



only success!!!



PERSONAL STUDY

成果が出る勉強法

中学1年生 **Best3**



中学 1 年生の勉強は 小学校までの勉強と全く違う!

中学1年生になると勉強で大きくつまずくお子さまが増えてきます。
その原因は、小学校までの勉強とやり方が全く違うということです。

- テスト範囲が膨大になる
 - 同日に複数科目のテストがある
 - テスト週間が 1~2 週間しかない
- など、中学校のテストは、小学校の時のテストとはまるで違っています。



それに対応しきれず、下手したら 3 年間成績を落とし続けてしまいます。
そうならないために、今回は中学1年生がすべき成果が出る勉強法を
3 つご紹介いたします。

定着率が大きく上がる効果的な勉強方法とは?

まずどんな勉強にも活用でき、勉強したな用が強く定着できる方法をご紹介します。

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

記憶に残るアウトプット法

当塾にもたくさんの子どもが通っていますが、多くの子どもが暗記を苦手としています。

「覚えても次の日には忘れてしまう...」「そもそも全然覚えられない...」勉強の環境が変わる中学1年生では、できる限り効果的に暗記をしたいものですね。

さて、「暗記」には二つの作業があります。ひとつは「記憶のインプット」。もうひとつは「記憶のアウトプット」です。「インプット」とは物事を記憶すること。

そして「アウトプット」とは覚えたことを思い出すこと。一般的に、暗記と言うと覚えたいところを何度も読んだり繰り返し書いたりする作業を思い浮かべる方が多いと思います。つまり、インプットのことだけを暗記のことだと思っているのです。

ですが大事ななのは、インプットとアウトプットのトレーニングをバランス良く行うことです。つまり暗記が苦手な人は、覚えたことを実際に書き出したり思い出したりできるかというテスト(アウトプット)をする練習が足りていないということです。

「覚えたはずのことが本番書けない」のはアウトプットの練習が不足しているからです。身に付けた記憶を定着させてくれるのがアウトプットの作業ということです。

特にアウトプットの作業は、インプットのときのように教科書やノートがいるわけではありません。

頭さえあれば良いのです。

アウトプットは最も気軽に出来る勉強です。

また、先ほどご紹介した復習の勉強方法と合わせて、1回1回の勉強に小さなテストを入れていくと非常に高い効果があります。

ぜひ意識して普段の勉強に取り入れてみてください。

もっとも効果性が高い勉強は人に○○すること

最後の勉強方法について紹介いたします。

この勉強方法はこれまでの方法とは異なっており、あまり浸透していない方法ですが、こちらも非常に効果が高いものです。

アメリカ国立訓練研究所が発表した研究結果によると、7つの学習方法それぞれの学習効果について以下のように発表しています。

記憶定着のラーニングピラミッド

講義	5%
読書	10%
視聴覚	20%
実践演習	30%
グループ討論	50%
自ら体験する	75%
人に説明する	90%

このように、学習する方法は様々ありますが、学習効果としてはかなりの差があることがわかります。

学校で学んでいるような講義スタイルの学習では、5%程度しか身につかないということになりますが、家庭学習を全くしない生徒の成績がいいケースはほとんど見られません。

一方で、人に説明することで、なんと90%も定着するとのことですよ！

その理由は、人に説明するにはまず自分が理解しなければならないということ、そして相手にわかりやすいように噛み砕く必要があるため、その過程で記憶に定着していくからです。

しかし、完全に理解する必要はなく教えようとするだけで理解は深まります。ですので、ご家庭で実践する場合は保護者様に説明するようにしてもらったり、学校では友達同士で教え合うことが良いでしょう。

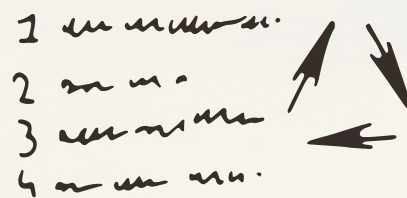
実際に目の前の人に教えようとするだけで、自分が理解できなかった部分が自分で認識できるようにもなります。

これは、人に教えることで自分が理解し、教えてもらった方も確認・復習ことができる一石二鳥の勉強方法です。

是非ご家庭や友達同士で実践してみてくださいね。

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？



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

