

# 由宇中の学習だより

～やる気・内容・継続～

由宇中 研修部

R.1 6.7 ③

前号では、“勉強「前」のコツ”についてお知らせしましたが、今回は、“勉強を始めてからのコツ”を示します。下記を読んで、みなさんの家庭学習がより効果的になってほしいと思います。

## 勉強「中」のコツ ～効果的な勉強方法とは～

### (4) 効果的な勉強方法を教えて！

□①人は忘れる生き物。覚えるための2大原則は、「( **脳** ) と ( **印象** ) 強さ」。

「印象強さ」とは、興味をもったり、感動したり、語呂合わせで関連付けて覚えたりすること

□②いろいろな ( **感覚** ) を使って勉強すると覚えやすい。

○「黙って読む(目)より、( **音読** ) する(目と耳)の方が効果的(声に出して記憶する)。

○「見て覚える(目)より、( **書いて** ) て覚える(目と手)の方が効果的。

○音読しながら書く ( **音読筆写** ) はさらによい(目・耳・触覚を使う)。

\* 赤いシートで隠して読むだけ(目)の方法は、覚えるのには不十分。要点チェックには○。

□③ノートにまとめて満足しない。まとめたことは ( **覚える** ) こと。

□④覚えたことは、人に ( **説明** ) してみる。(人に教えることは、最も良い方法の1つ)

人に話す(教える)と、知識を自分のものにできる(だから先生はたくさん覚えておける)

※短期で記憶されたことでも、何度も形を変えて思い出されることによって、長期の記憶に変わります。

### (5) 勉強成果を高めるために大切なことは何？

□①「勉強後に ( **テレビ** ) を観ない。」勉強後に、他の刺激が入るとうまく定着しない。

□②なるべく、寝る ( **直前** ) に覚えると忘れにくいのは、①と同じ理由。

□③記憶力が最も高いのは、午前中(ホルモンの関係)。

午前中をどう使うかが、効率よい学習のコツ。

□④勉強時の室温は、若干 ( **低め** ) がよい。夏は涼しく、冬は暖房を効かせすぎない。

□⑤新しいことを学ぶときは ( **全体** ) 像をつかんだ後で ( **細部** ) を学ぶと理解しやすい。

(例) 歴史を学ぶときは、「歴史マンガ」を読んで流れをつかみ、その後教科書で細かく学ぶ。

□⑥同じ刺激が続くと脳は飽きる。勉強に飽きたら、次の何かを ( **変え** ) て刺激を与えよう。

(例) ・ ( **科目** ) を変える

・ ( **場所** ) を変える。

・ ( **姿勢** ) を変える(座る→立つ)

・ ( **勉強方法** ) を変える(黙読→音読)

[文責 藤高 学]

【参考文献】 池谷裕二『脳の仕組みと科学的勉強法』

〃 『最新脳科学が考える 高校生の勉強法』

上山晋平『アクティブラーニングを支える「家庭学習指導」とは?』

佐藤眞一『認知症の人の心の中はどうなっているのか?』