

【参考資料】

学力向上の参考になる 13 の事実

学力を高めるための、たった一つの正解はありませんが、科学的に実証されているいくつかの事実をご紹介します。

お子様が自分に合った学習方法を見つけて習慣化するための参考になれば幸いです。

1：「わかる」と「できる」は、違います。できるまでが学習です。

「分かった！」と生徒が喜びのあまり叫ぶときがあります。うれしい一言ですが、知識が定着して、いつでも「できる」ようになったわけではありません。わかるとできるは異なります。学校は、授業で「わかった！」という感動を味わわせ、学習って楽しいな！と思ってもらえるように力を尽くします。家庭では、忘れないうちに**解き直しをして「できるぞ！」という自信を育みたい**です。こうした学校と家庭の連携が大切です。

2：覚える学習ではなく、思い出す学習でできるようになります。

何度も繰り返し書いて**覚える学習方法だけではテストでは点は取れません**。なぜなら、テストは「覚える時間」ではなく「思い出す時間」だからです。繰り返して数回書く学習をしたら、その後に**思い出す目的で、簡単なテストをする**とよいです。

チェックペンと赤いシートを使って暗記する方法、単語帳を使う方法は「**思い出す学習**」の代表例で、「覚える学習」の3倍以上の効果があると言われています。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思い出し型の効果的な学習です。

また、発言や対話、友だちに教えることは、すばらしい「思い出す学習」なのです。

3：集中学習より、数日に分けた分散学習が効果的です。

一夜漬けに代表される集中学習と数日に分けて行う計画的な分散学習では、翌日のテストでは大きな差が生まれにくいですが、数日経つと分散学習の方が脳に記憶されていることが実証されています。**入試を考えると、分散学習、つまり日々の学習習慣が大切**になります。

Qubena の取組も一日で大量にやって満足していると、数日後には忘れていきます。数日おいて、何度か解き直しをすることで、「覚える学習」が「思い出す学習」になるのです。

4：一問ずつ答えを見て確認する習慣は、決して悪くありません。

初めて取り組む問題は、大問*や小問*ごとに丸付けする方法をお勧めします。時折、1ページ行ってから丸付けする子がありますが、勧めません。なぜなら、初めての問題に取り組むときは、解き方を「覚える学習」であり「思い出す学習」ではないからです。1ページを一気に行う、テストのような学習は、問題集を一回行って解けるようになってから行うと、「思い出す学習」になって効果的です。**最初は大問か小問で丸付けしながら進めましょう**。

*：例「①次の(1)～(5)までの問いに答えなさい。」のような場合、①を大問、(1)(2)…を小問と言います。

5：学習を習慣にし、いつも同じ時間に勉強しましょう。

歯磨きと一緒に、脳は習慣にしまうと「学習すら面倒くさくなる」状態になります。これは土・日も一緒に、休日に遅く起きると脳は時差ボケになります。要注意！

また、人によって異なるそうですが、**大体2ヶ月、毎日同じ時間に寝起きし、学習の時間も同じにして習慣化してしまうと学習効果が上がる**そうです。2ヶ月がポイント。休日に部活動等を行っている子は、平日と同じで早起きしますが、これも良い習慣なのでしょうね。

6：同時に複数のことをしない。スマホは要注意です。

脳は不器用なので同時に2つのことが処理できません。だから、**勉強するときは勉強だけに集中することが大切**です。スマホを机に置いて、スマホの通知などにすぐに反応してしまうような状態で勉強すると、格段に効率が落ちるそうです。機内モードにしたり、通知をオフにしたり、**そもそも部屋にスマホを持ち込まないことが学力向上の一つの鍵**です。

脳科学的にはスマホのように気を散らせるものを「ディストラクター」と言うそうです。机に置くのはスマホではなく学習用タブレットにしたいです。

7：休憩は頭を整理する時間として必要です。

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状態（SNS やゲームは▲）だと、その間に脳は勉強したことを整理整頓します。学校でも10分放課があります。お子様が部屋から出てきて冷蔵庫の扉を開けたりするのは、休憩の一つなのかも知れません。

8：良い姿勢、良い表情が、脳を育てます。

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。形から入るといえるのは科学的にアリです。

9：勉強する場所を変えてみるのも、工夫の一つです。

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ン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家庭の協力が必要です。

10：睡眠とその前の時間を有効に使いましょう。

人は寝ている間に寝る前に学んだことを整理整頓して記憶します。だから寝る1～2時間前に勉強したことが、翌日の朝、寝る前よりもよく記憶されています。起きたときにテストをすると、寝る前よりも点数が高くなる（レミニセンス効果）のはそのためです。

勉強した後、寝る前にスマホを見て別の情報を入れてしまうと、勉強した内容ではなくスマホの内容を整理整頓してしまうので、勉強したら何も考えず寝るのが一番効果的です。

11：システムで進めましょう。やる気は後から生まれて来るものです。

「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」といって、「学習という作業をしている自分ってすごいな！」って自分から思い込み、やる気がどんどん生まれてくるそうです。

12：目標は口に出したり、目に見えるように掲示したりしましょう。

目標を自分で決めることが大切です。与えられた目標では力を発揮できません。ですが、自分で決めたとしても意識し続けることは難しいです。学力が高くなる子の多くは、「次は●●君に勝つ！」と具体的な目標を語り合える親友がいたり、「次は●●番以内に入る。」と宣言したりします。他者との比較やテストの順位が大切だとは全く思いませんが、自分を奮い立たせる方法の一つとして利用することは、工夫のひとつです。

よくドラマで、勉強部屋に「目指せ●●大！」なんて習字が貼ってあることがありますが、目に見えるように掲示することで、自分自身に暗示をかける効果があります。

13：結果より過程を大切に。探究心を生む声かけを。

テストの結果よりも努力の過程をほめると難しいことに挑戦したくなります。結果をほめ過ぎると外発的動機が生まれ、「●番以内なら、ゲームソフトちょうだい！」などの報酬や評価がないと頑張れなくなります。努力の過程をほめると内発的な動機（探究心）が生まれます。テスト結果が良かったときこそ、結果ではなく「どんな勉強をしたの？」「努力していたことがうれしかったよ。」と過程の大切さにつながる声かけから入りたいです。

どんな家庭学習方法が理想でしょうか。お子様と会話してみてください。

テストが本番ではなく、毎日の学習こそが本番です。毎日の学習を楽しめると、または楽しみに変えられると、幸せな人生につながっていくことでしょう。

<参考> 愛知県校長研修会 池谷裕二氏（「進化しすぎた脳」の作者）の講演（2023）より
頭がよくなる7つの習慣（清水章弘）
学力は家庭で伸びる（陰山英男）
子どもを伸ばすアドラーの言葉（岸見一郎）などを参考に要点をまとめてみました。