



学校だより

2024年12月9日

藤沢市立御所見中学校

校長 山田 大

頭が良くなる本を買ったよ！！

～「最高の勉強法」再読、線引きは効果低！アウトプットがすべて！～

お笑い芸人の錦鯉のつかみネタ「頭が良くなる本を買ったよ！」「早く読め！」文化祭ステージ発表の講評で校長がふざけてマネして、森先生が突っ込んだ事を覚えていますか？

これは単なるギャグですが、「頭が良くなる本を買った」のは事実です。なぜかという、前期の終業式で話した「期末テストの結果、今回渡す通知表の成績を見て、皆さんは『もっとできる』『まだまだできる』『こんなもんじゃない』と感じたこと」と関係しています。

皆さんの授業に取り組む様子を参観すると、一生懸命で楽しそうで意欲的です。それなのにテストの点数や通知表の評価に反映されないのがとても残念でした。

終業式では「先生の言うことばかり聞いていたらダメだよ」というキーワードから、日々の学習（勉強）について「先生の話をもっと聞く、黒板をただ写す、提出物をただ出す」といった取り組みは主体的ではない、**学習の意義を自覚して主体的に取り組む**という心構え・姿勢について話をしました。

では実際に、どのように勉強すればいいのでしょうか？本当に授業で習ったこと、自分で勉強したことが効率よく覚えられ、テストで良い点が取れる勉強法はないものか？と考えて出会ったのが「**科学的根拠に基づく 最高の勉強法**」という本です。内容の一部、「科学的に効果の低い勉強法」と「科学的に効果の高い勉強法」を紹介します。一生懸命授業を聞いているのにテストでは答えられない、復習や試験勉強も頑張っているのに覚えられない、という悩みがある人は是非参考にしてください。詳しくは **YouTube で動画も配信されています**。「安川 康介 勉強法」で検索してみてください。フェルミマンガ大学【要約】科学的根拠に基づく最高の勉強法【安川康介】こちらの動画もおすすめです。

科学的に効果が低い勉強法

①繰り返し読む (再読)

～同じ文章を2回目に読む方が文章に慣れずらすら読め、「わかった気になってしまう」ため、**更に理解を深めたり、覚えたりする**といった深い情報処理が新しく行われにくいから。

②ノートに書き写す ・まとめる

～ノートに丁寧に書き写したり、まとめるだけで達成感があり、「勉強した気」になってしまう。**授業中にノートをとること自体（それを復習する行為は別にして）の学習効果は限定的である。**

③ハイライトや下線を引く

～蛍光ペンで重要な語句やもう一度確認する部分にハイライトや下線を引いただけで「勉強した気」になってしまう。どこに線を引くか、その後の勉強でどのように活用するかが重要であり、**ハイライトや下線を引くだけでは学習効果が低い。**

④好みの学習スタイル に合わせる

～図やグラフ、映像などの視覚的な情報を中心に学習する、音声教材などの聴覚の情報を中心に学習する、文章を読むなど文字情報を中心に学習するなど、自分の好みに合った勉強方法はモチベーションにつながることはあるが、科学的効果は証明されていない。単なる思い込みの場合もある。

科学的に効果が高い勉強法

①アクティブリコール

～「勉強したことや覚えたいことを、能動的に思い出すこと、記憶から引き出すこと」思い出す、テストを受ける、書き出す、口に出す、誰かに話す、教えるといったアウトプットの作業を行うことで、脳に負荷をかけ、記憶を長期に定着させる効果的な勉強法です。

②分散学習

～一夜漬けのように、あるまとまった学習範囲を、間隔をあけずに一度に続けて勉強するのではなく、時間を空けて勉強する方法。一度記憶したことでも、人間の脳は時間が経てば忘れていきます。時間をあけて繰り返し復習することで、記憶が定着すると科学的に実証されています。

③アクティブリコール+ 分散学習＝連続的再学習

～アクティブリコールと分散学習を組み合わせた学習方法です。難しい英単語を20個覚える場合、英単語を見て、発音しながらスペルを書き出し、日本語の意味も声に出す。その後、今度は何も見ずに英単語のスペルと意味を思い出せるだけ、ブツブツ言いながら白い紙に書き出す。すべての英単語を再度アクティブリコール出来るようになったら、この流れを分散学習で時間をあけて繰り返します。

この本には、これ以外の勉強法や記憶術、勉強のモチベーションを上げる方法、勉強のヒント（スマホの扱い、ノートの取り方）睡眠・運動の大切さなどが詳しく書かれています。興味のある人は気軽に校長のところに借りに来てください。

【1年生 目久尻川クリーンキャンペーン 11月6日(水)】



【1年生 ダンス交歓会(湘南台市民シアター) 11月8日(金)】



【5組合同レク(秩父宮記念体育館) 11月13日(水)】



【2年生 仕事の学び場 Jr. 11月13日(水)】



【選挙ポスター表彰式(Fフェイス) 11月16日(土)】



【3年生 保育実習（御所見愛児園） 11月20日（水）】



【5組ほうとうづくり（長後中学校） 11月26日（火）】



【2年生 横浜校外学習 11月28日（木）】



【1年生奉仕活動（少年の森） 11月29日（金）】

