



心のスイッチ

2023.5.24 教職員用通信

自律・貢献 — 心ふるえる ふるわせる時間を重ねて、一流人（竜神）を育てたい —



— 流 — プロフェッショナルの流儀 ～効果的な学習方法（後編）～

前号の講演の続きです。テスト週間に、生徒が効果的に学習できるように…朝帰りの会の話の一つにどうぞ。

流儀4：スケジュールに休憩をいれる。

勉強の途中に休憩を入れる。休憩中に余計なことをしないと、その間に脳は勉強したことを整理整頓します。学校での10分放課も意味があるのかも知れませんね。

進化しすぎた脳

BLUE BACKS

池谷裕二 著

流儀5：勉強する場所を変えてみる。

場所を変えると脳も気分転換できるそうです。自分の部屋で勉強するときも、必ず机の上ですというものでもなく、例えば床ですといった、ひと部屋で2か所、勉強場所があるのもよいそうです。自分の部屋と居間という選択もありますが、テレビなどのディストラクターがあるのは気が散る原因になりそうです。テレビを切るなどの工夫が必要ですね。

流儀6：「望ましい困難」 少しきついが脳は活性化する。

脳は少しきつい学習の方が定着をするそうです。専門的には「望ましい困難」と言います。例えばブロック学習のように順に積み重ねる学習よりも、交互学習と言っていくつかのことを交互に複雑に学んでいくと定着するそうです。私たちは単元で授業を組みますが、順に…よりも少し複雑に単元構想した方が「望ましい困難」を生むかも。また、「わかったふり」が一番危険で、「ここまでわかった。ここがわからないから次は…」感覚がよいそうです。

流儀7：INPUT より OUTPUT！ テスト学習が効果を高める。

何度も繰り返し書いて覚える方法は INPUT 学習で効果が低いそうです。せめて、数回書いたら、その後にテストをする OUTPUT を入れたいそうです。赤いシートで隠して小テストで暗記する方法、単語帳を使う方法は OUTPUT 学習で、INPUT の効果の3倍だそうです。つまり、「覚える練習」よりも、「思い出す練習」の方が効果が高いということです。Qubena の機能にある5分間復習や紙の小テストはこうした考えに基づくテスト学習です。

授業中に発言・発表したり、英語の発音をしたり、仲間と対話したりするのも OUTPUT です。発言や対話をするのは成績のためでなく、頭を良くするためだったんですね。

流儀8：良い姿勢、良い表情が、脳を育てる。

脳科学的には、心が体をつくるのではなく、体が心を生むそうです。だから、良い姿勢、良い表情が脳を活性化します。確かに、学習成績が上がってくる学級は授業開始のあいさつや話を聴く姿勢が良い学級が多いですね。形から入るといえるのは科学的にアリです。

流儀9：システムで進める。やる気は後から生まれてくる。

流儀2と8に関連して、「時間が来れば勉強を始める」のように、生活の中で学習をシステム化するとよいそうです。やる気が出ないから勉強が始められないと思いがちですが、とりあえず勉強すると、脳は「作業興奮」してやる気は生まれてくるそうです。

流儀10：結果より過程。学びへの探究心を生む声かけを。

テストの結果よりも努力の過程（プロセス）を褒めると難しいことに挑戦したくなります。結果を褒め過ぎると外発的動機が生まれ、報酬や評価がないと頑張れなくなります。努力の過程を褒めると内発的な動機（学びへの探究心）が生まれます。テスト結果が良かったときは、「どんな勉強をしたの？」と努力の過程につながる声かけから入るとよいですね。