



## どうしたら勉強は はかどるのか？

1学期がスタートして2か月が経ちました。初夏を思わせる日もあり、暑さが身体に堪えます。また、季節外のインフルエンザの流行もあり、まだまだ感染症対策は必要です。

さて、6月19日から21日まで期末テストが予定されています。3年生は進路につながるテスト、2年生は力をつけるテスト、1年生は初めてのテストとなり、勉強をがんばろうと思っているのではないのでしょうか。

しかし、勉強に集中できない人は、どうすると勉強ははかどるのでしょうか？

「学習・記憶」の研究で有名な東京大学教授の池谷 裕二先生は、脳は、1日の活動周期が異なり、朝は活動が低く、昼にだんだん上がり、夜寝る前に一番高くなると言っています。

さらに、ものを覚えた直後は、乱雑に情報が蓄えられ、睡眠により記憶が整理されるので、睡眠は大切であると言っています。

テスト前に緊張して眠れなくなる人がいますが、暗くして、音を消して、静かにしているだけでも記憶は整理されるそうです。

情報の入力モードになると、情報の整理整頓ができなくなる脳の不器用さを踏まえ、「勉強がはかどる10の方法」を以下に教えます。

これは必見です！



### 勉強がはかどる10の方法

#### 1 睡眠は有効活用せよ

・「一夜づけ（集中学習）は効果的か」と問われることがありますが、一気に覚えたものは一気に忘れてしまうようです。だから分散学習がよいです。睡眠する1～2時間前は記憶のゴールデンアワーと言われているので、勉強のタイミングは朝型より夜型がよいです。

○毎日、少しずつ勉強しましょう。その日のうちに復習しましょう。

#### 2 同じ時間に起床・勉強・就寝

・ルーティン化は脳にかかる負荷を軽くし、勉強がはかどります。

○脳も時差ぼけを起こすので、決まった時間に「起きる・勉強する・寝る」ことを心がけましょう。

約2か月で習慣形成できます。

### 3 同時に複数のことを行わない

- ・テレビをつけながら勉強するのは、全く効果がありません。スマホの通知音もだめです。
- 勉強机の周りに、余計な物を置かないことで集中力が高まります。

### 4 定期的に休憩を入れる

- ・脳の整理整頓のために、休憩中は何もしないことが肝心です。
- 40分勉強したら、5～10分の休憩をとるのがよいそうです。学校の日課と同じです。

### 5 勉強場所は時々変える

- ・勉強に行き詰まったときは、学習デスクからダイニングテーブルへ、丸テーブルへと場所を変えるとよいです。
- 休憩をとるごとに勉強場所を変えると、勉強がはかどるそうです。

### 6 学習における望ましい困難

- ・学習は、つらい方が深く定着しやすいようです。
  - ・例えば、「ブロック学習（単元学習）」と「交互学習（ランダム学習）」では、交互学習の方が効果があるそうです。
- 脳は、「分かった」という実感を伴うと、知識欲を低下させるようです。学習は、分からないままモヤモヤとした感じがあっても、勉強を進めていくことが肝心です。



### 7 テスト学習を取り入れよ

- ・「見直し・復習」と「確認テスト」では、確認テストの方が効果があるそうです。
  - ・試験は時間内に思い出すことができなければ、何もやっていないのと同じです。
- 記憶は、ストレスに弱いので、確認テストをすることでストレスに強くなります。テスト学習は、至  
上最強と言われています。

### 8 よい姿勢・よい表情を

- ・表情と感情の関係において、「楽しく学ぶこと」で効果は上がります。
- 熱意、前向き、笑顔、陽気、ご機嫌は大切な要素になります。



### 9 やる気ではなくシステムに従え

- ・勉強する時間になれば、粛々と始めることが大切です。
- 脳は作業を始めることで興奮してきます。やる気を待つのではなく、まず教科書を開いてみましょう。

### 10 結果よりプロセスを重視

- ・成果より努力を認めましょう。
  - ・「手段動機（～のために）」と「内発的動機（～楽しそう）」では、内発的動機の方が効果があります。
- 好きに理由はありません。