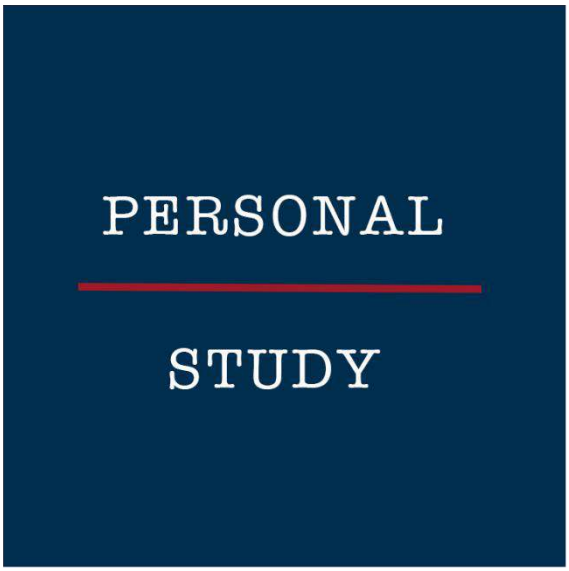
成果につながる勉強法

BEST 3

【 高校3年生 】

PERSONAL STUDY



東大生が使っていた学力アップのコツ

成果につながる勉強方法はたくさんありますが、その中であまり知られていないけど非常に効果が高い方法があります。

今回紹介させていただくのは以下の３つです。

1.正しい目標設定の仕方
2.効果的な復習サイクル
3.行動目標の正しい設定方法

成績が全然上がらなかった子が一気に成績を上げて東大合格を果たした方法です。

お子さまにも伝えつつ少しずつ習得できるように一度取り組んでいただければ幸いです。

①正しい目標設定の仕方

目標設定について、正しいやり方があります。
ただ目標設定するだけでなく、設定にコツがあります。

そして設定したあとのことまでしっかりやってこそ目標に意味ができてきます。

大事なのはこの３つのステップです。

1. 目標を決める
2. 行動を決める
3. 行動を継続する

当たり前と言えば当たり前ですが、これが大人も子供も関係なくなかなかできません。

これらをどのようにすれば実行できるのか
をお伝えします。

1.　目標を決める

何か新しいことを始めるときは、
「これをできるようにする」
「これを達成する」
と目標を立てることから始まると思います。

そして、目標を達成するためにどうすれば
良いか考えます。

まず目標ですが、
難しく考えることはありません。

「次の通知表ではオール 4 にする」
「次のテストは〇点とる」
という大きな目標から、
「単語を 50 個覚えよう」
「テキストを〇月〇日までに終わらせる」
など何でも構いません。

大事なことは
数字目標があるかどうか、
期限・期日が入っているかどうかです。

後述する【MORS の法則】もご参照いただきたいですが、この数字目標の確認は保護者様が確認してあげてください。

余談ですが、小さな目標でもそれを達成していくことで、「達成感」が得られます。

大きな目標ほど得られる達成感は大きいですが、長期間で１度しか味わうことができません。

小さな目標は、達成感は小さいかもしれませんが、短期間で数多く達成感を味わえます。

積もれば大きな「自己効力感」となります。

どちらがいいとかではなく、どちらも設定しておくと行動の継続率が上がります。

行動科学では、ラストゴールとスモールゴールと呼んでいます。

さらにお伝えすると決めた目標は誰かに伝えてみてください。

保護者様は、ぜひお子様の目標を聞いてあげてください。
一緒に決めてあげるのもいいです。

意外と一緒に決めたことは覚えているものです。
それは私が生徒と面談しているときによく感じます。

前回の通知表が返ってきたときに話したことを「きっと覚えていないだろうなぁ」と思いながら前回約束したことを聞いてみると、「〇〇だよね！」とすぐに返してくれる子が多いです。

保護者様にとっては、お子さんを褒める機会を増やすことにつながりますし、お子さんも目標を達成できる上に、お母さん・お父さんに褒めてもらえて、二重に嬉しいと感じることが出来ます。

何か「これ！」というものを決めてから
取り組めば思った以上の結果が出るはずです。

2.　行動を決める

先ほどの１で目標を決めたら、
次は達成するために行動を決めます。

「1 日単語を 3 個覚える」
「1 日テキストを 2 ページやる」
などの毎日達成できる目標にします。

大事なことは、
“これなら出来るかもしれない”
というものを見つけることです。

人間は急激な行動の変化は継続できないのです。

まずはこれならできるとイメージできることから始めましょう。

3.　継続する

実はここからが一番大事で一番難しいことです。

継続する。

これを可能にする行動原理として行動科学で「ABC 理論」というものがあります。

継続を可能にする ABC 理論

A:先行条件(ここでは目標を決める)
B:行動
C:結果

行動を継続させたいのであれば、
「結果」に着目しなければいけません。

日本人は特にですが、先行条件に重きを置く傾向があります。

子どもであれば期末テストの目標や志望校など。

そして、目標を決めれば継続でき、継続すれば達成する、と安易に考えがちですが、目標を決めただけではなかなか継続できないのです。

それができれば、子供も大人もみんな目標達成していますよね？

なぜ目標を決めただけでは継続できないかというと、「目標」は行動をやり始めるという『きっかけ』としては非常に効果的なのですが、「行動を継続させる」という部分に関しての影響力は10〜20%しかないからです。

そこで何をしないといけないか？
何が行動の継続率に影響があるのか？

それは行動した後の「結果」です。

「行動を継続させる」ために「結果」が与える影響力は「80〜90%」と言われています。

例えば、
「新規のケーキ屋さんができた」
これはＡの先行条件、きっかけです。
↓
「食べに行った」
これはＢの行動です。
↓
食べた結果、おいしかったら「また食べに行く」
これはＣの結果に当たります。
おいしかったという結果からまた食べにいくという行動につながり、つまり行動は継続されるということです。

もしここで食べた結果がおいしくなかったとしたらもう食べに行くという行動は継続されないでしょう。

このＣの「結果」によって人は行動を継続するのかしないのかを決めています。

ただし、Ｃをよく考えていくと結果は様々あります。

例えば、子どもたちの「勉強をする」という行動に絞って考えてみましょう。

「勉強をする」という行動をお子様がしました。

お子様はどういった結果を得ることができるのでしょうか？

例えば、
・単語を覚えることができた
・難しい問題ができた
・今度のテストで点数が取れそうと自信が持てた

・勉強をしたという達成感を得た
などなど。

ここで重要なのは、
「マイナスの結果もある」ということです。

・難しい問題があり結局進まなかった
・単語が全然覚えられなかった
・見たかったTVが見れなかった
・ゲームをやる時間がなくなった

どうでしょうか？

人によって結果は様々です。
その時その時の気分でも結果は変わります。

そこで何をしないといけないのか？

保護者様にしていただきたいのは、勉強が終わったら必ずフィードバックするということです。

「今日は何を覚えたの？」
「今日は何分やったの？」
「できるようになったところは？」

これらの問いかけに対して、お子様がプラスの事を言ってきたとします。

であれば、お子様はプラスの結果を得ていますので、特別な事をしなくても「すごいね！」と一言かけてあげるだけで大丈夫です。

明日も行動を継続しやすくなっています。

ただし、マイナスの言葉を言ってきたお子様もいるでしょう。

「全然わからなかったからやめた」
「勉強やるだけムダ〜」

自分自身にマイナスの結果になってしまうと、行動の継続率は下がります。

そこで保護者様の出番です。

マイナスの結果をプラスの結果に
切り替えてあげてください。

「ここの問題難しかったんだ。でもこっちのほうはできてるよね」
「4ページも進めることができたんだ！」
「30分机に向かえたのはすごいよね」
など。

プラスの結果に置き換えてあげる事で
「行動の継続率」が上がります。

結果の部分を保護者様がコントロールしてあげるとお子様の行動が継続していきますので、ぜひご活用ください。

②効果的な復習サイクル

定着率が大きく上がる
効果的な勉強方法とは？

もちろん高校でも学年が上がるごとにますますレベルが上っていきますが、どんな勉強にも活用でき、勉強した内容が強く定着できる方法をご紹介いたします。

その方法を紹介する前に、**「エビングハウスの忘却曲線」**という言葉はご存知でしょうか？

簡単に言えば「人は１時間で54%、１日で74%近く忘れしまう」というものです。
おそろしいですよね。

しかしこれには別の研究結果もあります。

実は、
「学習した内容を 24 時間以内に 10 分間復習をすると、記憶率が 100%に戻る」という結果も出されているのです。

そして**「1 度復習した内容は、わずかな時間で元に戻すことができる」**という結果も出ています。

これらを実際に勉強に活用すると、以下の勉強方法が効果的とされています。

1 日目：暗記したいところを勉強する
2 日目：1 日目に勉強したところを 10 分で復習する
7 日目：同じ箇所を 5 分で復習する
30 日目：同じ箇所を 5 分で復習する

単純ですが、非常に高い効果があり、これだけで記憶の定着率はググッと上がります！

この勉強方法のポイントは、1日目に勉強したことをずっと覚えている必要がないということです。

人間の脳は忘れるようにできているので、一度勉強したことをずっと忘れないようにするということは不可能になっています。

しかし、定期的に思い出すことで、長く覚え続けることができるようになります。

お子さまにとっても、「忘れていい勉強」というのは精神的にも楽になることでしょう。

この方法は学校の勉強だけでなく、大人になっても資格の勉強や、仕事を覚えることにも応用できる優れた勉強方法です。

是非、実践してその効果を感じてみてください。

③行動目標の正しい設定方法

ここまで勉強のコツについて話していました。
しかし、もっと勉強の効果性を上げる方法もあります。

それは、「行動を具体化する」ということです。
例えば、英語の成績をあげようとしたときに、「英単語が重要だ！英単語を毎日勉強しよう！」と目標設定したとします。

この意気込みはとても素晴らしいですが、実際には成果が出にくい目標になってしまっています。

ですので、せっかく頑張っても成果につながらなかったり継続しにくかったりします。

この原因が「行動が具体化されていない」からです。

具体的かどうかを図るのに、行動科学では【MORS の法則】というものがあります。

【MORS の法則】

M：Measured	計測できる
O：Observable	観察できる
R：Reliable	信頼できる
S：Specific	明確化されている

これらが揃っていると行動が具体化されていると言われます。

コレを用いて先程の「英単語を毎日勉強する」という目標を作り直してみると、
例えば新しい目標は

「朝 7 時に英単語帳から覚えていない単語を 5 つ選び､5 回ずつ英単語ノートに書く」となります。

MORS それぞれの項目を見ながら説明いたします。

M：Measured　　計測できる

目標には計測できる数字が必要です。

数字が入っておらず「勉強する」だけだと単語一つ見ただけでも勉強したことになってしまいます。

ですので、作り変えた目標には数字が入っていてどれだけやればいいかが分かるようになっています。

O：Observable　観察できる

目標行動には「誰が見てもどんな行動をしているか分かる」ということが必要です。

新しい目標は、どこから選びどこに書くかも入っているためこの法則を満たしています。

R：Reliable　　信頼できる

これは「誰がやっても同じ行動になる」ということです。
「英単語を勉強する」では、人によって勉強の仕方が違うため曖昧になってしまいます。

S：Specific　　明確化されている

最後に、何をどうするかが明確になっているかです。
例えば行動目標自体を明確に立てても、いつやるかが決まっていなければ後回しにしてしまいがちです。

この項目でしっかりと曖昧さをなくし明確にしていきます。

これらがすべてできていれば、毎日何をすればいいか、ちゃんとできていたかをチェックしやすくなります。

多くの子が勉強していても成果につながらない原因はここにあります。

ぜひ目標設定が正しくできているか確認してみてください。