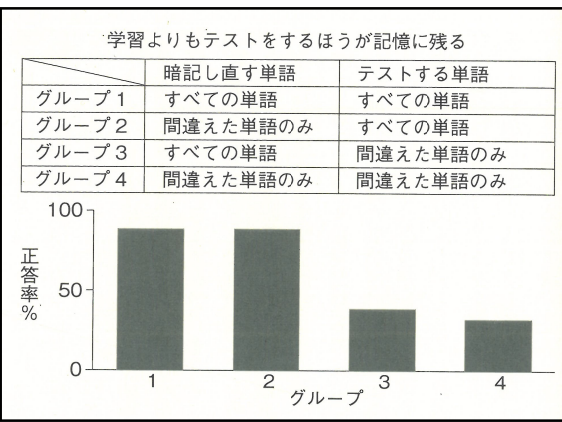


脳科学で考える効率的学習法



(参考文献)
受験脳の作り方
脳科学で考える効率的学習法
著者：池谷裕二
発行所：新潮文庫



(資料1：学習よりもテストが大事)

『先生、単語が覚えられないのですが、どうしたらいいですか?』よくある生徒からの質問です。なぜ、この質問をしてきた生徒は単語を覚えることができないのでしょうか。極論になりますが、覚えるまでやり続ければ絶対に覚えられます。脳に障害などが無い限り、覚えられないという事はありません。すると、この生徒が単語を覚えられない最大の理由は「覚えるまでやっていない」ということになるのではないのでしょうか。

覚えるということは、非常にシンプルなことですが、それができない子たちがいる。原因はいろいろあるのではありませんか。次は先生Aと生徒Bとの対話です。

A「どうやって単語を覚えるの?」
B「10回ずつ書いて覚えます」
A「その後はどうするの?」
B「えっ、何も…」

この段階で、生徒Bは覚えるまでやっていないということがわかります。そもそも「自分が覚えられているかどうかの確認」をしていないこともわかります。この生徒Bのような子がたくさんいる最大の理由が、小学校のときの宿題にあります。

小学校のときには単語の宿題はありませんでしたが、漢字の宿題がありました。どんな宿題が出ていましたか?『ノートに10回ずつ書いてくる』といったものではないでしょうか。無意識のうち「覚えるには10回ずつ書けばいい」ということが染み付いているのです。だから、そこで勉強が終わってしまったっているのです。本当はこの後に、覚えられなかったかテストをしてみる必要があるのですが、それを全くしていないのです。覚えられていないものは再度覚え、そして再びテストをして、覚えられているかチェックして…の繰り返しを完璧になるまで繰り返せばよいのです。

勉強には『頭の中に入れる』『インプット』と『頭の中にあるものを使う』『アウトプット』の2種類があります。勉強しているのに成績がなかなか伸びない子の多くは勉強が「インプット」のものに偏っていることが多いです。また、記憶を定着させるには「インプット」よりも「アウトプット」の方が重要であることが脳科学の研究からもわかっています。

東大の教授で脳科学を研究している池谷裕二先生が書かれた「受験脳の作り方」という本の中で次のような実験をしています。

スワヒリ語とよばれる全く知らない言語の単語40個を覚える。テストをし、間違えたときの対処法で4つのグループに分けます。分け方は資料1を参照。そして満点になるまでテストをする。

どのグループが一番覚えるのが早かったと思いますか。結果は「ほとんど同じ」でした。ならば、どのやり方でもいいと思うかもしれませんが、この実験には続きがあります。

1週間後に再テストをする。

その結果が資料1の下の段の正答率です。グループ1・2と3・4で大きな差が出たのです。違いはなにかというと「再テストのやり方」です。グループ1・2は再テストですべての単語のテストをしていたのです。

この実験結果からわかることは、脳は「インプット」よりも「アウトプット」を重視しているということ。同じ時間勉強したとしても「インプット」ばかりやっている子と「アウトプット」をやっている子とでは、大きく成績に差が出てしまいます。ぜひ、アウトプットを積極的に取り入れていくようにしましょう。

単語を覚えるなら、10回書くよりも10回テストした方が覚えられますよ。