

# 自律学習を促す TOEIC 授業デザインの改訂と実践研究

原 めぐみ

A Revised TOEIC Course Design to Promote Learner Autonomy:

An Action Research Study

Megumi Hara

キーワード：自律学習、授業デザイン、英語学習方法、TOEIC スコアアップ

## 1. はじめに

追手門学院大学国際学部は、2022 年に国際教養学部改組を経て、グローバルスタディーズ専攻と国際文化専攻の 2 専攻体制となった。2025 年度に現行カリキュラムが完成年度を迎え、2026 年度からは新カリキュラムの一部が導入される予定である。新カリキュラムでは、TOEIC® Listening & Reading Test（以下 TOEIC）の卒業時目標スコアを、グローバルスタディーズ専攻で 730 点、国際文化専攻で 600 点と設定し、入学時からこれらの目標を意識した学習を促すこととした。

TOEIC の大学入学時平均スコアである 400 点の学生が 700 点に到達するためには、一般的に 700～900 時間の学習が必要とされる。しかし、令和 4 年度「全国学生調査」によれば、大学 2 年生の週あたりの学習時間（課題を含む）は 1～5 時間が 46%、6～10 時間が 28%であり、多くの学生が週 10 時間以内の学習にとどまっている。この状況を踏まえると、目標スコアの達成には授業外学習時間の確保が不可欠であり、学生の自律的学習をいかに促し、授業内活動と結びつけるかが課題となる。

本稿では、3 年次秋学期に TOEIC500 点未達の学生を対象として開講された「English 6A」における授業デザインとその実践について報告する。本授業は、2024 年度に実施された原（2025）の実践研究を基盤として改訂を加えたものであり、学習者の自律性を育成しつつ、TOEIC スコア向上を図る授業デザインの改善とその教育的効果を検証することを目的とする。

## 2. 問題と目的

国際学部では、1 年次に Edulix のオンライン教材「Kick Off for the TOEIC」を用いて TOEIC の問題形式や解答方法を学習し、授業では「TOEIC 公式ボキャブラリーブック」を使用した単語テストを毎週実施している。さらに 2 年次には、Quizlet などのオンライン語彙学習ツールを活用し、1 年間を通して TOEIC 関連語彙の学習を継続している。これらはいずれも授業評価に組み込まれている。しかし、3 年次に進級しても TOEIC500 点未満の学生が

約半数を占めており、学部としての課題となっている。

原（2025）が「English 6A」で実施した実践研究では、1学期間の授業により平均 62.1 点のスコア上昇が見られたものの、「英語学習が計画通りにできた」に「そう思う」と回答した学生は 8.3%にとどまり、スコアの向上にもかかわらず自律学習が十分に機能していないと学生自身も認識していることが明らかとなった。

本年度も、授業冒頭に実施した「Words and Phrases Review Test」において、前回の授業で既習した 10 語の英単語を選択する形式であるにもかかわらず誤答が散見された（資料 1）。この結果は、復習習慣が十分に形成されておらず、語彙の定着が不十分であることを示している。また、出席率や授業態度は概ね良好であった一方、課題の提出が締め切りに間に合わない学生が多く、学習時間や締め切り管理が適切に行われていないという問題も確認された。

前年度は、授業前半で教員が多様な学習方法を提示し、後半で学生が自ら適した方法を選択する構成で授業を行った。本年度は、学習習慣を早期に定着させることを目的として、2 週目から自律学習計画の立案と進捗状況の共有を導入し、計画・実行・修正のサイクルを授業内で支援するデザインへと改訂した。

以上の課題を踏まえ、本研究の目的は、授業デザインの改訂が学生の自律学習行動にどのような影響を与えたかを検証すること、自律学習が TOEIC スコア向上にどの程度寄与したかを明らかにすることである。

### 3. 研究の背景

文部科学省は令和 3 年答申において、新しい時代に対応する教育の在り方として「個別最適な学び」を提唱している。その中では、「児童生徒が自己調整しながら学習を進めていくことができるよう指導することの重要性」が強調されており、答申内でも「自己調整」という語が用いられている。

自己調整学習とは、学習者が課題に取り組む際に、学習の計画・実行・評価を自ら行う一連のプロセスを指す。一方、自律学習はこれよりも一段階進んだ概念であり、学習者が自ら到達目標を設定し、学習内容や方法を主体的に選択しながら学習を進めることを意味する。加藤ほか（2021）は、学習者の自律性を育成することを「自分の学習に関する意思決定を自分で行う能力を育てること」と定義し、授業においては学習者自身が意思決定プロセスに主体的に関わることを重要であると述べている。

TOEIC 授業に自律学習を取り入れた先行研究も複数存在する。山内（2010）は、自律学習の導入により授業外学習の不足が一定程度改善されたと報告している。宮原（2020）は、学習者の自由記述を分析し、自律学習において「時間管理」が大きな課題であることを指摘した。また、授業内でタイマーを用いて時間を意識させることが効果的であると述べている。

関戸ほか（2017）は、学習習慣の定着を目的として自律学習記録用紙を用い、学習内容を TOEIC 関連に限定し、1 日 1 時間以上の学習で押印される仕組みを導入した。その結果、学生からは「英語学習を今後も習慣化したい」という記述が見られ、達成感を伴う学習が自律性の向上に寄与することが示された。

原（2025）は、「English 6A」における自律学習の実践を通して、一部の学生では TOEIC スコア向上に寄与した一方、進捗状況の提出が滞る学生や、学期末まで自分に適した学習方法を見つけられない学生が存在したことを報告した。この結果から、中間段階での進捗確認や、教員による継続的なサポートの重要性が示唆された。

また、自己調整学習研究会（2012）は、仲間や教師の役割を含めた自己調整学習の発達プロセスを図に示している（図 1）。この図では、仲間の学習行動をモデリングすることで動機づけが高まること、仲間の学習リソースを参考にすること、さらに教師が学習者の自律性を支援することで、自己調整学習が発達していく過程が示されている。

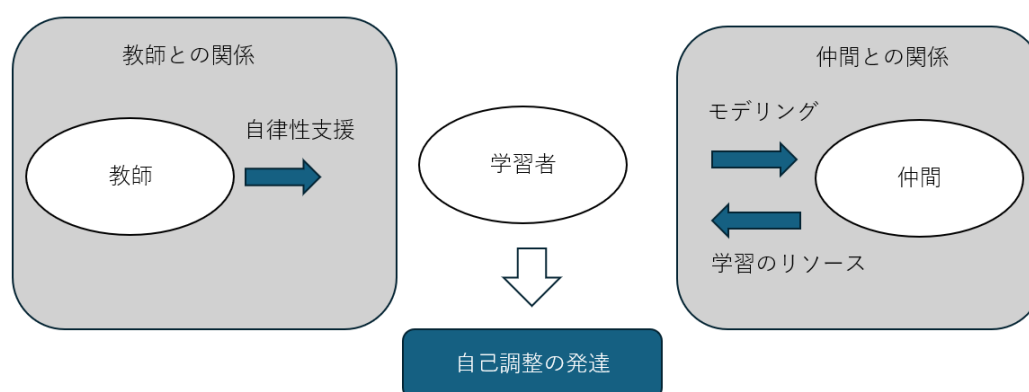


図 1：他者と自己調整学習研究との関係 自己調整学習研究会（2012）

#### 4. 研究の方法

本研究の調査対象は、「English 6A」を履修する 3 年生 25 名である。TOEIC スコアの向上を目的とした自律学習に関する授業内外の課題、授業内で実施したアンケート結果、ならびに学生が受検した TOEIC の結果を収集し、分析対象とした。授業内アンケートは、「English 6A」における授業内活動および授業外課題に関する項目、自律学習に関する項目、記述式回答を含む全 21 問で構成した。アンケートは Microsoft Forms を用いて授業内で実施し、22 名から回答を得た（資料 2）。

## 5. 結果と考察

### 5.1 「English 6A」の履修対象者

1年次に3回、2年次に2回実施された学内TOEIC受検および外部受検において、一度もTOEIC500点以上を取得していない学生を、3年次春学期の「English 5」履修対象者とした。「English 5」履修後も500点に達しなかった65名を「English 6」の履修対象者とした（なお、1名のみ500点以上のスコアを保有していたが、受講希望により履修している）。3年次秋学期時点で500点未達の学生は、学部のTOEIC受検対象者全体の45.8%を占めていた。さらに、出席状況が芳しくなく学習意欲が低いと判断された40名を「English 6B」のオンライン・オンデマンド授業に配属し、それ以外の比較的学習意欲が高いと考えられる25名を「English 6A」の対面授業に配属した。

### 5.2 「English 6A」の授業概要と目標

本授業では、実際のTOEIC形式の問題演習を中心に、問題解答に必要な文法事項の復習を行った。また、自律的な学習者の育成を目的として、単語帳や問題集以外の学習方法を教員が紹介するとともに、学習者同士が効果的な学習方法を共有する機会を設けた。成績評価は、自律学習に関する発表および進捗報告30%、TOEICスコア20%、授業内課題（文法問題の解説）10%、授業外課題20%、授業参加度10%、オンライン語彙学習（Quizlet）10%の配分により総合的に行った。なお、自律学習に対する評価割合は、前年度の20%から30%へと引き上げた。

さらに、本授業ではTOEIC形式の問題を解答するだけでなく、学生自身がTOEIC形式の問題を作成する活動も取り入れた。関戸ほか（2017）は、TOEIC対策として学生が問題作成に取り組むことに対し肯定的な評価が得られ、英語力の向上やテストへの関心の高まりが見られたと報告している。本研究でもこの知見を踏まえ、問題作成活動を授業内に組み込むことで、問題形式への理解を深めるとともに、試験対策に必要な分析的視点の育成を意図した。

また、本授業は国際学部における最後の必修英語科目であることから、卒業後も継続して自律的に学習できる力の育成を重視した。具体的には、単語帳や問題集に依存しない多様な学習方法を紹介し、学生が自ら学習計画を立案・調整しながら学習を進められるよう支援することを目標とした。

### 5.3 教科書

本授業では、「English 5A」で使用した桐原書店『MASTERY DRILLS FOR THE TOEIC® L&R TEST All in One [New Edition]』を引き続き使用した。「English 5A」と「English 6A」は同一の教科書を用いたが、担当教員は異なり、「English 5A」ではUnit 1～7を、「English 6A」ではUnit 8～15を扱った。

教科書は、各Unitにリスニングおよびリーディングパート、解説、練習問題、TOEIC形式の問題を含む構成となっている。補助教材として提供されているUnitテストは印刷して

配布し、発音練習および語彙定着を目的とした授業冒頭のウォームアップ活動として活用した（資料 3）。また、Words and Phrases Review Test は前回内容の復習として単語テストに使用した（資料 1）。課題提出には本学の LMS である Canvas を一部使用したが、欠席者を減らすことを目的として、紙媒体のプリントも併用した。

#### 5.4 スケジュール

13 回の授業スケジュールを以下に示す（表 1）。本授業は、授業内で教科書の問題解答および解説を行い、授業外で語彙学習と自律学習に取り組めるように設計した。前年度は自律学習を第 6 回から開始したが、本年度は初回授業において、前年度に最大 150 点のスコア向上が見られた事例を紹介し、自律学習の意義を説明したうえで、自律学習に関する発表（計画・中間・結果）を 3 回実施した。授業最終回の TOEIC 受検については、授業時間内に完結させるため、TOEIC L&R IP テスト（オンライン）を使用した。本テストはリスニング 45 問、リーディング 45 問の計 90 問で構成され、所要時間は約 1 時間である。この形式を採用することで、テスト終了時に即時に結果を確認できるほか、欠席者も自宅から受検することが可能となった。

表 1：授業スケジュール

| 授業回 | 教科書                                                          | 語彙学習                              | 自律学習                     |
|-----|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| 1   | オリエンテーション                                                    |                                   | 去年の TOEIC の結果と自律学習について説明 |
| 2   | Unit 8 ラジオ放送・宣伝<br>(Part4)<br>グループで Reading Part の解説<br>(毎回) | Quizlet で TOEIC<br>の語彙学習          | 進捗状況提出                   |
| 3   | Unit 9 接続詞・前置詞<br>(Part 5)                                   | Quizlet で TOEIC<br>の語彙学習          | 進捗状況提出                   |
| 4   | Unit 10 Yes/No 疑問文<br>(Part 2)                               | Quizlet で TOEIC<br>の語彙学習          | 進捗状況提出                   |
| 5   | Unit8-10 復習                                                  | Quizlet で TOEIC<br>語彙テストの<br>結果提出 | 自律学習の計画をグループ内で発表、学習方法の共有 |
| 6   | Unit 11 ダブルパッセージ（2つの文書）(Part 7)                              | Quizlet で TOEIC<br>の語彙学習          | 進捗状況提出<br>単語リスト提出        |
| 7   | Unit 12 オフィスでの会話<br>(Part 3)                                 | Quizlet で TOEIC<br>の語彙学習          | 進捗状況提出<br>単語リスト提出        |
| 8   | Unit 13 Part 5 の復習                                           | Quizlet で TOEIC                   | 進捗状況提出                   |

|    |                                                                        |                                                                 |                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|    | (Part 5)                                                               | の語彙学習                                                           | 単語リスト提出                                          |
| 9  | Unit11-13 復習                                                           | Quizlet で TOEIC<br>語彙テストの結果<br>提出                               | 自律学習の進捗状況の振り返りと<br>残り 1 か月の計画をクラス全体に<br>宣言（中間発表） |
| 10 | Unit 14 留守番電話（Part 4）／<br>トリプルパッセージ（3 つの文<br>書）（Part 7）                | Quizlet で自分の<br>語彙セットを作成<br>クラスメイトが作<br>成した Quizlet の<br>セットを学習 | 進捗状況提出<br>単語リスト提出                                |
| 11 | Unit 15 Part 3 と Part 4 の復習<br>（Part 3, Part 4）／Part 6 の復<br>習（Part 6） | Quizlet で自分の<br>語彙セットを作成                                        | 進捗状況提出<br>単語リスト提出                                |
| 12 | 総復習                                                                    | クラスメイトが作<br>成した Quizlet の<br>セットを学習                             | アンケートやグループディスカッ<br>ションを通じて自分の自律学習の<br>結果と評価      |
| 13 | オンライン TOEIC 受検                                                         |                                                                 |                                                  |

## 5.5 授業展開例

105 分の毎授業回の典型的な展開例を以下に示す。各回（105 分）の授業は、概ね以下の流れで実施した。

- Words and Phrases Review Test を用いた前回語彙の確認（10 分）
- 宿題として課した文法 Unit テストの答え合わせおよびペアでの暗記活動（定型表現の導入）（20 分）
- グループ（担当制）による Reading Part の全体解説（30 分）
- A・B・C・D のカラーカードを用いた Listening Part の解答・解説（30 分）
- 自律学習の進捗状況の提出確認および進捗内容を基にした学習方法の共有（15 分）

## 5.6 授業内活動

### 5.6.1 Unit テストを用いた定型表現の導入およびウォームアップ活動

教科書の補助教材である Unit テストを授業外課題として課し、授業冒頭に答え合わせを行うことでウォームアップ活動として活用した（資料 3）。前年度のアンケートでは、この活動が有益であったと全受講者が肯定的に回答したことから、本年度も同様の活動を続けた。なお、授業は 1 時限目で就職活動の時期と重なったものの、学期を通した出席率は 82.8%と良好であった。

### 5.6.2 TOEIC の Part 別授業活動例

TOEIC の問題形式に慣れ、Part1～Part4 のリスニング問題や Part5～Part7 のリーディングの問題傾向の対策をするために Part ごとの授業活動例を示す。リスニング問題では常に A、B、C、D と書いてあるカラーカードを使用しペアで解答させた。多くのペアが間違った場合は複数回聞き、ディクテーションなどを行った。聞こえないままにせずに、わかったと思って帰れるように解説した。アンケートで「特にリスニング力が向上したと思う。それは正解の理由も全員で考え何度も繰り返し問題を聞くことができたからだと思う」という記述があった。

### Part 1 写真描写問題

Part 1 はリスニングの中でも比較的得点しやすい Part であることから、本授業では学生に Part 1 形式の問題を作成させる活動を取り入れた。夏期休暇後の授業において、学生自身が夏休みに撮影した写真を LMS にアップロードし、TOEIC Part 1 の写真描写問題にならって、その写真を描写する 4 つの文 (A, B, C, D) を作成させた。作成した文を用いて、学生が自ら撮影した写真を Part 1 のリスニング問題風に紹介する活動を行った。以下に、学生が使用した写真および作成した描写文の例を示す (図 2)。



図 2 : 学生の夏休みの写真

- A: A picture of a cowboy is on the wall.
- B: There are lots of toys.
- C: The child is playing with toys.
- D: There is someone sleeping in bed.

### Part 2 応答問題

Part 2 の設問は文が短く、語彙自体は聞き取りやすいものの、ひっかけとなる選択肢が

多いことが特徴である。そのため、本授業では「Questionに含まれる語と音が類似する選択肢を選ばない」という解答方略(Tips)を指導した。たとえば、Questionに「file」という語が含まれる場合、選択肢Aに含まれる「fine」や、選択肢Cに含まれる「files」など、類似音を含む選択肢が正答となる可能性は低いという傾向を、教科書の例題を用いて確認した。

Q: Did you find the file?

A: I' m fine, thank you.

B: Yes, it was in the cabinet.

C: No, three files.

### Part 3 会話問題

Part 3では、学生にペアで短い会話文を作成させ、クラス全体に向けてその会話を読み上げたうえで、会話内容に対応する質問と選択肢も作成させた。

Q: Why was the sports festival postponed?

A: Because the weather was bad.

B: Because the ceiling is broken.

C: Because of a lack of preparation.

### Part 4 説明文問題

原(2025)の自律学習の振り返りでは、有名人のスピーチを活用した学習法について、「多くの人の考えや大切にしていることを知ることができ、自分も大切にしたいという考えがあった」と述べる学生がいた。このことから、TOEICスコアの向上にとどまらず、学習者がコンテンツそのものから学びを得ていることが示唆された。そこで本年度も、学生にとって「自分のためになる」と感じられるスピーチをYouTubeで視聴し、リスニング力および語彙力の向上を図る学習方法を紹介した。

授業では、20歳代の学生が自身の将来と関連づけて考えやすい題材として、TED Talksの“Why 30 is not the new 20”を取り上げた。また、学生自身が選択した学習題材として、エマワトソンによる2014年の国連スピーチ、テイラーズウィフトによるNYU 2022年卒業式スピーチ、オッペンハイマーのスピーチなどが挙げられた。これらのスピーチは、学生が主体的に学習内容を選択し、自身の価値観や将来像と結びつけながら学習を進める契機となった。

### Part 5.6.7 (リーディング問題)

前年度の研究では、「ほとんど自主的に勉強しなかった」と回答した学生が、「教科書の内容を発表するとなると、自分がしっかり理解する必要があるため、その際はまとめながら学習できた」と述べていた。この結果を踏まえ、本年度もグループで教科書の文法問題の解答

を他の学生に解説する活動を継続して実施した。

本年度のアンケート自由記述においても、「教科書の解説を自ら行うことで、その Part を教える立場となり、どのように説明すれば理解しやすいかを考えながら調べることができ、自律学習に役立った」との回答が得られた。これらの記述から、学生が説明者としての役割を担う活動は、自律的な学習姿勢の促進に寄与していることが示唆された。

## 5. 7 授業外課題

### 5.7.1 共通課題の語彙学習 Quizlet

語彙力強化を目的として、全受講者に共通課題として Quizlet を課した。Quizlet はオンライン上で利用できる語彙学習システム（アプリ版あり）であり、中田（2023）は、多数の英単語学習アプリの中でも無料で利用できる機能が多い点を特徴として挙げている。原（2019）によれば、Quizlet の学習機能の一つである「マッチ」は、単語と定義を素早く一致させるゲーム性の高い形式であり、学生が負担感なく繰り返し学習できる点で有効であったと報告されている。アンケート結果では、「Quizlet は語彙学習に役立った」と回答した学生は 63.7% であった。一方、「Quizlet で自分で問題を作成することが語彙学習に役立った」と回答した学生は 72.7% に達し、問題作成の方がより効果的であると感じていたことが示された（図 3）。学生は「My Weak Point」や「Vocabulary I Have Learned So Far」など、自身の学習状況に応じたセットを作成し、クラスメイトが作成した問題にも取り組むなど、主体的に語彙学習を進めていた。

**Quizletで自分で問題を作成することは  
語彙学習に役立った。**

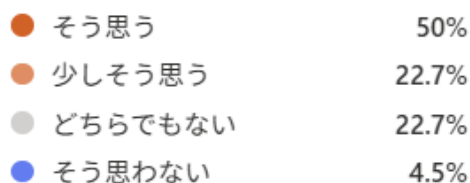


図 3 : 「Quizlet で自分で問題を作成することは語彙学習に役立った」の回答

## 5. 8 自律学習

### 5.8.1 進捗状況の提出

原（2025）では、進捗状況を定期的に提出できない学生が一定数存在したことが指摘されている。本年度はこの課題を踏まえ、中間報告の機会を設けるとともに、学生の進捗状況に対して授業内および LMS 上で助言を行う体制を整えた。学生には、毎週の自律学習の進捗状況を学習成果のスクリーンショットとともに LMS で提出させた。「進捗状況を毎週提出することは自律学習に役立った」の質問に肯定的に回答したのは、90.9% と高かった（図 4）。

提出内容に対しては、個別の状況に応じてフィードバックを行った。例えば、「今週はアルバイトで忙しくできなかった」といったコメントには励ましの言葉を添え、また、学習習慣が十分でない学生が「高校の文法参考書を寝る前に行う」と計画していた場合には、前年度の継続困難の事例を踏まえ、「継続しやすい別の学習方法も検討するように」と助言した。

こうしたサポートに対し、アンケートの自由記述では「課題を出して終わりの授業が多い中、高校生の時のように課題のサポートがある English 6 の授業のおかげでモチベーションが上がり、自分の意思で勉強するようになったと感じた」との回答が得られた。また、進捗状況の提出をディスカッション形式で行ったことにより、「他の学生がしっかり取り組んでいる様子を見ると、自分も頑張らなければと思った」「発言やチームでの話し合い、毎週の提出を通してクラスメイトから多くの学びがあった」といった記述も見られた。これらの結果から、進捗状況の共有と教員からの継続的なフィードバックが、自律学習の促進および学習意欲の向上に寄与したことが示唆される。

**進捗状況を毎週提出することは自律学習に役立った。**

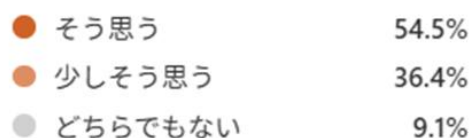


図4：「進捗状況を毎週提出することは自律学習に役立った」の回答

#### 5.8.2 単語リストの提出

初期の進捗状況の提出において「単語帳を見た」「1日10単語覚えた」などの記述が多く見られたことから、第6週以降学習した語彙をまとめて提出する課題を計6回課した。単語リストの形式は、ノート・スマートフォンいずれの媒体でもよく、例文の有無も自由とした。単語リストの提出率は全6回で71.3%であった。最終アンケートでは、「単語リストの提出が語彙学習に役立った」と回答した学生は95.4%に達し、Quizletよりも効果的であったと感じる学生が多かった（図5）。また、「毎週の単語リストも、わからない単語を書き出して英文を作ることで大変だったが楽しかった」という記述も見られた。

自分で語彙を抽出し、単語リストを作成する活動が有効であることは、学習者が自ら語彙を取り出し書き出す行為が検索練習（retrieval practice）として記憶の強化に寄与するという指摘（Thomson & Mehring, 2015）とも一致する。以下に、学生が作成した単語リストの例を示す（図6）。

単語リストを作成し、毎週提出すること  
は語彙学習に役立った。

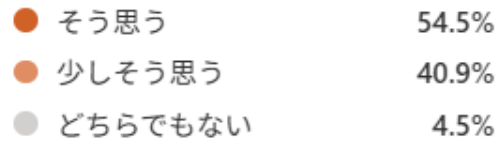


図5：「単語リストを作成し、毎週提出することは語彙学習に役立った」の回答

|                              |                       |                                                                                               |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. implement (実行する・導入する)     | Commission            | 毎話手紙<br>The company received a commission to develop the new software.                        |
| 2. allocate (割り当てる)          | comparison            | 比較<br>Let's make a <u>comparison</u> between these two products.                              |
| 3. comply with (～に従う)        | component             | 部品<br>A microprocessor is a key component in computers.                                       |
| 4. feasible (実行可能な)          | existing              | 従来の<br>You need to consider the consequences before making any modification to existing code. |
| 5. sustain (維持する)            | eager                 | ～したい<br>She is eager to go back to school.                                                    |
| 6. revenue (収益)              | fairly                | 公平に<br>She speaks French fairly well.                                                         |
| 7. expenditure (支出)          | calculate             | 計算する<br>We calculated the total cost.                                                         |
| 8. negotiation (交渉)          | occasionally          | 時々<br>I occasionally go hiking on weekends.                                                   |
| 9. consolidate (統合する・強化する)   | trim                  | 刈り込む<br>A man is trimming some bushes.                                                        |
| 10. initiative (主導権・新しい取り組み) | examine               | 詳しく調べる<br>A woman is examining a document.                                                    |
| 11. discrepancy (食い違い)       | sew                   | 縫う<br>A woman is sewing an item.                                                              |
| 12. authorize (許可する)         | be propped up against | ～に支えられて<br>Ladders are propped up against our wall.                                           |
| 13. procurement (調達)         |                       |                                                                                               |
| 14. specify (明確に述べる)         |                       |                                                                                               |
| 15. viable (実行可能な・成り立つ)      |                       |                                                                                               |
| 16. terminate (終了する)         |                       |                                                                                               |
| 17. substantial (かなりの・重要な)   |                       |                                                                                               |
| 18. prioritize (優先する)        |                       |                                                                                               |
| 19. accountable (責任がある)      |                       |                                                                                               |
| 20. stakeholder (利害関係者)      |                       |                                                                                               |

図6：学生が提出した単語リストの例

### 5.8.3 計画・中間・振り返りの発表

自律学習の促進を目的として、まず学習計画の発表をグループ内で行い、その後の中間発表では、これまでの学習の振り返りと、TOEIC テストまでにどのように学習を進めるかを全体的前で宣言させた。最終発表では、最終的に自律的な学習者となれたかどうかを含め、学習過程を総括させた。

中間発表では、映画や音楽を用いた学習が効率的ではなく、TOEIC スコアの向上につなが

りにくいことに気づいた学生が多かった。学生が使用したスライドの例を示す（図 7）。

前年度は中間発表を実施せず最終発表のみであったため、学期末まで非効率な学習方法を続け、十分な成果が得られなかった学生も見られた。一方、本年度は中間発表を導入したことで、学生自身が学習方法を軌道修正したり、他者の振り返りを聞くことで新たな気づきを得たりする姿が確認された。中間発表後の学生コメントには、次のような記述があった。

- ・「みんなの発表を聞いて、洋楽や洋画を使って勉強するのは TOEIC 対策には向いてないということが分かった。チャット GPT を使った勉強方法が気になっていたのも、残りの 1 か月取り入れようと思う。」

**目標：TOEIC500点以上**

**効果がなかったこと**

- ・洋楽を聴くこと→曲に集中してしまって、流し聴きようになってしまった(TOEIC向きの勉強法ではないと思った)

**課題**

- ・単語に力を入れ過ぎて、問題をあまり解けていない
- ・復習ができていない

**今後の取り組み**

- ・単語は毎日継続できているので、TOEICトレーニングセットで1日に最低3問は解く
- ・今まで勉強した単語の復習→出てきたらわからないことがないようにする
- ・授業やアプリで間違えた問題の復習→間違えたところの解説もちゃんと読んで、間違えた理由をわかるようにする
- ・リスニングとPart 5 で点数を稼げるように、重点的に勉強する
- ・TOEIC公式サイトサンプル問題を解く

**年末年始**

時間に余裕があるので、毎日最低10分以上の勉強時間を確保し、問題に費やす時間を増やす

◎何かしらの理由を言い訳にして、「勉強時間が取れなかった」というようなことがないように残りの期間を過ごす!!

図 7：中間発表での振り返りと今後の取り組みの発表用スライド

## 5.9 TOEIC の結果

授業最終回において、履修者 23 名が TOEIC を受検した。目標として設定した 500 点以上を達成した学生は 6 名であった。授業開始前のクラス平均点は 370.4 点であったが、授業終了後には 405.4 点となり、平均 35.0 点の上昇が見られた（表 2）。授業前後でスコアが向上した学生は 12 名であり、最も伸びが大きかった学生は 340 点のスコアアップを達成した。授業前後のスコア分布を以下に示す（表 3）。

一方で、前年度の平均上昇幅は 62.1 点であったため、本年度の平均点の伸びはそれを下回った。要因としては、学習方法を TOEIC スコア向上に特化したものに限定していなかったこと、さらに効果的な学習方法に気づいてから実践するまでの期間が約 1 か月と短かったことが考えられる。

表 2 : 授業前後の TOEIC 平均点

|      | 7月または直近のTOEICスコア | 1月TOEICスコア | 差    |
|------|------------------|------------|------|
| 平均点  | 370.4            | 405.4      | 35.0 |
| 受検者数 | 25               | 23         |      |

表 3 : 授業前後の TOEIC スコア分布

|         | 7月または直近のTOEICスコア | 1月TOEICスコア |
|---------|------------------|------------|
| 0～300   | 6                | 3          |
| 301～350 | 3                | 4          |
| 351～400 | 4                | 5          |
| 401～450 | 7                | 4          |
| 451～500 | 4                | 1          |
| 501～550 | 1                | 4          |
| 551～600 | 0                | 1          |
| 601～700 | 0                | 1          |

## 5.10 自律学習に関するアンケートの結果

### 5.10.1 学習計画の達成度

「英語学習が計画通りにできた」という問いに対して、「そう思う」および「少しそう思う」と回答した学生の割合は、前年度が 50.0%であり、本年度も同率の 50.0%であった（図 8）。この結果から、学習計画の達成度に関する自己評価は、前年度と同程度であったことが示された。

#### 英語学習が計画通りにできた

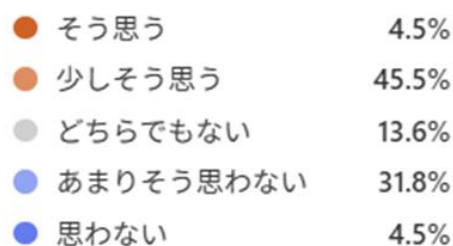


図 8 : 「英語学習が計画通りにできた」の回答

### 5.10.2 英語学習方法

学生が使用した学習方法を多い順に示した（表 4）。単語帳や教科書を除くと、スマートフォンで利用可能なアプリを活用した学習方法が多く選択されていたことが分かる。前年度と比較すると、使用されているアプリの種類が増加しており、ChatGPT を用いて TOEIC 形式の問題を作成させる方法や、TikTok を活用した学習など、学習方法の選択肢が広がっていることが確認された。

表 4：学生が使用した学習方法

| 学習方法                           | 人数（複数回答可） |
|--------------------------------|-----------|
| 単語帳を使った学習                      | 17        |
| Chat GPTを使った学習                 | 14        |
| YouTubeを使った学習                  | 11        |
| 映画やドラマを使った学習                   | 11        |
| mikan（単語アプリ）を使った学習             | 9         |
| TOEIC問題集（教科書以外）を使った学習          | 8         |
| 文法参考書を使った学習                    | 8         |
| abceed（英語学習アプリ）を使った学習          | 7         |
| 教科書を使った学習                      | 6         |
| TOEIC トレーニングテスト（アプリ）を使った学習     | 5         |
| Duolingo（語学学習アプリ）を使った学習        | 4         |
| Lingo Clip（歌を使った語学学習アプリ）を使った学習 | 4         |
| Spotifyを使った学習（ポッドキャスト、歌）       | 3         |
| 対面で英会話をする                      | 3         |
| その他                            | 2         |

#### a. 継続できた学習方法

継続できた学習方法は、多い順に「単語帳」「mikan」「Chat GPT」であり、いずれも机に向かわなくても短時間で取り組める学習方法が上位を占めた（表 5）。学生の自由記述からも、これらの学習方法が継続しやすい理由が示されている。

- ・「mikan はシンプルで単語問題を解きやすく、取り組みやすかったです。TikTok は短い動画で分かりやすくまとめられていて、集中しやすかったです。」
- ・「ChatGPT は参考書などを持ち歩く手間がない上に、学習時間を自分で設定できることが利点。そして、解答解説もついているので短期記憶には向いている。」
- ・「トレーニング TOEIC test は 1 回の問題数が 5 問からできるので、少しの空き時間で実践することができたため。」

表 5 : 「継続できた学習方法」の回答

| 学習方法                           | 人数（複数回答可） |
|--------------------------------|-----------|
| 単語帳を使った学習                      | 12        |
| mikan（単語アプリ）を使った学習             | 9         |
| Chat GPTを使った学習                 | 8         |
| YouTubeを使った学習                  | 5         |
| TOEIC トレーニングテスト（アプリ）を使った学習     | 4         |
| 教科書を使った学習                      | 4         |
| 文法参考書を使った学習                    | 3         |
| その他                            | 3         |
| 映画やドラマを使った学習                   | 2         |
| TOEIC問題集（教科書以外）を使った学習          | 2         |
| abceed（英語学習アプリ）を使った学習          | 2         |
| Duolingo（語学学習アプリ）を使った学習        | 1         |
| Lingo Clip（歌を使った語学学習アプリ）を使った学習 | 1         |
| Spotifyを使った学習（ポッドキャスト、歌）       | 1         |
| 対面で英会話をする                      | 1         |

b. 継続できなかった学習方法

一方、継続できなかった学習方法は、「映画やドラマ」「単語帳」「TOEIC 問題集」の順であった（表 6）。特に映画やドラマを用いた学習は、視聴に時間がかかるため効率的ではないことが明らかになった。単語帳や問題集が継続できなかった理由としては、まとまった学習時間の確保が難しいことや、学習負荷の高さが影響していると考えられる。これらの結果から、短時間で取り組める・手軽にアクセスできる・学習負荷が低いといった特徴を持つ学習方法が継続につながりやすいことが示唆される。

表 6 : 「継続できなかった学習方法」の回答

| 学習方法                           | 人数（複数回答可） |
|--------------------------------|-----------|
| 映画やドラマを使った学習                   | 11        |
| 単語帳を使った学習                      | 7         |
| TOEIC問題集（教科書以外）を使った学習          | 7         |
| 文法参考書を使った学習                    | 5         |
| YouTubeを使った学習                  | 4         |
| Duolingo（語学学習アプリ）を使った学習        | 4         |
| 教科書を使った学習                      | 4         |
| Lingo Clip（歌を使った語学学習アプリ）を使った学習 | 3         |
| abceed（英語学習アプリ）を使った学習          | 2         |
| Spotifyを使った学習（ポッドキャスト、歌）       | 2         |
| 対面で英会話をする                      | 1         |
| Chat GPTを使った学習                 | 0         |

c. 学習を継続できなかった理由

継続できなかった理由として最も多かったのは、「学習方法が自分に合わなかった」であり、「やる気」や「時間の不足」ではなかった（図 9）。鈴木（2026）が「Aptitude Treatment Interaction（ATI）が示すように、学習成果は“能力”そのものよりも、“能力と学習方法の相性”に左右される」と述べているように、学習者が自分に適した学習方法を見つけることが重要である。そのため、教員は多様な学習方法を提示し、学生がそれらを試行できる環境を整える必要がある。

学生の記述からも、早い段階で複数の学習方法を試すことの重要性が示唆された。また、その他の回答として、「就職先の企業が英語を全く活用しないためモチベーションが低下し、就職先で必要なスキル習得に時間を割いたことが継続できなかった原因である」という意見も見られた。3年次の秋学期はインターンシップや早期選考で授業を欠席する学生も一定数おり、就職活動の影響が学習継続に及んでいることがうかがえる。これらの点を踏まえると、就職活動が本格化する前、すなわち3年次の夏休み前までに、就職に必要な TOEIC スコアを取得しておくことが理想的であると考えられる。

#### 11. 継続できなかった理由を選んで下さい



図9：「(学習を)継続できなかった理由」の回答

#### 5. 10. 3 自律学習者

授業の目標の一つである「自律学習者になることができたか」という問いに対し、63.6%の学生が肯定的に回答した（図10）。自律学習ができた理由としては、「机に向かうようになった」「やらないといけないと思った」など、学習に対する意識の変化を挙げる学生が多かった。一方、できなかった理由としては、「継続ができなかった」という回答が最も多く、学習の持続性が課題として浮かび上がった。学生の自由記述には、自律学習に向けた気づきや変化が具体的に示されていた。

- ・「他の人の勉強法を今日聞くことで自分に合ったやり方を試行錯誤できたので、良かった。自律学習者の第一歩として踏み出せたと思う。」
- ・「自分の一番やりやすい方法を見つけると、より継続しやすかった。」
- ・「計画通りに勉強することは出来なかったが、英語に触れないといけないと思う機会が多くなり、自ら勉強する機会が増えたから。」

これらの記述から、学生が自律学習者として成長するためには、学習方法の試行錯誤を通じて自分に合った方法を見つけること、そして学習に対する意識の変化が継続行動につながることを示唆される。一方で、継続の難しさが自律学習の達成を妨げる要因となっており、今後は継続を支える仕組みづくりが重要であると考えられる。

#### 自律学習者になることができた。

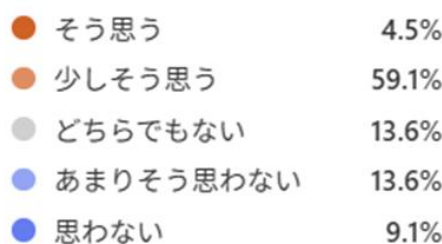


図10：「自律学習者になることができた」の回答

#### 5.10.4 英語学習への意識の変化

自律学習を行ったことで英語学習への意識が変化したかという問いに対し、77.3%の学生が「そう思う」「少しそう思う」と回答した（図 11）。自由記述の内容を分析すると、「自分に合った学習方法の発見」と「学習の習慣化」が主要なキーワードとして浮かび上がった。まず、「自分に合った学習方法」に関する記述では、学習に対する固定観念が変化したことを示す意見が多かった。

- ・「毎日机に向かって勉強をするというイメージだったけど、アプリや寝転がりながらも継続できることが重要だと感じた。」
- ・「今回の授業でじぶんが嫌じゃない勉強法を探して苦じゃない方法を見つけることができた。この授業が終わっても辞めずに取り組みたいと思っているから。」
- ・「進捗状況を『毎週提出しないといけない』というところからやろうという気になることで、たくさんの学習法を試すきっかけになった。」

これらの記述から、学生が多様な学習方法を試行する中で、自分に適した方法を見つけることが学習意欲の向上につながったことが読み取れる。

次に、「学習の習慣化」に関する記述では、学習が日常の一部として定着し始めた様子が見えてきた。

- ・「課題でなくても mikan を使ってこれからも勉強しようと考えているから。」
- ・「習慣されていくと自然と学習しないといけないから。」

これらの回答から、自律学習の取り組みが、学習行動の習慣化を促し、授業後も継続可能な学習姿勢の形成に寄与していることが示唆される。

#### 自律学習を行ったことで英語学習への意識が変わった。

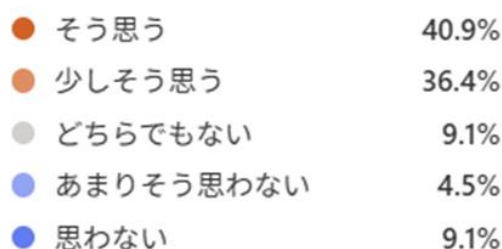


図 11 : 「自律学習による英語学習への意識の変化」についての回答

#### 5.10.5 英語学習への意識の変化英語学習以外への効果

「その他『English 6A』の授業を振り返って感じたことを自由に書いてください」という設問の自由記述を分析した結果、学生は自律学習ができるようになることで、英語学習以外

の領域にも計画性や実行力を応用できることに気づいていたことが、明らかになった。これは、小嶋他（2010）が「自律した学習者はメタ認知をもった学習者と言える」と述べているように、自律学習者としての成長が TOEIC スコア向上にとどまらず、他の学習や活動にも波及する可能性を示している。また、自律学習は「一人で黙々と行うもの」というイメージを持つ学生も多かったが、実際にはクラスメイトとの学習方法の共有や、互いの努力を見て刺激を受けるといった、学習共同体としての機能が大きく働いていたことがうかがえる。

#### a. 英語学習以外に生かせる「計画性」に関する記述

学生の記述には、英語学習を通して得た「計画性」や「自己調整力」が、他の領域にも応用可能であるという気づきが示されていた。

- ・「『自ら取り組む』『自分に合った方法』ということの重要性を学びました。これは英語学習に限らず他の物事でも大切にすべきことだなと感じました。」
- ・「高い目標を設定しがちだけど、自分が継続をできるような目標・計画の設定と、振り返りをして計画改善することが重要だと感じた。」

これらの記述から、学生が自律学習を通して、自己調整学習の基本である「目標設定」「振り返り」「計画修正」の重要性を理解し、それを他の活動にも応用しようとしている姿勢が読み取れる。

#### b. クラスメイトの力（学習共同体としての効果）

自由記述には、クラスメイトの存在が自律学習を支える重要な要素であったことを示す意見も多く見られた。

- ・「多種多様の勉強方法を学べて面白かったです。これからも自律学習で続けられそうなことは続けようと思う。」
- ・「みんながしっかり取り組んでいるのを見ると自分も頑張らないと、と思うことができたことが1番良かったなと思います。」
- ・「やり方が合わなかったら他の人の方法を参考にすることができたので、English6の授業で英語勉強方法の手段が増えたと思う。」

これらの記述から、学生は他者の学習方法を参考にしたり、互いの努力を見て刺激を受けたりすることで、自律学習をより効果的に進めることができていたことがわかる。つまり、自律学習は必ずしも「孤立した学習」ではなく、学習共同体（learning community）の中で相互に支え合いながら発展するものであることが示唆される。

## 6. 課題

サンプル数が少ないため、本研究の結果を一般化することはできないものの、本授業で導入した自律学習支援の取り組みは、学習者の学習意識の向上や学習行動の改善に一定の効果をもたらしたと考えられる。しかし、学習方法の見直しが学期後半に集中したことや、

TOEIC スコア向上に特化した学習時間が十分に確保できなかったことが、平均スコアの伸びが前年度を下回った要因として挙げられる。

以上の結果から、学習継続を支えるためには、①学習者と学習方法の相性を重視した教員からの支援、②早期の学習方法の試行が重要であることが示唆された。今後は、学期初期の段階で効果的な学習方法をより明確に提示し、早期に軌道修正できる仕組みを強化する必要がある。

また、自律学習が TOEIC スコアアップに前年度ほど効果を示さなかった点は課題として残った。英語学習の習慣化は一定程度達成されたものの、授業期間内に目標点に到達した学生は多くなかった。短期間で目標を達成させるためには、TOEIC の問題傾向に特化した学習方法に限定し、自律学習を行わせるべきであったと考えられる。さらに、進捗状況の提出に際して「1 週間で 6 時間以上学習する」など、学習量の目安を明示する必要があった。本年度はこれらの設定を学生の自主性に委ねていたが、「自宅で英語に触れる時間が確保できたと感じた」「丸一日英語に触れない日は不安になり、寝る前に少しでも単語を覚えようとした」などの記述から、学習時間の増加や計画的に学習を進める姿勢が、一定程度身についていることがうかがえる。

さらに、本授業を前年度に履修した 1 名の学生は、本授業をきっかけに自律学習への関心を高め、翌年度には「英語リスニング学習における心理的負担と動機付けの考察」という研究を継続して行うなど、TOEIC スコア以外の領域にも学習行動の変化が見られた。このことは、自律学習の促進が英語学習にとどまらず、学習者の学習観や研究的関心にも波及効果をもたらす可能性を示している。

## 参考文献

- 遠藤, 孝夫.・福島, 裕敏. (編著), 教員養成学の誕生—弘前大学教育学部の挑戦— (第9章, pp. 174-196). 東信堂.
- 原, めぐみ. (2019). TOEIC 対策単語テストのための語彙学習方略の効果検証 (実践報告). 追手門学院大学国際教養学部紀要, 13, 61-75.
- 原, めぐみ. (2025). TOEIC スコアアップを目標とした自律学習者を育成するための授業方略に関する研究. 国際文化研究, 3, 25-42.
- 自己調整学習研究会. (2012). 自己調整学習. 北大路書房.
- 加藤, 聡子., 山下, 尚子., 関屋, 康., & マイナード, J. (2021). 英語教師のための自律学習者育成ガイドブック. 神田外語大学出版局.
- 小嶋, 英夫. (2007). 英語科教員養成プログラムの研究開発—大学教育の新しいパラダイムに基づいて—.
- 小嶋, 英夫., 尾関, 直子., & 廣森, 友人. (2010). 成長する英語学習者: 学習者要因と自律学習. 大修館書店.
- 宮原, 淳. (2020). TOEIC® スコアアップのための自律的な学習—体験記の計量テキスト分析から. 岐阜聖徳学園大学紀要 外国語学部編, 59, 125-134.
- 文部科学省. (2021). 個別最適な学びと協働的な学びの一体的な充実.  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/new-cs/senseioun/mext\\_01491.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/senseioun/mext_01491.html)  
(閲覧日: 2026 年 1 月 12 日)
- 文部科学省. (2023). 全国学生調査の結果. (mext.go.jp in Bing)  
(閲覧日: 2025 年 12 月 20 日)
- 中田, 達也. (2023). 究極の英語学習法. KADOKAWA.
- Quizlet. <https://quizlet.com>
- 関戸, 冬彦., & 柳瀬, 真紀. (2017). 大学英語科目における TOEIC 授業の可能性—自律学習者を育てる授業実践報告. マテシス・ユニウェルサリス, 19(1), 85-106.
- 鈴木, 駿吾. (2026). 「頭の良さ」は外国語学習に影響する? 英語教育, 2026 年 2 月号, 15.
- TED Talks. (2013). Why 30 is not the new 20.  
[https://www.ted.com/talks/meg\\_jay\\_why\\_30\\_is\\_not\\_the\\_new\\_20](https://www.ted.com/talks/meg_jay_why_30_is_not_the_new_20)  
(閲覧日: 2026 年 1 月 12 日)
- Thomson, R., & Mehring, J. (2015). Better vocabulary study strategies for long-term learning. Kwansei Gakuin University Humanities Review, 20, 85-99.
- 山内, 真理. (2010). 自律学習促進を目指す授業設計—TOEIC 対策科目における Moodle 活用実践報告. 神戸海星女子学院大学研究紀要, 48, 107-123.

### Words and Phrases Review Test (Unit 8)

1 ～ 10 の日本語の意味にあう語句を、以下の語群から選んで書き入れなさい。ただし、各語句は一度しか使えません。

temperature   performance   hesitate   merger   sign up for  
 announce   weather forecast   renovation   alternative   up to

1. 最大で \_\_\_\_\_
2. 代替の \_\_\_\_\_
3. 気温 \_\_\_\_\_
4. 天気予報 \_\_\_\_\_
5. 合併 \_\_\_\_\_
6. 発表する \_\_\_\_\_
7. ～を申し込む \_\_\_\_\_
8. ためらう \_\_\_\_\_
9. 演奏 \_\_\_\_\_
10. 改装 \_\_\_\_\_

学年 \_\_\_\_\_ 科目 \_\_\_\_\_ 学籍番号 \_\_\_\_\_ 名前 \_\_\_\_\_ score \_\_\_\_\_ /10

## 資料 2

A. 「English6 A」の授業内活動・授業外課題について回答して下さい。以下の質問に対し、あなたの考えや気持ちに近いものを、「そう思う」「少しそう思う」「どちらでもない」「あまりそう思わない」「そう思わない」から選択して答えて下さい。

1. ペアでプリントのフレーズを覚えて発表することは語彙学習に役立った。
2. グループで教科書の問題をみんなの前で解説することは TOEIC のリーディングパートの解答を理解することに役立った。
3. Quizlet は語彙学習に役立った。
4. Quizlet で自分で問題を作成することは語彙学習に役立った。
5. 単語リストを作成し、毎週提出することは語彙学習に役立った。
6. 全体的に「English6」は TOEIC のスコアアップに役立った。

B. 自律学習について回答して下さい。

7. 英語学習が計画通りにできた。
8. クラスメイトの学習方法を聞くことは自律学習に役に立った。
9. 進捗状況を毎週提出することは自律学習に役立った。
10. 実践した英語学習方法を全部以下から選んで下さい。(複数回答可)

教科書を使った学習、単語帳を使った学習

教科書以外の TOEIC 問題集を使った学習

文法参考書を使った学習

Chat GPT を使った学習、YouTube を使った学習

映画やドラマを使った学習、対面で英会話をする

Spotify を使った学習、Lingo Clip を使った学習、mikan を使った学習、

abceed を使った学習、Elsa Speak を使った学習、その他

11. 継続できた学習方法を選んで下さい。(複数回答可)
12. 特に継続できた学習方法と理由を書いて下さい。(記述回答)
13. 継続できなかった学習方法を選んで下さい。(複数回答可)
14. 継続できなかった理由を選んで下さい。(複数回答可)
15. 自律学習者になることができた。
16. 上の回答を選んだ理由を書いて下さい。(記述回答)
17. 自律学習を行ったことで英語学習への意識が変わった。
18. 上の回答を選んだ理由を書いて下さい。(記述回答)
19. 自律学習は TOEIC のスコアアップに役立つと感じている。
20. 上の回答を選んだ理由を書いて下さい。(記述回答)
21. その他「English6」の授業を振り返って感じたことを自由に書いて下さい。(記述回答)

資料 3

|                                                                                                               |                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Unit 08-1 p.80 ラジオ放送・宣伝                                                                                       |                                    |
| It is clear now, but rain ( ) ( ) ( ) start falling this evening.                                             | 現在は晴れていますが、今晚から雨が降り始めるでしょう。        |
| You should ( ) an umbrella ( ) you.                                                                           | お出かけの際には傘を忘れずにお持ちください。             |
| First Avenue is currently ( ) ( ) traffic ( ) to road construction.                                           | 一番街は、道路工事のために、現在通行止めになっている。        |
| The temperature will continue to be ( ) ( ) for this time of year.                                            | 気温は今の時期、平均以下が続くでしょう。               |
| The ( ) ( ) between TW Motors and LEG have just started.                                                      | TWモーターズと LEG の間の、合併交渉が始まりました。      |
| The sale ( ) ( ) next Friday.                                                                                 | セールは来週の金曜日まで続きます。                  |
| We'll give you ( ) ( ) 40 percent ( ) the regular price.                                                      | 通常価格より最大で 40 % 割引いたします。            |
| The rain we've been having ( ) the ( ) ( ) days will end today.                                               | ここ、2、3 日降り続けている雨は今日には止むでしょう。       |
| The new company can offer services to companies ( ) ( ) family-owned small businesses ( ) large corporations. | 新会社は、家族経営の小企業から大企業にまで、サービスを提供できます。 |
| You can save up to 50% ( ) ( ) ( ) in the store.                                                              | 店内の全商品が最大 50 % オフです                |
| Although the sale lasts for a month, some products ( ) ( ) ( ).                                               | セールは 1 か月続きますが、売り切れとなる商品もでてくるでしょう。 |
| You'd ( ) ( ) !                                                                                               | お急ぎください!                           |
| Wouldn't you like to spend ( ) ( ) with your family?                                                          | 家族との充実した時間を過ごしたいと思いませんか?           |