

覚えた知識を「使える力」に変える

前回は、思い出す勉強法（アクティブリコールと分散学習）を紹介しました。今回は、覚えた知識をテストの応用問題や実際の場面で使えるようにするための 2 つの工夫を紹介します。せっかく覚えても、使いこなせなければもったいないですよ。

① 精緻性の質問（「なぜ？」とつなげる）

新しい知識を覚えるとき、「なぜこうなるんだろう？」と自分に問いかけながら学ぶと、記憶に残りやすくなります。これを「精緻性の質問」といいます。人間の脳は、単独の知識をポンと覚えるのが苦手です。すでに知っていることと結びつけて、「話」として理解したほうが、しっかり記憶に刻まれます。たとえば社会科で歴史上の出来事を覚えるとき、「いつ起きたか」だけでなく「なぜ起きたか」「その結果どうなったか」まで考えると、点と点だったはずの知識がつながっていきます。ただ、教科書を読むたびに毎回「なぜ？」と考え続けるのは大変です。そこでおすすめなのが、前回紹介したアクティブリコールと組み合わせる方法です。思い出すときに、友達に説明するつもりで「これはこうだから、こうなる」と理由までつなげて話してみましょう。理由を説明できるということは、その知識を本当に理解できている証拠です。逆に、理由が説明できない知識は、テストで少し形を変えて出題されただけで、対応できなくなってしまいます。

② インターリービング（混ぜて練習する）

同じ種類の問題ばかりを集中して解く勉強法を「ブロック学習」といいます。一方、いろいろな種類の問題をランダムに混ぜて解く勉強法を「インターリービング」といいます。野球のバッティング練習で考えてみましょう。ストレートだけを 50 球打つ練習はブロック学習です。ストレート、カーブ、フォークをランダムに混ぜて打つ練習がインターリービングです。ブロック学習では、次にどんな球が来るか分かっているのもので、「球種を見極める」という一番大事なステップが省かれてしまいます。テストの本番では、どの単元のどの解き方を使えばよいか、自分で見極めなければなりません。だからこそ、ふだんの勉強でも単元別にまとめて解くだけでなく、あえていろいろな単元の問題を混ぜて解く練習を取り入れると、本番で通用する力が身につきます。最初は正答率が下がって不安になるかもしれませんが、それは実力が落ちたのではなく、本番に近い力が試されているだけです。長い目で見れば、そのほうが確実に得点力は伸びていきます。

次回予告

今回は、脳の仕組みを利用して記憶をさらに定着させる方法を紹介します。楽しみに。

今日からできる 1 つのこと

今日の勉強で 1 問解いたら、「なぜこの答えになるのか」を声に出して説明してみましょう。次に問題集を開くときは、同じ単元だけでなく、前に習った単元の問題も 1 問混ぜて解いてみましょう。