

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?』

佐藤真一『認知症の人の心の中はどうなっているのか?』