

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

宮原 淳

Learner Autonomy for TOEIC Practice - Quantitative Text Analysis on Students' Reflection Journal

MIYAHARA, Atsushi

1 はじめに

今日の大学生にとって、TOEIC のスコアをいかにアップさせるかは企業就職や教員採用試験など進路に直結する問題である。大学でも TOEIC の対策講座などが開かれているが、限られた時間数の授業だけでは十分な準備にはなにくく、一朝一夕ですぐにスコアアップを達成することは難しい。そこで、自律的な学習が鍵となる。自律的な学習は、後述するように教育心理学や英語教育分野などで幅広く研究対象となり、学習を進めるうえで重要な動機づけなどが議論されてきた。

筆者のゼミでは授業以外での TOEIC 自主学習を2年生末から始めている。卒業制作として、何をどのように学び、継続し、結果を出したか、スコアアップをどのように達成したかというテーマで体験記を電子書籍化するプロジェクトを進めている。本論の目的は、体験記の計量テキスト分析によって、自律的な学習に関する理論が TOEIC においても有効かどうかを検証することである。

2 先行研究

2.1 自律的な学習とメタ認知

自律的な学習（自ら学ぶこと）の「自律」という語の定義はさまざまにあるが、教育心理学分野のデン（1999, 3）は「自律である」とは「自由に自発的に行動すること」とする。同様に、「自発的」という言葉を使って自律的な学習を議論しているのは同分野の櫻井（2017, 3）で、「自発的に学ぼうとする」ことを「自ら学ぶ」と端的に換言する。櫻井は、自律的な学習にはメタ認知が強く関与していると指摘する。メタ認知とは「自分の学習状態を自分の外側から（一段高いところから）みて、その状態を理解したり調整したりする働きや能力のこと」（櫻井, 25）であり、この「調整」から、メタ認知は学習者の「自己調整能力」とも言われる。

自律的な学習に関して、英語教育分野でも同様に、「自己調整」と「メタ認知」の二つのキーワードはほぼ同じ意味として使われ、議論されてきた（尾関, 2010, 78）。尾関（2010, 93）は「自律した学習者とは、メタ認知を持った学習者である」として、自ら課題を見つけて学ぶという点が、中央教育審議会答申の「生きる力」の定義と似ていることから、自律した学習者は「生きる力」を持った学習者であるという。

メタ認知は、英語教育の中でも特に学習方略研究の分野で重視されている。学習方法、つまりストラテジー（方略）は様々だが、廣森（2015, 122）は、ストラテジー自体に良い、悪いがある

わけではなく、学習者それぞれの適性や習熟度、課題に応じて使い分けていくことが大切であるという点で、メタ認知の重要性を強調する。自律的に学習に取り組むということは、メタ認知を「フル活用している状況」であり、自らが自身の学習目標や学習内容の策定に深く関与し、その進捗を定期的に確認することである（廣森, 129）。

以上のように自律的な学習は、教育心理学分野での議論が英語教育分野でも同様に議論され、メタ認知の重要性が指摘されてきた。この視座を日本の英語教育の現場の文脈で実証的に取り組んだ研究も蓄積されている（近年の例では阿部他, 2018; 西田他, 2018; 三田他, 2016 など）。合田他（2014）は、大学の CALL（Computer assisted language learning）を履修した学生を対象にした調査で、学習時間の長い学生の特徴はノルマ以外の明確な目的をもち、目的達成のためにどのぐらい努力しなければならないか、など「メタ認知を働かせ計画を立てている」と考察している。

2.2 自律的な学習と動機づけ

学習者が目標への情熱を維持し、自己管理をして、周囲の妨害や競争、注意をそらす感情的または身体的ニーズ・状態を克服する。このような自己調整力は、自己を「動機づける」能力でもある（ドルニエイ, 2005, 130）。特に、外国語学習において、動機づけは「個人差要因の中でも、最も大きな影響を持つ」と言われており（尾関, 2010, 95）、自律的な学習を調査する上での重要な観点である。

動機づけ（motivation）の定義も多様であるが、プロセスを強調する見方が定着しつつある（廣森, 2010, 58）。例えば、櫻井（2017, 16）は「ある目標を達成しようとする行動するプロセスのこと」とする。このプロセスという見方について、ドルニエイも、「学習者に自分の学習プロセスをよりしっかりと制御するように奨めることは、(おそらく) 動機づけと学習効果の両観点から有益だ」と議論している（ドルニエイ, 129）。

ドルニエイは、学習者が自律的な学習を進める上で自分自身を動機づける方法を「自己動機づけストラテジー」と呼び、5つに分類した（表1）。

表1 ドルニエイの自己動機づけストラテジー

意欲制御ストラテジー	最初の目標への情熱を保持、もしくは強化するのを助ける意識的な手法
メタ認知制御ストラテジー	集中力を監視、制御し、先延ばしを止めるために使う意識的な手法
飽和制御ストラテジー	活動に特別な魅力や面白みを加えること
感情制御ストラテジー	感情状態、もしくは気分は、行動を妨害もしくは抑制したり、楽観的で肯定的に捉えること。目ざわりな状態をうまく処理し、決意の実行を促すような感情を意識的に作り出すこと
環境制御ストラテジー	目標を追求する際の味方にする。否定的な環境の影響を取り除くこと

この自己動機づけストラテジーは、日本の英語教育にどれほど効果があるのか。自己動機づけストラテジー理論は、TOEICのような資格試験を念頭に置いたものではなく、日本人の学生の特徴も考慮されていない。自己動機づけストラテジーを参照した日本での実証的な研究は、学習者の動機づけの効果的な機能についての調査（橘田他, 2015）があるが、そのほかの例は見当たらない。さらに英語学習における動機づけをテーマにした研究まで視野を広げると、久保（1999）、伊藤（2012）、吉野（2008）などがある。この現状を畑野（2010）は、自己調整学習の

有効性が海外の研究によって示唆されながらも、日本で大学生を対象とした研究は不十分であると指摘する。そこで本論は、ドルニエの自己動機づけストラテジーを、TOEIC スコアアップのための自律的な学習の文脈で検証することとする。

3 方法

分析データは、筆者のゼミ生、大学4年生の7人による TOEIC 学習の体験記である。全員が大学入学後に TOEIC のスコアアップを達成した（表2）。体験記はその道筋を振り返ったものである。ただし、スタート時の差や卒業後の進路での必要性などで個人間の相違は多く、本論ではスコアで自律的な学習の効果を測定しないこととする。また、表2のデータは、個人特定につながるために、本人が公表されても構わないと同意した範囲で掲載した。体験記は、ゼミの卒業制作課題として4年生前期末に完成させたワード形式10ページで、提出まで事前に（3年生前期から）以下のような指導をゼミの時間に行った。

表2 体験記7人 (A-G) の TOEIC データ

A	780点。在学中に230点アップ
B	600点台。1ヶ月で100点アップ
C	600点台。在学中に150点アップ
D	900点。在学中に260点アップ
E	600点台。在学中に345点アップ
F	825点。在学中に430点アップ
G	800点台。在学中に385点アップ

3年生前期：

勉強時間を記録することを促し、計画を立てるよう指導した。各自の TOEIC 勉強法を口頭発表した。さらに、勉強計画について1人1時間程度の個別指導を行った。内容は、上記先行研究のような英語学習のストラテジー理論を用いることはなく、テスト対策の文法や単語など具体的な問題対策が中心である。

3年生後期：

TOEIC 勉強法を1人30分程度発表し、質疑応答や議論をした。このプロセスにより、TOEIC の強法を他者に説明できるよう、客観的に学習を振り返る機会とするよう促した。

4年生前期：

勉強法についての参考文献を自由に最低5冊を選び、30分程度の発表を行い、質疑応答や議論を受けて、学期末に体験記を完成させた。

体験記の提出にあたっては、盛り込むべき内容は何も指定をせず完全に自由として、分量のみを指定した。本論が参照する自律的な学習に関する理論は、ゼミの活動で取り上げたことはないため、体験記が理論を意識した内容にはなっていない。また、学生同士の話し合いで自主的に決めたこととして、である調の堅い文体ではなく、ですます調を用い、読みやすさ、親しみやすさを意識している。

以上のプロセスで提出された体験記を分析するにあたっては計量テキスト分析を行い、フリーソフトウェア「KH Coder」(樋口, 2014) を活用する。計量テキスト分析は、質的データを数値化

して分析する計量的分析手法を用い、テキスト型データを整理または分析し、内容分析を行う手法である(樋口, 15)。様々な学術分野で使われており、KH Coder 作者のホームページでリスト化されている研究事例 3057 件(2019 年 9 月 30 日現在)のうち、英語教育分野では 49 件の研究事例があり、授業での自由記述アンケートや回答など、本論と同様、テキストを分析対象としたものなどで成果をあげている。

本論では樋口(2014)、牛澤(2018)を参考に計量テキスト分析を行い、体験記中に多く出現するテーマを明らかにして探索的に分析を進めつつ、自己動機づけストラテジーがどう記述されたかを検討する。

具体的なプロセスとして KH Coder 活用は次の三段階で行う。第一段階として、体験記の全体像を探るため、頻出語を抽出する。出現頻度 3 回以上の単語について、意味のまとまりごとに集約していくため、共起性や体験記中の実際の文例の確認を繰り返す探索的な分析を行い、コードを作成していく(KH Coder の「抽出語検索」、「関連語検索」の機能を活用する)。この過程で必要に応じて、複合語を設定するなど語の取捨選択も行う(例えば「エントリー」と「シート」を別々に抽出するのではなく「エントリーシート」として認識させる)。第二段階として、ドルニエイの自己動機づけストラテジー理論が体験記で記述されたかを検討する。そのために、KH Coder のコーディング機能(与えられたコーディングルールに沿って自動的にコードを付与する)を用いた。第三段階として、自己動機づけストラテジーに関連して、TOEIC のスコアアップのための学習に特有の特徴を探索する。そのため、体験記の中心的トピックとその共起性を分析する。

4 結果

4.1 全体像

体験記の頻出語を抽出した結果、抽出語(KH Coder が分析の対象として認識した「異なり語数」で、助詞や助動詞は除外されている)は、2597 であった。

第一段階では、出現頻度 3 回以上の語について、体験記中の文例を確認しながら意味のまとまりごとに集約した。その過程で、複合語 41 語を設定(「マークシート」、「ハッシュタグ」、「外国語学部」、「学生食堂」、「脳科学」、「自己嫌悪」など)し、また、使用される文脈が広すぎて文意を示さないと判断した語(「TOEIC」、「英語」、「学習」、「勉強」、「テスト」、「受験」、「スコア」、「点数」、「得点」、「大学」の計 10 語)は分析対象から外した。その結果、集約したものが表 3 の 15 のコードである。このように作成したコードの出現率を集計した結果、これら 15 のコードのいずれかが登場した文は、体験記全体の 74.3% を占めることがわかった。つまり、体験記全体の 4 分の 3 程度を要約していて、体験記全体の概要を説明していると言えるであろう。

4.2 ドルニエイの「自己体験づけストラテジー」理論

第二段階として、ドルニエイの自己動機づけストラテジー理論は体験記にどれほど反映されたのかを確認するため、ドルニエイの 5 つの自己動機づけストラテジー定義に合わせて、表 3 の 15 のコードを 5 つのカテゴリーに集約した。なお、カテゴリーを分けるに当たって、どのカテゴリーに分類するか区別をしにくいものがあった。例えば、「集中」という語は、「メタ認知」のカテゴリーに入れたが、体験記中では「感情制御」や「環境制御」という別のカテゴリーの文脈にも近い使われ方をしている文があった。このようなケースは、実際の文中の使われ方を一つ一つ

確認し、ドルニエイの定義したカテゴリーにより近い配置をするよう意図した。また、第一段階の15のコードにはあっても第二段階の自己動機づけストラテジーには該当しないと判断し、分析から外したコードも3つある。以上のように集約したカテゴリーを新しい5つのコードとして分析し、コードの出現率を集計した(表4)。ここから、ドルニエイの5つの自己動機づけストラテジー全てが言及されていたことがわかる。

表3 15のコードの出現率と抽出語

コード名	出現率	抽出語
問題対策(パートごとの具体的な問題の解き方や問題集の使い方など)	23.66%	基本 or 基礎 or レベル or ハイレベル or レベルアップ or 難易度 or 解説 or 熟読 or 教材 or 問題集 or 参考書 or アルク or 出版 or テキスト or リスニング or 話題 or 文法 or 英文法 or 品詞 or 主語 or 関係代名詞 or 動詞 or リスト or イディオム or 語彙 or キクタン or リーディング or ジャンル or 長文 or 英文 or 一文 or 文章 or 精読 or 構造 or シグナルワード or 商品 or コツ or ポイント or パターン or 解き方 or 感覚 or 予測 or 答え or 解答 or 正解 or パート
学習スタイル(人の性質、振る舞いの違いによる学習者の分類、視覚情報や暗記方法など)	9.58%	視覚 or メモ or ノート or 形式 or 記憶 or 暗記 or 定着 or 音声 or ダウンロード or 発音 or 音読 or シャドーイング or スクリプト or 速度 or スピード or 倍速 or 繰り返し or 作業
スマホ	5.08%	アプリ or アプリケーション or スマホ or スマートフォン or 通知
成功期待	15.82%	褒美 or 成功 or 達成 or 獲得 or やる気 or モチベーション or モチベーションアップ or 本気 or 熱中 or 目的 or 目標 or 自信 or 自慢 or 挑戦 or 努力 or 苦労 or 壁を突破 or ハードル or 活躍 or 到達
就活	5.22%	企業 or 採用 or 就職 or 面接 or 会社 or 学歴 or 社会 or 人生 or エントリーシート or 資格 or 大手 or 就職活動 or 志望 or 選考 or 内々定
海外	3.77%	海外 or 世界 or 旅行 or 一人旅
集中	6.24%	集中 or 我慢 or 我慢強い or 遊び or 根気 or 飽きる
時間管理	23.37%	スケジュール or 予定 or 期間 or 期限 or 確保 or 隙間 or 削る or 分散 or 維持 or 継続 or 毎日 or 毎月 or 毎週 or 毎朝 or 平日 or 休日 or 習慣 or 起床 or 朝 or 夕食 or 夜 or 就寝 or 部活 or バイト or アルバイト or ゴールデンタイム or 帰宅 or 出発 or 管理 or 入浴 or リマインダー
客観視(自分の勉強法を客観的に見つめ直すメタ認知)	11.47%	現実 or 客観 or 効率 or 効果 or 有効 or 成果 or 無駄 or 振り返る or 日記 or 記録 or 視覚化 or 試行錯誤 or 変化 or 克服 or 弱点 or 重点的 or 自己流 or 手書き or 脳科学
楽しさ	11.03%	楽しみ or 楽しい or 楽しむ or 嬉しい or 楽 or 好き or 好き嫌い or 大好き or 満足 or 興味 or 面白い or 得意 or ポジティブ
気分転換	20.61%	休憩 or 息抜き or フリータイム or リフレッシュ or ゲーム or 動画 or 漫画 or 音楽 or ピアノ or クラシック or 洋楽 or 歌手 or 歌詞 or ラジオ or 趣味 or 映画 or 洋画 or ドラマ or 字幕 or スポーツ or ジム or ラグビー or リーグ or サッカー or グランパス or ランニング or 野球 or 観戦 or 試合 or ニュース or 新聞 or 番組 or チャンネル or 視聴 or 作品 or ディズニー or 自由時間
ストレス	9.00%	ストレス or 失敗 or 挫折 or 悩む or 伸び悩む or 悔しい or 無理 or 苦手 or 苦手意識 or 嫌 or 厳しい or 後悔 or 苦しみ
共有	5.95%	友達 or 友人 or 周り or 誰か or ゼミ or 家族 or 先生
環境	2.61%	環境
場所	7.11%	場所(会話を含まない) or 学生食堂 or 部屋 or カフェ or 図書館 or 車内 or 駅 or 最寄駅 or 電車 or 通学 or バス or 移動 or リビング or 到着
#コード無し	25.69%	

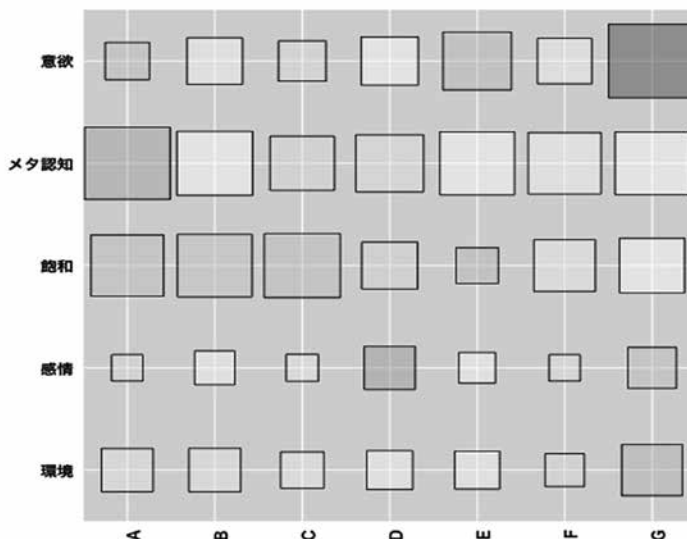
表4 自己動機づけストラテジー5つのコードの出現率

ストラテジー	出現率	15のコード名
意欲	20.17%	成功期待、就活、海外
メタ認知	34.69%	集中、時間管理、客観視
飽和	26.56%	楽しさ、気分転換
感情	9.00%	ストレス
環境	14.22%	共有、環境、場所
コード無し	37.59%	

上記表4で提示した5つのコードのいずれかが登場した文は、体験記全体の62.4%を占めることがわかった。執筆者たちが理論を意識することなく、思い思いに自由に記述した体験記でも、内容の中核は自己動機づけストラテジー理論と一致するものであったと言える。

次に、執筆者間の差異や共通点を確認しておく。図1は、執筆者と5つのコード（「意欲」「メタ認知」など）の出現率をクロス集計し、KH Coderのバブルプロット機能を用いて視覚化したものである。四角の大きさは出現頻度を表している。これらの四角の大きさにばらつきがあることから5つのコードの出現頻度は執筆者間で差異があることがわかるが、逆に共通点として、執筆者全員が5つ全てのコードに例外なく言及していたことがわかる。つまり、自己動機づけストラテジーは体験記の執筆者全員の学習を包括的に説明する理論であると言える。

図1 自己動機づけストラテジーのクロス集計



4.3 TOEICのスコアアップのための中心的トピック

分析最後の段階として、TOEICのスコアアップのための学習特有の特徴を確認するため、体験記全体のキーワードを探索する。第一段階で示した15のコードについて、共起ネットワークを以下に示した（図2）。円の大きさは出現数を表している。図2から、最も中心のトピックと

して、「時間管理」が全てのコードの中心となっていることがわかる。体験記で最も中核なテーマと言える「時間管理」は、前項第二段階の分析で5つの自己動機づけストラテジーのうち「メタ認知」に分類したものである。

図2 15のコードの共起ネットワーク

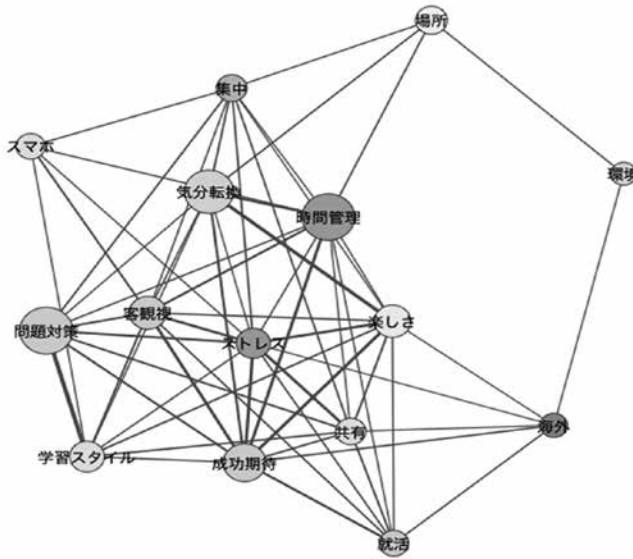
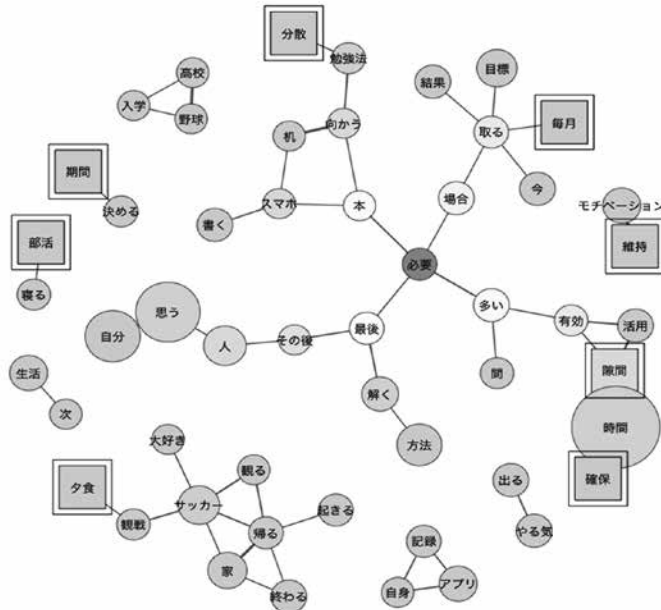


図2から中心のトピックがわかったところで、次に「時間管理」のコードのみについて着目し、どのように言及されたのかを示すのが図3である。これは、「時間管理」コードと関連して使われた語の共起性を示した「共起ネットワーク」である。出現パターンの似通った語、すなわち共起の程度が強い語を線で結んだネットワークであり、重要なのは線で結ばれているかどうかであって、近くにあっても線で結ばれていなければ、強い共起関係はない（樋口, 158）。共起関係の強弱については、Jaccard 係数を 0.230 以上と調整した。また、出現数の多い語ほど大きな円で表示されている。なお、図3は出現回数に限らず全ての抽出語を対象としたが、前述した本論では分析しないと指定した10語は除いている。以上のような図3の共起ネットワークはつまり、時間管理をテーマにした記述で現れた主なトピックを示したものとなる。

図3を分析すると、線のつながりが深いものとして主に8つの要素を読み取ることができる。時間管理のトピックとして中心的な語は、「必要」であり、実際の文中の事例では、時間をかけることや工夫することなどの必要性についての記述である。その「必要」と線でつながっていない語については、学習者それぞれ個別の特徴を現すものである。例えば、「サッカー」や「野球」は趣味や部活などとの両立という文脈での言及で、時間管理の重要な視点であるが、執筆者全員に共通するトピックではない。

図3「時間管理」の共起ネットワーク



以上を踏まえ、時間管理について8つの要素を示したのが、下記の表5である。「時間の目標を立てる」「期間ごとの目標を立てる」など、学習者の時間管理の工夫である。表5には、それぞれの項目について、体験記の実際の記述例を示した。

表5 時間管理の8つの要素

要素	体験記の記述例
時間の目標を立てる	「2時間は絶対に勉強する」というような目標を立てたとします。
期間ごとの目標を立てる	ここでは私が取り組んでいた勉強を長く続けるコツを紹介したいと思います。 1. 目標期間を決める
隙間時間を確保する	隙間時間を利用するだけで勉強時間を確保できます。
分散学習をする (時間を分ける)	2時間やるぞ、と意気込んでも、20分すれば、スマホに目がいくことが普通でした。そこで、冒頭で引用した分散学習を学び、短い時間を何回にも分けて勉強するという方法を取り入れてきました。
趣味や部活と両立させる	(高校時代の)野球の様に隙間時間を活用することで、学習時間を積み重ねることが出来るのではないかと考え、実践しました。
時間を記録する	いわゆる「こま切れ時間」を有効活用する方法です。以下の円グラフは、私のとある3日間を記録したものです。
時間を振り返る	最初は同じ方法でキクタンを使っていましたが、TOEICはマークテストで、自分で単語を書く必要がないため、この方法はただの時間の無駄であると気づきました。
モチベーションを維持する	参考書を買ってからの1週間は勉強に対するやる気が出て、寝る間を惜しんでまで勉強をしていました。しかしこのやる気は一時的なものであって、継続することには繋がっていませんでした。

5 考察と結論

体験記を計量テキスト分析した結果を要約すると、自己動機づけストラテジー理論に関連する抽出語が体験記全体の62.4%の文で使用されるなど、5つのカテゴリーを全員がもれなく言及していたことがわかった。換言すると、自己動機づけストラテジー理論はTOEICのスコアアップのための自律的な学習でも有効性が確認できた。その上で、本分析で得られた示唆は、特に時間管理という視点の重要性を挙げることができる。体験記では時間管理についての言及が目立ち、8つの要素を読み取ることができた。

本論では方法上の限界があり、今後の課題も多い。第一に、サンプルとして限定数であり、一般化するには限定的な集団である。第二に、得点差についての考慮をしなかった点である。今後サンプル数が増えれば、スコアの相違による差異を検証していくことも可能になると思われる。第三に、本論が十分に考慮しなかった点として、学習者の多様性がある。ストラテジー（学習方略）は、「学習者の個人差（多様性）によって効果的な学習方法は異なる」（廣森, 121）が、その相違に踏み込んだ議論も課題として残しておきたい。

その上で最後に実践的な示唆を考えておきたい。本論で得られた知見はTOEICを題材とした授業で生かすことができる。例えば、講義型の授業でも、問題実践や解説に偏るのではなく、時間管理の意識を促すような工夫が有効であろう。細切れの短時間でもTOEIC対策は可能であることを示すため、授業中でもタイマーを用いて問題を解くなどの方法が考えられる。さらに、TOEIC学習は継続を前提とするからこそ、長期的な視野を重視することも重要である。基本から応用、易しい問題から難易度を上げていく練習など単純な繰り返しに終始するよりも段階を意識させることが考えられる。授業では、このような戦略を教員側から与えるだけでなく、学習者自らが考える機会を作ることによって、さらに自律的な学習が効果を持つことになるであろう。

このように、TOEICを通して、自律的な学習を身につけることができれば、その効果は、TOEICのスコアという数字だけでなく、尾関（2010, 93）が言及するように、生きる力そのものにつながっていく可能性も見出すことができるのではないだろうか。体験記にもそんな視点を想起させる記述があった。留学をすることなく、900点を実現した学生である。

なにも誇ることができなかつた私でしたが、900点を取ることができた自信、そこにいたるまでに苦勞した日々、苦勞の中で発見することができた自分の長所短所、性格などは就活を行う際にも大分役立ちました。TOEIC勉強をすることでスコアという結果以上に自信や達成感といったものを掴むことができるかもしれません。どんなことでもそうだと思いますが、なにかを達成しようとする時、必ず自分の弱点が見えてくると思います。その弱点から目を背けたくなってしまうかもしれませんが、そこで克服しようと思いい立ち向かえるかどうかで今後の歩みが大分変わってくると思います。

注

TOEICはエデュケーショナル・テストング・サービス（ETS）の登録商標。この論文はETSの検討を受けまたその承認を得たものではない。本論で言うTOEICはTOEIC Listening & Reading Testである。

引用参考文献

- 合田美子, 山田政寛, 松田岳士, 加藤浩, 齋藤裕 & 宮川裕之 (2014)「自己調整学習サイクルにおける計画とリフレクション: 授業外学習時間と英語力との関係から」『日本教育工学会論文誌』, 38 (3), 269-286.
- 阿部真由美 & 向後千春 (2018)「英語自律学習者の学習リソース選択根拠の調査および支援の検討」『日本教育工学会論文誌』, 42, 17-20.
- 伊藤紗織 (2012)「英語学習における内発的動機づけと3欲求の因果関係」『中国地区英語教育学会研究紀要』, 42, 1-9.
- 牛澤賢二 (2018)『やってみよう テキストマイニング —自由回答アンケートの分析に挑戦!—』朝倉書店
- エドワード・デシ & リチャード・フラスト (1999)『人を伸ばす力: 内発と自律のすすめ』桜井茂男 (訳) 新曜社
- 尾関直子 (2010)「学習ストラテジーとメタ認知」『成長する英語学習者— 学習者要因と自律学習』小嶋英夫・尾関直子・廣森友人 (編), 75-103. 大修館書店
- 橋田布佐子 & 井戸桂子 (2015)「英語学習者動機づけと自己調整学習への一考察: English Workshop 受講者を例に」『駒沢女子大学研究紀要』, 22, 125-133.
- 久保信子 (1999)「大学生の英語学習における動機づけモデルの検討」『教育心理学研究』, 47 (4), 511-520.
- 櫻井茂男 (2017)『自律的な学習意欲の心理学: 自ら学ぶことは, こんなに素晴らしい』誠信書房
- ゾルタン・ドルニエイ (2005)『動機づけを高める英語指導ストラテジー 35』米山朝二・関昭典 (訳) 大修館書店
- 西田寛子 & 久我直人 (2018)「自己調整学習の理論に基づいた「生徒の自律的な学び」を生み出す英語科学習指導プログラムの開発とその効果」『日本教育工学会論文誌』, 42 (2), 167-182.
- 畑野快 (2010)「自己調整学習の有効性と検討課題及び大学教育への導入についての一考察」『京都大学高等教育研究』, 16, 61-72.
- 樋口耕一 (2014)『社会調査のための計量テキスト分析』ナカニシヤ出版
- 廣森友人 (2010)「動機づけ研究の観点から見た効果的な英語指導法」『成長する英語学習者— 学習者要因と自律学習』小嶋英夫・尾関直子・廣森友人 (編), 47-74. 大修館書店
- 廣森友人 (2015)『英語学習のメカニズム: 第二言語習得研究にもとづく効果的な勉強法』大修館書店
- 三田薫, 栗田智子 & マウラー裕子 (2016)「短期大学必修英語教育科目における自己調整学習プログラムの実践: メタ認知能力を高めて自律した学習者を育てる英文法学習指導」『実践女子大学短期大学部紀要』, (37), 15-44.
- 吉野康子 (2008)「外国語としての英語学習の動機づけ: 自己決定理論の視点から」『実践女子大学 FLC ジャーナル』, 3, 63-81.