

インプット・アウトプット②

🕒 木曜日 2023.09.21 07:57 · 11mins

ふうん。

皆さんこんにちは、ライフワークアニメーションです。今日の動画のテーマは正しい勉強方法についてです。今は7月、中高生大学生の方は、そろそろ試験期間ではないでしょうか？社会人の方も資格の勉強であったり、生涯学習として、趣味で何か勉強されている方も多いかと思えます。

また、小さいお子さんのいらっしゃる家庭では、子供の勉強指導などで手を焼いていらっしゃるのではないのでしょうか？そこで今日の動画では正しい勉強法のこと。使える知識として記憶に残り、応用的な活用ができ、自らの地区となつて一生残る勉強法と定義づけ、科学的にもその効果が実証されている方法をご紹介します。ぜひ最後までお楽しみください。正しい勉強方法と

は。

結論から述べますと、正しい勉強方法とは、アクティブラーニングの要素をふんだんに取り入れた勉強方法です。アクティブラーニングとは、その文字通り受動的な勉強ではなく、こちらから能動的になり、積極的に勉強に取り組むということです。

このことは、数十年に及ぶデータの蓄積および多くの実証データからも、最も効果が高い勉強法は、アクティブラーニングの要素を含んでいると結論がつけられているほどです。それでは、アクティブラーニングとは、具体的には、一体どのような勉強方法なのでしょう？

その具体的な解説に入る前に、日本人が当たり前のように採用している勉強法なのだけでも、能の観点からは、実はアクティブになつておらず、非効率になってしまっている勉強法をいくつかご紹介します。それは一つ目。

蛍光ペンで重要なところに線を引く。二つ目、語呂合わせで覚える。三つ目、テキストを読み込む四つ目、忘れる前に復習するなどです。一つ目の重要な場所にラインを引く方法は、一見能動的に勉強しているように見えますが、的には線を引いただけで満足しており、その情報を覚える必要性までは感じられていません。二つ目の語呂合わせの方法は、あくまでも記憶術というテクニックの範疇を越えず使える知識としては、決して身につけません。

三つ目のテキストの読み込みは、読むという行為は、実はそれだけだと、脳にとっては自動的に情報が入ってきているだけで、勉強という観点からは非効率的です。四つ目の、忘れる前に復習するという行為は、一見正しく思えますが、実は忘れる前に復習をするのではなく、忘れた頃に復習をするのが一番効果的です。

その他にも多くの勉強テクニックがあると思えますし、親や先輩から教わった勉強法などいろいろとあるかと思えます。しかし、それらのほとんどが使える知識として、脳に定着させるという観点からは、必ずしも効果的であるとは言えず、むしろ勉強時間のわりには効果が低い勉強法になっているわけです。

さて、それではここで重要なポイントとは一体何なのでしょう？それは、その勉強法によって、自分の脳は能動的になれているかどうかということです。一見、自分から積極的に勉強に取り組んでいるように見える方法でも、実はそれは勉強している気になれているだけの能動性に過ぎず、脳のレベルで見れば、ダラダラとやり過ごしているだけの受動的な勉強方法になってしまっているわけです。

何時間勉強したかであったり、一生懸命勉強しているかというのは、実は二の次でよく大切なのは、脳にとって、その勉強方法は刺激的かどうか、すなわち、アクティブな状態に脳をさせるような方法かどうかということなのです。

脳をアクティブにさせる二つの基本とは、それでは一体どのような勉強方法が脳をアクティブな状態に変えるのでしょうか？そのためには、大きく分けて二つの要素が自分の勉強方法の中に組み込まれているかどうかを気にしてみましょう。その二つの要素というのは、うち脳に思い出させる労力を科しているかに義自分の言葉に置き換える労力を課しているかという二つです。逆に言えば、思い出させる必要がない場合、そして自分の言葉に置き換える必要がない場合には、アクティブになつておらず、受動的な状態になっていると思えばよいでしょう。

それでは、それら二つの要素について、一つずつ解説をしていきます。アクティブラーニングの条件1脳に思い出させる労力を貸しているか脳に思い出させるとは一体どういうことを言うのでしょうか？一番わかりやすいのは、小テストなど確認問題を解いているときです。

つまり何だったっけそうそう、あれであれと脳から情報を取り出そうとしているとき、脳は積極的に動いています。人間の脳は、思い出そうとするときに一番活発に動いており、そのように活発に動いた直後が、脳に情報を刻み込むのに一番効果的なタイミングであることが知られています。ここで重要なポイントは、先ほどの、何だったっけ。

という瞬間があるかどうかです。例えば、忘れないように何度も頻りに復習をする方法、問題と解答の間をすぐに行ったり来たりする方

法、評価書を何度も読み返す方法には、なんだったっけと脳をフルに動かして情報を取り出そうと努力する瞬間がない、もしくは足りない
ので、脳に楽をさせるだけの方法になってしまっているわけです。

そうではなく、脳にもっと負担をかけなくてはいけません。つまりなんだったっけと思うタイミングをたくさん、勉強時間の中に取り入れ
ると良いのです。そのために効果的な方法が見にくい図を作りながら勉強するという方法です。

おすすめなのは、いつも使うノートの他に見にくい図用のノート、もしくはメモ帳アプリを同時に用意し、勉強と同時進行でリンク椅子も
一緒に作っていくのです。ここでのポイントは、別に答えとセットに作る必要はなく、クイズだけで大丈夫です。なぜならば、答えは後か
ら教科書で確認すれば良いだけであり、答えを簡単に確認できるようにしてしまうと、先ほどの何だったっけとフル活動させる時間が少
なくなってしまうからです。

ミニクイズ以外にも、何だったっけのお古活動させるアイデアはたくさんあるかと思えます。そのような工夫は一見、勉強時間が延び
てしまうように思えてしまうかもしれませんが、総合的に見れば時間は短縮されますし、また使える知識として脳に定着させるという観点
からは本質的な勉強方法なのです。

アクティブラーニングの条件に脳に自分の言葉に置き換える労力を課しているか。二つ目は、自分の言葉に置き換えるということです。学
んだ知識を自分の言葉に置き換えるというのは、言い換えるならば、知識の再構築をしているということです。

実は、教科書で読んだ知識を、その表現のまま覚えようとするのは、アクティブラーニングの観点からは好ましくありません。自分なりの
言葉に置き換えるという労力によって、脳はアクティブになっており、そのことを通じて初めて使える知識として、自らの血に行くこと
ができるのです。

といっても、自分の言葉に置き換えるというのは、慣れないうちは取っ掛かりが得られず、思うように言い換えることができないかと思
います。そこでおすすめなのが、つまりそれはどういうことなのかを考える友達に教えるなら、どう教えるかを考えるという2点について考
えてみることです。

この二つについて考えるということは、脳の中で、情報の抽象化と具体化の両方を行ったり来たりしながら、自分なりに納得のいく形に情
報を加工するということです。そして、その情報の抽象化と具体化の間を行ったり来たりしながら、納得のいく形で住所に情報を加工して
いくとき、脳はフルに活動しており、まさにアクティブラーニングの状態になっているわけです。

以上の二つの要素、すなわち思い出させる自分の言葉に置き換えさせるという二つの労力を脳に貸すとき、脳はアクティブに活動してお
り、冒頭でも述べた正しい勉強法という観点からは、最も好ましい状態になっているわけです。

ちなみにこの二つの要素は、同時に行うことも可能であり、その効果は絶大です。例えば、見にくい図で、脳に思い出させたことをさらに
自分の言葉に置き換えてみたり、そうして自分の言葉で置き換えた説明文書をまたクイズ化するなどです。

以上、いかがでしたか。今日の動画では、科学的にも最も効果的な方法であると結論づけられているアクティブラーニングについて、その
基本的な考え方を解説してきました。アクティブラーニングは、一見、回りくどいように思えるかもしれませんが、その回りくどきこそが
脳を目覚めさせ、使える知識として記憶に定着させることに繋がっているわけです。再度、そのポイントをまとめますと、それは1、脳に思
い出させる労力を課しているか。

22、自分の言葉に置き換えさせる労力を課しているかという2点です。逆にこの2点がない、もしくは不十分な勉強法は、勉強時間の割には
効果が薄い勉強法になってしまっています。今学生の方は、日頃からこの2点を、日々の勉強の中に取り入れられないかを考えてみましょ
う。また、社会人の方は、貴重な休日の時間や移動中などのスキマ時間を最大限に活用するためにも、自分の勉強法は、アクティブラー
ニングになっているかどうかを再確認しましょう。そして、お子さんの勉強指導をされている方は、ぜひこの動画で紹介したような、正しい
勉強法の指導をよろしく願いいたします。何か一つでもご参考いただけましたら幸いです。最後までご視聴ありがとうございました。

また次回の動画でお会いしましょう。