



学習のやり方を見直そう



新年度が始まり1か月ほどが過ぎました。1年生は中学校の生活に慣れてきたでしょうか。2・3年生にとっても進級しクラス替えがあり、と新しい環境でのスタートが切られたことと思います。この時期に学習についても見直しをしてみたいかと思いますが、今回は図書室に置いてある本を2冊ご紹介します。ぜひ参考にして、今年度の学習のやり方や目標を考えてみてください。

クイズノック

『勉強が楽しくなっちゃう本』（出典：QuizKnock 著 朝日新聞出版） (一部抜粋)

QuizKnock（クイズノック）は東大クイズ王・伊沢拓司さんが中心となって運営する、エンタメと知を融合させたメディアです。「楽しいから始まる学び」をコンセプトに、何かを「知る」きっかけとなるような記事や動画を毎日発信しています。本書は、まだ「勉強の楽しさ」と出会っていないすべての人に向けて書かれた、「勉強の楽しさ」と出会うための本です。（プロローグより）その第2章をご紹介します。

PART 2 気が進まない勉強は「できると楽しい」から始めよう

第2章は、勉強を頑張らなくてはならないのに「学校の授業が楽しくない」「成績がイマイチ」…と悩んでいる人に読んでいただきたい章です。

◎勉強のやり方をデザインする

ポイント

- ・「できた！」体験で適度な達成感を得ることが大切
- ・ゲームの「楽しませるデザイン」を勉強に応用してみよう

「できた！」体験は気持ちいいものですし、次の課題へと進む自信やモチベーションになります。（中略）勉強を楽しむためには、適度に「できた！」体験をして、そこでしっかりと達成感を味わえるようなデザインにすればいいだろう、ということになります。（中略）「できない」とときにはいちど立ち止まって、その困難を小さなものに分割してみましょう。そうすると、いまのあなたに「できる」ものが見つかるはずですよ。

◎頑張った成果を可視化しよう

ポイント

- ・「自分がどこまでできたか」をしっかりと認識して自信に変えよう
- ・数値やデータだけでなく、厚みのあるモノで成果を見える化しよう

次の取り組みへとつなげていくためには、「自分がどこまでできたか」をしっかりと意識して、それを自信に変えていくことが大切です。（中略）

成果を目に見えるかたちにする。すなわち可視化する方法はどんなものでも構いません。ただ、なるべく数値やデータだけでなく、物理的な厚みのあるモノを使うことをオススメします。そうすれば、自分がスランプに陥って成績がなかなか伸びないときでも、自分はしっかりと継続して頑張っている、という実感を得やすいからです。

◎

ポイント

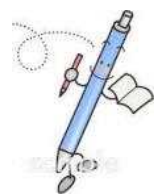
- ・自分の道のりが分かるように、使い終わった文具や教科書は捨てないで積んでおこう

「モノ」を積み上げた高さを自信に変えていこう

① 薄いノートを使おう

薄いノートを使って、さらに問題を解くときには、スペースを大きく使いましょう。これは、スペースを大きく使った方がいろんなメモを残せるので情報の整理がしやすくなる、ということもありますが、薄いノートの消費を加速させる効果もあります。（中略）

略) 使い終わった薄いノートは自分の机の邪魔にならないところにどんどん積み上げていきましょう。(中略) 5冊, 10冊…と積み上がっていけば, その高さは確実に自分の自信につながります。



②解き終わった問題集や使い終わった教科書は捨てない (略)

③使い終わったボールペンも捨てない

シャープペンシルの替芯ケースでも, ボールペンでも構いません。自分の机に使い終わった文房具を積み上げる祠(ほくら)を作ってあげましょう。自分がどれだけ書いてきたのか, どれだけ頑張ってきたのか, 自信がなくなってきたときには積み上がった文房具を見て思い出しましょう。

こんなふうには, やり方は様々です。自分にとって一番やる気の出る方法が何かを考えてみるのも楽しいですよ。こうして, 「ゲーム化」や「可視化」を突き詰めていって, 自分の目標を達成するまでのプロセスを, 楽しみながら進んでいけるようになれば, きっとこれまでよりももっとたくさんのことにチャレンジできるようになるはずです。

『おもしろいほど成績が上がる

中学生の「間違い直し勉強法」』(出典: 伊藤敏雄 著 エール出版社)
(一部抜粋)

この本は, 中学生になって「勉強の仕方が分からなくて困っている」人のためにまとめた本です。もちろん, 保護者の方や学習塾で実際に中学生に勉強を教えている講師の方が読んで, 参考になるようにつくってあります。

- ・勉強の仕方が分からなくて困っている中学生
- ・我が子が勉強で困らないように何とかしてあげたい保護者
- ・将来, 先生になりたいから, 塾でアルバイトをしている学生

そんな人たちに読んでほしいと思って執筆しました。(著者のあとがきより)

◎ どうして成績がそんなに上がるの? よくわかる学習心理学

3 良い反復練習(分散学習)をしよう!

■ 問題集のやりっ放しが一番良くない

勉強でもっとも大切なのは復習です。そして, 一般的な復習の方法といえば, 問題集を解くことでしょう。ですが, 学校の問題集を何ページもやりっ放しで, 後でまとめて答え合わせをするという子がいます。これは, 学習効果の観点から問題があります。

問題集は, 基礎基本の問題のくり返しですから, 答え合わせや間違い直しをせずに, 一気に問題集を解いてしまうと,

- ・問題を解く→間違える→また間違える

という悪循環におちいってしまいます。

実に効率の悪い勉強になっているのですが, 当の本人は, この悪循環に気づいていません。問題集をさっさと終えてしまいたいという気持ちが先行しているのでしょう。

しかし, そういう人ほど「間違いなおし勉強法」は効果的です。なぜなら, 日々の課題をこなしながら, 同時にテスト勉強ができるからです。ただし, そのためには1つ条件があります。それは, 良い反復練習をすることです。

■ 良い反復練習, キーワードは分散学習

同じ6時間勉強する場合, 次のAとBではどちらが学習効果が高いと思いますか?

A 6時間の勉強を1日だけする(=集中学習)

B 2時間の勉強を3日間続ける(=分散学習)

正解は, Bの方です。心理学ではこれを分散学習(効果)と呼んでいます。勉強は, 単純に長い時間やればよいというものではありません。このように, こまめに区切って繰り返すことが大切なのです。

- ・分散学習がもっとも効果的な勉強法

ポイント

- ・問題集は, 1ページ解いたら答え合わせ, 間違い直し

他にもいろいろな本が図書室に置いてありますので, ぜひ参考に見てみてください。また, 保護者・友達・先生方にも勉強の仕方を聞いて自分に合った勉強法を探してみてください。