



Challenge

No.8

呉市立蒲刈中学校
第2学年通信
令和4年6月6日

6月に頑張りたいこと

生徒の皆さんの、6月に頑張りたいことを紹介します。(6月2日の生活記録より)

- ・僕が頑張りたいことは、期末試験です。2年生になって初めての期末試験となるので、良い成績で2年生をスタートさせるためにもこの試験を頑張りたいです。
- ・6月に頑張ることは、部活と勉強の両立です。6月の初めにはテニスの大会があるので全力で勝ちにいき、後半の期末テストでは自分の目標に向かって頑張ります。
- ・明後日の大会を頑張りたいです。まず一勝できるように頑張ります。
- ・勉強を頑張りたいです。期末試験に向けて、苦手な教科を特に勉強して1年生の時よりも良い点を取りたいです。最近あまり勉強ができていないので、しっかり取り組みたいです。
- ・明後日の大会を頑張りたいです。この大会で勝つと、呉・賀茂大会に行けるのでぜひ勝ちたいです。
- ・ちょっとでもいいから、宿題以外に勉強することを頑張りたいです。期末試験も今月末にあるので、そろそろ危機感を持って勉強したいなと思っています。



期末試験を意識している記述が多かったですね。そこで今回は、梁木みのり氏の提唱する、学習に関する「よくある勘違い」とその改善策(抜粋)を紹介します。

1. 「勉強には十分な時間が必要だ」というのは勘違い

とある休日。「今日は朝からたっぷり勉強できるチャンスだ。夕方までには勉強を終えて、夜はゆっくりしよう」と思っていたのに、ついダラダラしてしまって夜中まで勉強が終わらなかった…。

こんな経験ばかりが重なると、勉強が負担に感じられて、なかなか習慣化には至らないもの。実は、**1回の勉強にかける時間は長いよりも「短い」ほうが、効率がよい上、習慣化しやすい**のです。「パーキンソンの法則」。これは、1958年にイギリスの歴史学者シ rilル・ノースコート・パーキンソン氏が提唱した法則で「タスクの終了時間が明示されると、人はそのタスクを終えるのに時間いっぱいまでかける」というものです。ですから、一度に長時間勉強しようとするのはやめ、その代わりに短いスキマ時間を活かして勉強してみてください。

東大を首席で卒業した弁護士の山口真由氏は、4分あれば本を開き、6分あればパソコンを開いて論文を書くほどにまで、スキマ時間を徹底活用し勉強を積み重ねているそうです。スキマ時間を有効に使えるよう、ノートパソコンや本を常に持ち歩いているのだとか。忙しくても勉強できる人は、ほんの少しの時間を“自分のため”に使う習慣をもっている——そう山口氏は語ります。「時間ができたらこれをする」というシンプルなルールをつくるのが、勉強を継続し、いずれ大きな成果を出すことにつながるのです。

2. 「ひとつの分野に集中すべきだ」というのは勘違い

ある科目の成績が、いつまでたっても伸びない。ほかの科目を勉強する時間がなくなってきたし、モチベーションも下がってきた。これではとても勉強を続けられそうにない……。そんなあなたは、「ひとつの分野が完璧になったら、次の分野へ進むべきだ」と思っていないでしょうか。たしかに、ある分野の理解が不完全なまま次の分野へ進んだら、もっとわからなくなりそうな気がしますね。ですが実は、**ひとつの分野に集中するより「別々の内容を交互に勉強する」ほうが成績が上がりやすい**のです。

飽きが来ないので、習慣化もしやすいといえます。サイエンスレポーターで『脳が認める勉強法』著者のベネディクト・キャリー氏は、同じ内容を繰り返し勉強する「反復学習」は、取り組みやすいものの、成績を上げることに限っては一定の効果しか得られないと指摘しています。キャリー氏がより効果的だと言うのは、別の内容を交互に勉強する「インターリーブ学習法」です。各内容の特徴をより鮮明につかめて、知識が身につくやすくなるのだそう。その根拠として、キャリー氏は次の研究結果を紹介しています。

カリフォルニア大学ロサンゼルス校心理学教授のロバート・ビョーク氏らは 2006 年、被験者の学生を以下の 2 グループに分け、さまざまな絵画を覚えさせました。

「絵画を作者ごとに覚える」グループ

例) 作者 A=絵 a・b・c……, 作者 B=絵 1・2・3……

「絵画と作者名をランダムに覚える」グループ

例) 作者 A=絵 a, 作者 B=絵 3, 作者 C=絵☆, 作者 A=絵 c……

実はこの勉強の目的は、作者名と絵画名のセットを覚えさせることではなく、作者ごとの画風を学ばせること。ひととおりの勉強を終えたのち、勉強の際には見せなかった絵画を学生に提示し、その作者を答えさせました。すると、絵画と作者名をランダムに覚えたグループのほうが成績がよかったのだそうです。ただし、なんでもランダムに混ぜればいいわけではありません。ビョーク氏によると、大事な情報は情報どうしを関連づけること。内容に関連性がある事柄を交互に勉強するとよいようです。

なお、精神科医の樺沢紫苑氏は、高い集中力を発揮できる時間は 15 分だと伝えています。これをインターリーブ学習法に活かし、15 分ごとに勉強内容を変えてみるのはどうでしょう。そうすれば、時間も集中力も無駄にせず、成績を上げながら勉強を続けることができます。

3. 「一気に覚えてしまったほうが、あとがラク！」というのも勘違い

勉強時間が限られている人ほど「知識は一度にすべて頭のなかへ詰め込むものだ」と考えがちですが、実は情報は一気に覚えるより「間隔を空けて復習しながら覚えるほうが、記憶に定着しやすいのです。覚えられないからとモチベーションを下げずにすみ、より勉強を習慣化しやすくなります。

ワシントン大学心理学教授のヘンリー・ローディガー氏によると、一気に詰め込むタイプの勉強ばかりしていると、ゆくゆく成績を大幅に落とすおそれがあるのだそう。一夜漬けで乗りきった試験科目の知識が、数日後にはもう思い出せなくなっている——ということがよくあるように、一気に頑張っただけで知識を詰め込んだとしても、短い期間しか覚えていられず、長期的に役に立つ記憶にならないからです。そこで取り入れたいのが、適度に期間を空けつつ勉強する「分散学習」。一度に全部覚えるのではなく、復習を重ねながら記憶を強くしていくのです。具体的な復習間隔として、脳研究者の池谷裕二氏は以下のタイミングをすすめています。

学習した翌日に 1 回め その 1 週間後に 2 回め その 2 週間後に 3 回め その 1 か月後に 4 回め

こうしてトータル 2 か月間かけて復習するといいそうです。覚えられると楽しい、楽しいからまた覚えられる、とどんどん好循環になっていくとのこと。勉強を無理なく習慣化することもきっとできるはずです。



(出典)

“勉強が続かない人” の 3 つの勘違い。「一気にやる」より「休み休みやる」ほうが効果的だった - STUDY HACKER (スタディーハッカー) | 社会人の勉強法&英語学習