

「がんばっているのに伸びない」その勉強法、見直してみませんか？

テスト勉強をしっかりとやったつもりなのに、点数が伸びなかった。そんな経験はありませんか？実は、多くの人が「よい勉強法」だと思っているやり方の中に、研究で効果が確かめられなかったものがあります。この通信では、効果が確かめられた勉強法を数回に分けて紹介します。第1回は、まず「効果が薄い」とされた代表例です。「もっと勉強時間を増やさなきゃ」と思う前に、やり方を見直すのが近道です。

① 教科書を何度も読む

1回だけ読んだ人と2回読んだ人を比べた実験では、成績にほとんど差がでませんでした。何度も読むうちに文章を見慣れてしまい、「見たことがある」を「分かっている」と勘違いしてしまうのです。読んでいる間は頭に入った気がしても、テストで思い出せなければ意味がありません。テスト前に教科書を眺めるだけで安心してしまう人は要注意です。

② 線やマーカーを引きながら読む

きれいに色を塗ると、勉強した気分になりますよね。でも、線を引くと文章がバラバラの部品のようになり、話のつながりが見えにくくなります。たとえば歴史では「なぜその出来事が起きたのか」というつながりが大切ですが、そこが分断されると、しっかりした知識が身につけにくくなるのです。

③ 要約する・ノートを書きながら読む

要約が上手な人は成績が高かったのですが、それはもともと上手にまとめる力を持っていた人たちでした。要約には元になる知識やまとめる技術が必要で、誰にでもおすすめできる方法ではありません。ノートも同じで、書きながら学んだ人と書かなかった人で、成績に大きな差はありませんでした。きれいなノートができて、点数に結びつくとは限らないのです。

④ 「私は〇〇タイプ」で勉強する

「目で見るのが得意」「耳で聞くのが得意」など、自分に合う学習スタイルがあると聞いたことはありませんか？でも、タイプに合わせて勉強すれば成績が上がるという証拠は見つかっていません。大切なのは自分のタイプよりも、勉強する内容に合った方法を選ぶことです。たとえば、地図や図形は目で見たほうが分かりやすく、英語の発音は耳で聞いたほうが身につきます。

じゃあ、どうすればいいの？

安心してください。効果がちゃんと確かめられている勉強法があります。しかも、特別な道具も才能もいらず、やり方を少し変えるだけでできるものばかりです。次号から順番に紹介します。

今日からできる1つのこと

今日の勉強の終わりに、自分に聞いてみましょう。「読んだだけ、線を引いただけで終わっていないかな？」もしそうなら、教科書を閉じて、覚えていることを紙に書き出してみましょう。うまく書けなくても大丈夫です。思い出そうとして頭を悩ませる時間こそが、記憶を強くします。それが、次号で紹介する「効く勉強法」の第一歩になります。まずは1日1教科、5分だけで十分です。