



Why do you have to study?

火曜日で2回目の三者懇談が終わり、進路がいよいよ現実味を帯びてきました。いろいろ考えることがあったと思います。卒業まであと4か月です。笑顔で卒業するために、今なにをすべきか、よく考えましょう。同じことを何度も言われ続け、うんざりしている人も多いと思います。部活動や習い事、好きなことは頑張れるのに、勉強となるとイマイチ頑張れないのはなぜでしょう？考えられる理由は、



- ①部活動等は自分からやっているけど、**勉強は強制されている。**
- ②部活動等では成績がいい、勝てる、楽しいが、**勉強は成績がよくない(楽しくない)。**
- ③部活動等には目標があるが、**勉強には明確な目標がない。**

などが挙げられるでしょうか。①から③のどれがあてはまるのかは人それぞれですが、どれかがあてはまるのであれば、勉強はつまらないはず。毎日6時間も面白くないなあと思いながら時間を過ごすなんて、もったいないです。同じ時間を過ごすならわくわくする時間を過ごしたいものです。そのために、自分が勉強をする理由を見つけましょう。進学のため、将来の夢のため、就職のため…理由は人によって異なるでしょう。自分の分析をすることは大事です。分析をせずに、いやいや机に向かい続けていても意味ないですから、自分のタイプを分析し、分析結果が出たらあとは動くのみです。目標ができて自分の意思で勉強に向き合うことができれば、課題をクリアするたびにわくわくするはず。自分

自分を分析して、勉強する理由を見つけた、でも勉強方法が分からない、という声が聞こえてきそうです。4組の学級通信でとても参考になる勉強方法を紹介されていたので、学年でも紹介します。実はこの方法で勉強をしていた…というアナタ、いまずぐ勉強方法を変えましょう。

実は効率のわるい間違った勉強法 5選

- ① ノートにまとめる作業だけで学んだ気になっている
- ② 問題集は採点だけして見直していない
- ③ 暗記することを避けている
- ④ 一度ですべてを覚えようとしている
- ⑤ 睡眠時間を削ってしまう(一夜漬け)

さて、これらの勉強法のどこが間違っているのでしょうか？

- ①…ノートにまとめるのはあくまで準備運動のようなもの。作業自体に満足するのではなく、どれだけ自分の知識として吸収できているかを重要視しよう。
- ②…問題を解いた後の見直しが大切です。なぜ間違えたのか、つまづいたポイントを押さえて解き直しましょう。
- ③…知識量を増やすことは非常に大切です。効率を重要視している人こそ、根気よく暗記に取り組んでいきましょう。
- ④…脳は何度も同じ情報を繰り返しインプットすることで「大切な情報」だと認識します。暗記が必要な教科こそ、繰り返し復習しましょう。
- ⑤…疲れがたまった状態で集中力のないままに勉強しても、非効率です。しっかりと勉強に向き合いたい時こそ、健康的な生活を送ることを意識しましょう。

<効率よく学べる！おすすめの勉強法②>

「これならできそう」と思えることから始めてみてください。

- ① 時間帯別勉強法
- ② 音読勉強法 (⇒録音勉強法)
- ③ 1冊3周勉強法
- ④ ストップウォッチ勉強法
- ⑤ 分散学習
- ⑥ 小テスト勉強法
- ⑦ 覚えた直後に復習



① 時間帯別勉強法

脳の働きを利用した効率的な勉強法。勉強の目的や内容に応じて最適な時間帯を意識するという方法です。起床から3時間は、脳の集中力が高まる時間帯。記憶力や想像力が高まり、勉強するゴールデンタイムです。昼食後～夕方は交感神経やホルモン分泌の関係で気力・体力ともにもっとも高まる時間帯。午前に次いで頭が働く時間帯です。夜～就寝前の時間帯は、もっとも暗記に適した時間帯。私たちの脳は睡眠中に情報が整理され、記憶として定着されます。単語や専門用語などは寝る前に記憶するとよいでしょう。脳の仕組みを理解したうえで学習することで、効率のよい勉強につながります。

②音読勉強法

やる気の出ないときにもとにかく音読してみる勉強法です。不思議なようですが、音読することで自然とやる気がアップします。これは脳の側坐核という部分が刺激されることでやる気が引き出されるといった脳のメカニズムを利用したやる気アップ方法です。他にも声に出すことで記憶が定着しやすいといったメリットもあります。やる気が出ないときは、どこでもすぐにできる音読勉強法を試してみましょう。

発展形① 録音勉強法

教科書を音読したときに録音しておき、その音声を耳で聞くというシンプルな方法です。「自分で音読して、さらにすきま時間に耳で聞く」この一連の作業だけでも記憶の強化につながります。

③ 1冊3周勉強法

1冊の参考書を完ぺきに理解することを基本とします。何も考えずに3周しても身につけませんよ。1回目は自分の分かるポイントとわからないポイントが一目でわかるように色づけしていきます。2回目は内容を理解しながら読んでいき、3回目は熟読する。回数ごとに方法を変えることで学習効率がアップし、自然と知識が身についていくのです。色づけする際には、自分の理解度が一目でわかるようにするのがポイントです。(例：赤よくわからない 青理解した 黄復習が必要、など)

④ ストップウォッチ勉強法

名前通りストップウォッチを使い、**時間を計りながら勉強します。科目ごとに勉強する時間を設定し、その時間だけ勉強します。**例えば「英語を30分勉強する」と設定したら30分計りながら勉強し、30分経ったら勉強をやめます。時間が決まっているので集中力がアップするなどのメリットがあります。設定する時間は15分～90分までにしましょう(人間の集中力は長くても90分が限界と言われているので、集中力が持続するだけの時間設定をするのがおすすめです)。

科目ごとに時間を設定するので、勉強スケジュールが組みやすくなるというメリットもあります。また、勉強時間を記録しておくことで、自分がどれだけ勉強したかの確認しやすくなるなど、時間管理もしやすくなります。

⑤ 分散学習

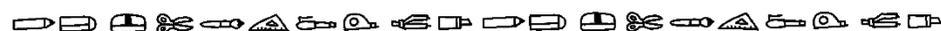
メンタリスト DaiGo 氏オススメ。学んだ知識を少し時間を置いてから復習すること。つまり、**“忘れかけた頃”を狙って何回かに分けて復習する**という方法です。私たちが物事を記憶するまでには実は数日かかるそうです。そのためインプットしてから数日後に復習をすると、今まさに記憶を定着させようとしている脳の働きを助けることになり、記憶をより強固にすることができるのです。では復習はどのくらいの間隔を空けて行なえばいいのでしょうか？ DaiGo 氏がすすめるのは、「試験日までの日数の5分の1」の期間を空けるという方法、「**1:5の分散学習**」と名づけています。たとえば、試験まで1ヵ月ある場合は6日後に、1週間ある場合は1~2日後に復習するのが目安です。「○回小テストで正解できたら、この単元はもう復習しない」などのルールを決めておき、その回数をクリアするまで復習を行うのが、DaiGo 氏のおすすめです。

⑥ 繰り返し小テスト

記憶はインプットしたときでなく思い出したときに定着するそうです。たとえば、「早稲田大学の創設者は大隈重信である」という知識を覚えるなら、「早稲田大学の創設者は？」「大隈重信は何を創設した？」という**小テスト形式**にして、自分の力で答えを思い出すようにしたほうが効率的です。アメリカのある大学が行なった実験でも、小テストが学習効率を高めることが実証されています。「特にテストはせずに復習する」「選択式のテスト形式で復習する」「短答式のテスト形式(小テスト形式)で復習する」の3通りのやり方で復習してもらったところ、3番目の「短答式のテスト形式で復習する」を行なったグループが、ほかのグループに比べて1ヵ月後の再テストでの成績がよかったという結果になったのです。つまり、**覚えた知識を小テストにして試すことで、記憶がより定着し長持ちしやすくなる**ということが、この結果からわかります。

⑦ 覚えた直後に復習

新しいことを覚えるときには、ちょっとしたひと手間を入れることで記憶効率を向上させられます。そのひと手間とは、「**覚えた直後に頭の中で簡単な復習をする**」というもの。たとえば、参考書の第1章の内容を覚えたとしたら、第2章へ進んでいく前に、たった今学び終えた第1章の内容を頭の中でおさらいしてみてください。⑥の小テストを作って組み合わせてみるといいですね。このひと工夫で、学習内容をより強く記憶に残すことができます。新しいことを学んだら、**次の単元へ移る前に、さらっとでも、おさらいをする習慣**をつけましょう。授業で出された宿題をその日のうちにやることは大切ですね！



テストまで1週間。逆算して勉強計画をたてましょう。懇談でそれぞれの課題が明確になったはずです。最終目標を定め、そこから逆算して明確な勉強計画を立てることが大切です。自分が立てた計画をひとつひとつクリアしていくことでモチベーションを保ち、勉強を継続させましょう！もちろん、適度な休憩と睡眠時間は十分に確保しましょう。笑顔で卒業式を迎えられるように、42期生みんなで乗り越えていこう！ **You're not alone! We believe in you!**

