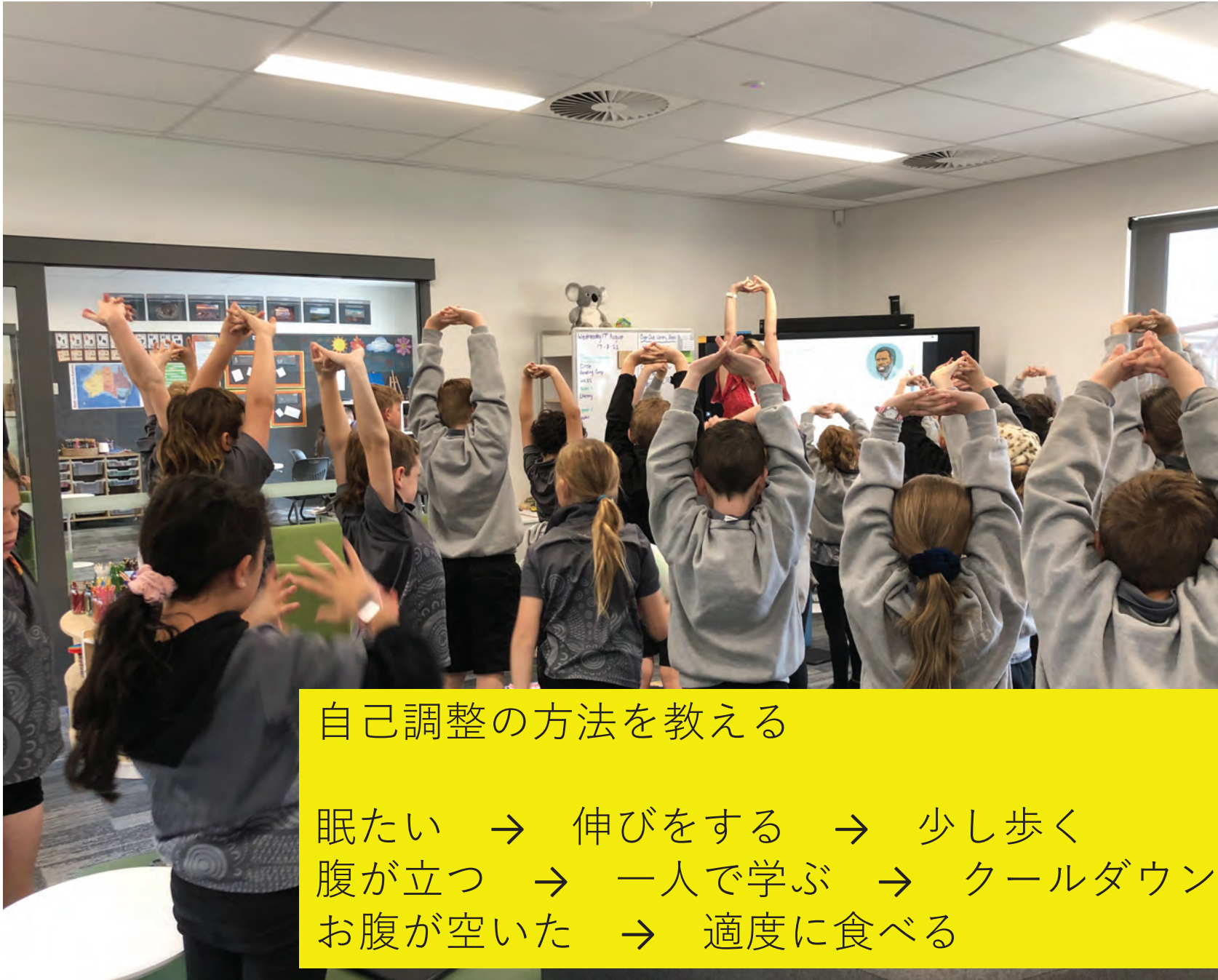


気持ちを変えるための行動を起こす



行動を起こすためのToolkit
⇒ Strategy 『方略』

感情を調整するための方略の指導



自己調整の方法を教える

眠たい → 伸びをする → 少し歩く
腹が立つ → 一人で学ぶ → クールダウン
お腹が空いた → 適度に食べる

感情を調整するための指導



感情を調整するための道具



感情を調整するための道具



感情を調整する環境



感情を調整する環境



感情を調整する環境

WWW.KELLY-MAHLER.COM

TRACING
Trace the figure eight with your finger.
Breathe in and out slowly as you trace around the figure eight.
Breathe in through your nose and out through your mouth.

WALL PUSH-UPS
Where do you feel this exercise most in your body? Can you describe the feeling that you're feeling?

WALL PUSH-UPS
How do you feel during this exercise? Press your feet into the ground a little more firmly. How do your feet feel when you press them into the ground?

CALF RAISE
How do your cheeks feel during this exercise? Take a deep breath through your nose and all your cheeks and close that off your mouth as if you are blowing up a balloon. How do your cheeks feel when you are puffing out your cheeks?

CALF RAISE
How does this exercise make your torso feel? Try clapping after every 10 reps. How do your arms feel when you are clapping? How do your feet feel when you are clapping? How do your feet feel when you are clapping?

CALF RAISE
How do your feet feel during this exercise? Stand on your toes and breathe in. How do your feet feel when you are standing on your toes?

CALF RAISE
Where do you feel this exercise most in your body? Can you describe the feeling that you're feeling?

Not enough **Ready to learn** **Too much**

tired, sick, upset, hungry, bored, calm, inspired, happy, determined, focussed, optimistic, excited, frustrated, annoyed, anxious, angry, frustrated

Not enough **Ready to learn** **Too much**

tired, sick, upset, hungry, bored, calm, inspired, happy, determined, focussed, optimistic, excited, frustrated, annoyed, anxious, angry, frustrated

Not enough **Ready to learn** **Too much**

tired, sick, upset, hungry, bored, calm, inspired, happy, determined, focussed, optimistic, excited, frustrated, annoyed, anxious, angry, frustrated

Interception activity
Mountain climbers
In a standing or sitting position find your pulse on your neck or wrist. Record your pulse for 1 minute.
Start in a plank position.
Pull your knees into your chest, while staying in the plank position.
Continue to stretch knees. Pull the knees in right, left, right, so it creates a running motion.
Complete the mountain climbing for 1 minute.
Stand up and find your pulse on your neck or wrist. Record your pulse for 1 minute.
What did you notice about your pulse after completing the mountain climbing activity compared to your pulse before the activity?

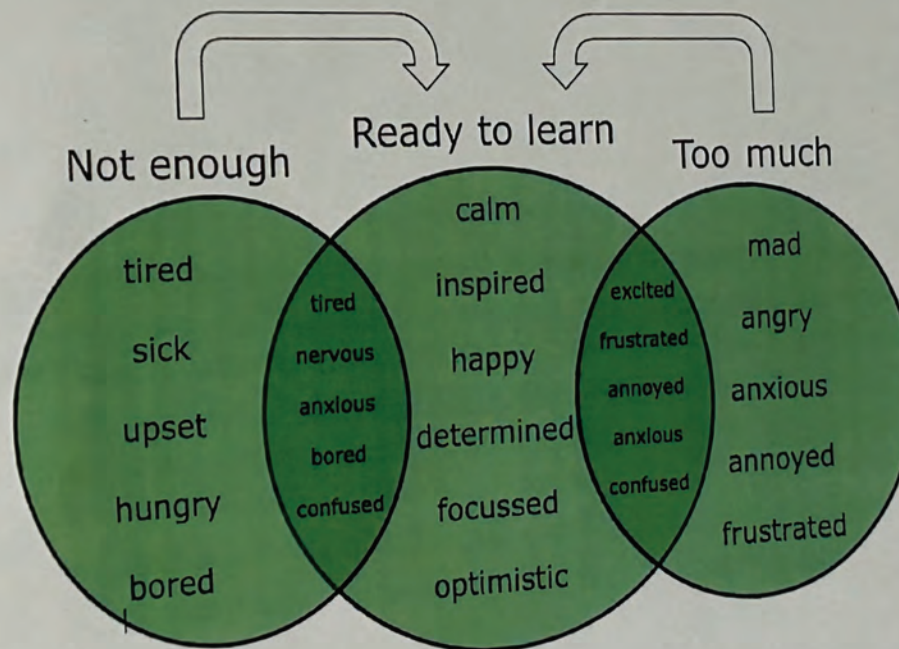
Interception activity
Jumping Jacks
In a standing or sitting position find your pulse on your neck or wrist. Record your pulse for 1 minute.
Stand with your feet together, knees slightly bent and arms at your sides.
Jump while waving your arms and separating legs to sides.
Land on feet with legs apart and arms overhead.
Complete the jumping jacks for 30 seconds.
Stand up and find your pulse on your neck or wrist. Record your pulse for 1 minute.
What did you notice about your pulse after completing the jumping jacks compared to your pulse before the activity?

Interception activity
The plank
Start by lying flat on your stomachs.
Place your hands under your shoulders.
Ground your knees into the floor.
Hold the body in that position for 30 seconds.
Where did you feel it in your body?
We are going to repeat the activity again, but this time we are going to focus on our core muscles.
How did your core muscles feel while holding that plank?
Next time, can we hold the plank for 45 seconds. Then onto 1 minute?

Interception activity
Emperor Penguin breathing
Start by lying down on the floor or sitting on a chair.
Place your hands on your belly.
Breathe in through your nose for a long breath.
Then a long breath out of your mouth.
When we breathe in our belly expands like the belly of an Emperor Penguin.
We are going to repeat the activity again, but this time we are going to focus on our belly expanding in and out.
What change did you notice in your body after focusing on your breathing?

Interception activity
Balloon breathing
Start by sitting cross-legged on the floor or sitting on a chair.
Start by rubbing your hands around your mouth.
Take a deep breath in through your nose and slowly start to blow out through your mouth.
With your hands, extend them out as if you were blowing up a balloon.
Where did you feel it in your body?
We are going to repeat the activity again, but this time we are going to focus on our breathing in through our nose and out through our mouth.
What change did you notice in your body after focusing on your breathing?

感情を調整する環境



What can help with regulation?

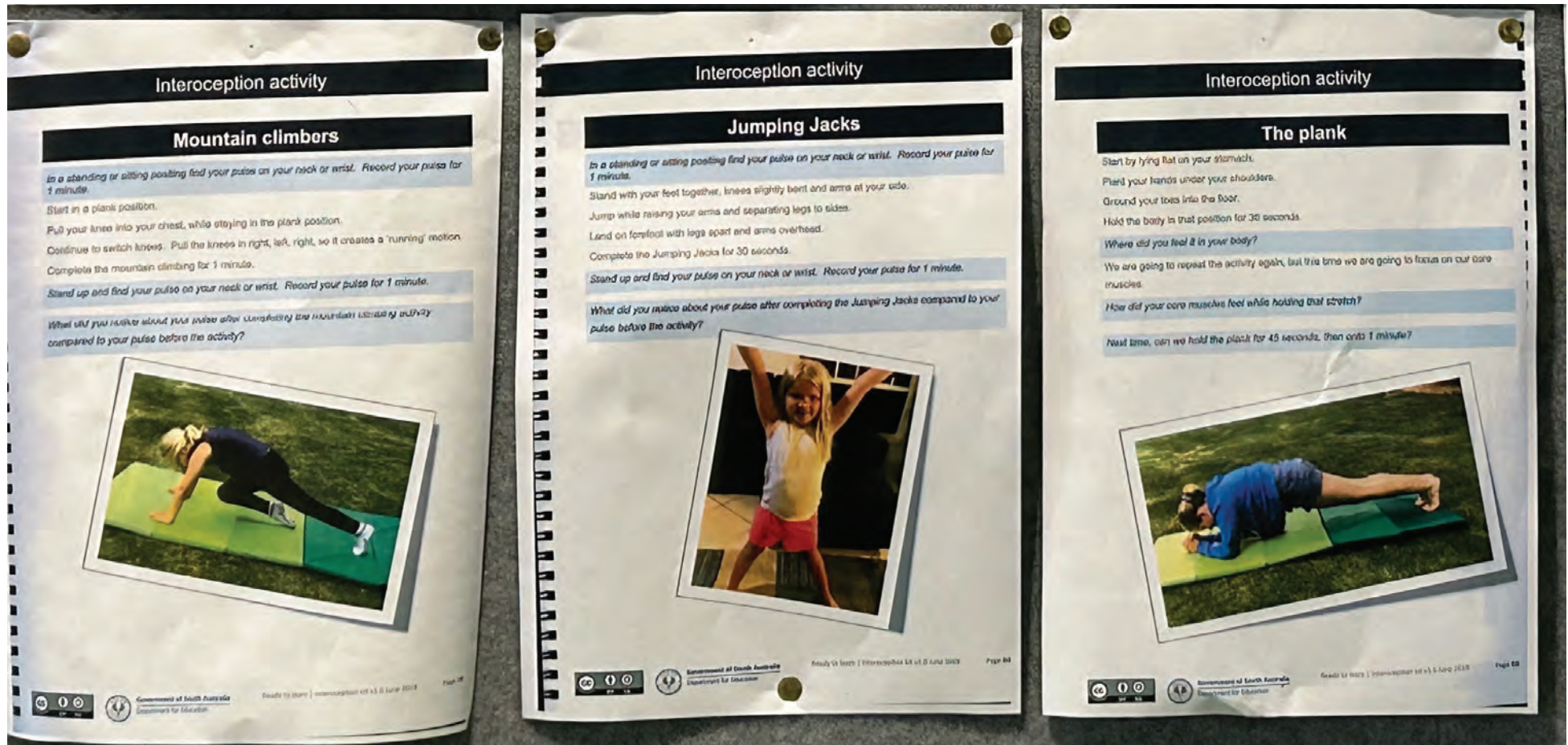
Going for a walk/run
Finding a quiet place away from others
Talking to an adult
Eating
Drinking
Breathing
Wearing headphones

What does a regulation break look like?

- Asking to leave the room
- 5 minutes to try some strategies
- Check in with an adult
- Ready to learn or more regulation

Ask yourself - are you trying to make yourself feel good or are you trying to make yourself feel better?

感情を調整する環境



自己調整を核に教育を進める学校



ICTを活用することは当たり前
学びの特性に応じて紙, iPadを選ぶ

提 言

児童生徒が自らと語り合いながら 学習・生活する環境の構築

自分自身の感情に目を向け，自分の状態を知る。（メタ認知）

学習に向きあえる気持ちになるよう働きかける。（学習方略）

提 言

1. ICTを自らが幸せに生きるために活用する授業や学校生活の実現

2. 児童生徒が自らと語り合いながら学習・生活する環境の構築

提 言

教育とは、子どもたち・社会の未来の
幸せをつくる仕事

調整できるということは
自分で学習（仕事）を進められる
面白く・楽しく取り組める
人生を豊かにする
幸せになる（Wellbeing）

大阪市の素晴らしい先生方の新しいチャ
レンジを応援できる委員会の体制を

ICTを活用しながら 自らの学習や生活を調整し 幸せ創造する大阪市の教育



<https://youtube.com/@kimuraedulabak-learning1598?feature=shared>

桃山学院大学
木村明憲

↑自己調整学習等についての情報をYouTubeで発信しております。
この機会にチャンネル登録をいただくと幸いです。