



only success!!!

GOOD IDEA

PERSONAL STUDY

成果が出る勉強法  
中学2年生 **Best3**



# 目標を達成するために大事なことは？

## 中学2年生で大事なことは3つ

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。

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

ここだけは、保護者様が確認してあげてください。

小さな目標は、達成感は小さいかもしれませんが、何度もその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。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。

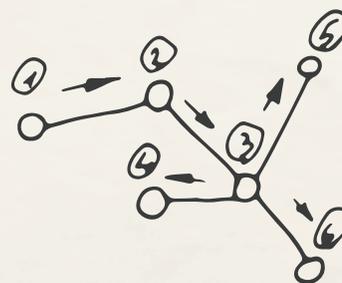
「1日単語を3個覚える」「1日テキストを2ページやる」などの毎日達成できる目標にします。

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。

目標を決める。

行動を決める。

そして継続する。

これら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。

ただ目標を決めただけで継続するのであれば、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、「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か?

それは行動した後の「結果」です。

まずはここまです保護者様が理解しておき、勉強が終わったら必ずフィードバックをしてあげてください。

「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!」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。

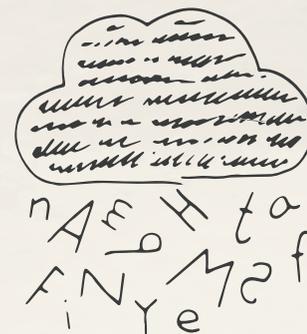
「この問題難しかったんだ。でもこっちのほうはできてるよね」

「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。

## テスト期間でなくとも出来るテスト対策



お子様は、テスト勉強をいつから始めていますか？

テスト範囲表が出てからと言うお子様は非常に多いと思います。

そこで、中学校の定期テストに向けて普段からやるべき勉強についてお伝えします。

テスト勉強と聞くと、一夜づけなど、とにかく直前で詰め込む子も多いですね。

直前で確認するだけであまり勉強していないのにテストの点がいい子、時々いませんか。

うらやましい限り…。

ただ、直前に確認して点数がとれたとしても、知識が頭に染みついていないので

結局忘れてしまいます。

当然ですが、普段から勉強しているのが一番です。

テスト前、今からでもできるテスト準備が必要です。

少しだけ話が反れますが、「エビングハウスの忘却曲線」というもの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」

というものです。

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

出ています。

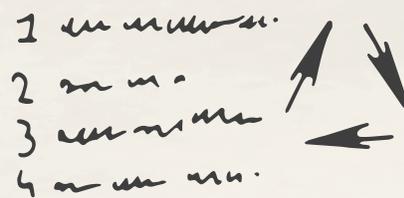
普段から予習復習を、とは言いますが、復習はわずかな時間でもメリットが大きいです。

テスト直前に慌てるのではなく、少しの時間でもよいので普段から復習する習慣を

つけていきましょう。



## 理論をしているだけで変わる 暗記の勉強方法



暗記が苦手というお子さんとその保護者の方に向けて「暗記のちょっとした仕組みとその勉強方法」についてお伝えします。

まず、「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。

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多い浮かべる方が多いと思います。

ですが大事なのは、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。

そして、この記憶の作業の内、アウトプットの練習が出来ていない場合がとても多いのです。

アウトプットとは思い出す作業のことです。

教科書を読んで記憶することが「インプット」であれば、テストで暗記した答えを書くことが「アウトプット」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。

一度勉強したことであれば、何度もインプットしようとするより、例え思い出すことが出来なくてもアウトプット(思いだそうとする)の方が、頭を使うため、物事を脳に刻みやすくするのです。

「覚えたつもりだったのに書けなかった」という経験、誰でも一度はあると思います。

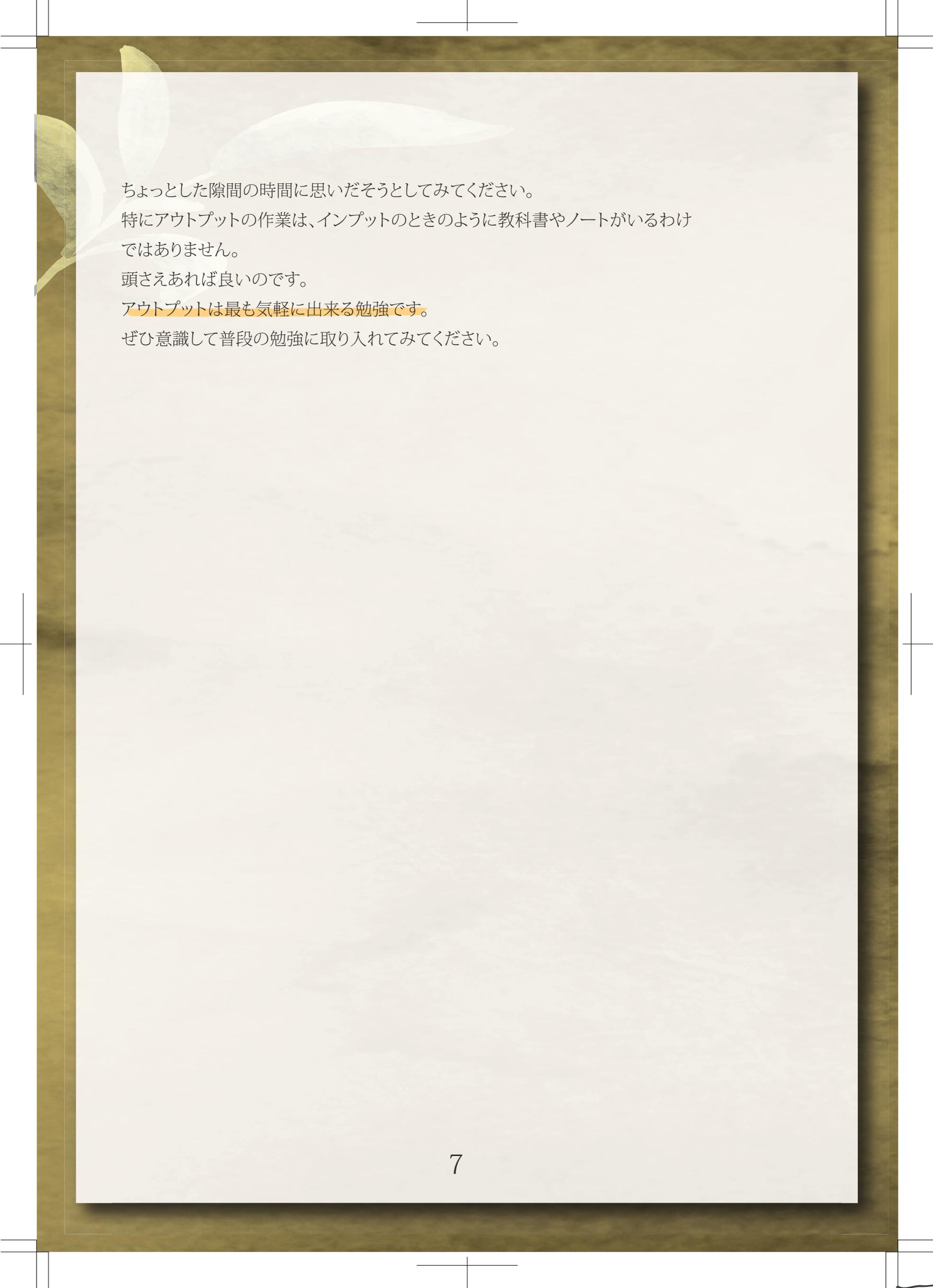
それはインプットの練習ばかりして、覚えた気になっていただけの場合がほとんどです。

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です。

アウトプットを行うとき、私たちは自分の記憶を探り情報を取り出そうとします。

何度も情報を出し入れすることで、記憶が鍛えられてより忘れにくくなるのです。

記憶にインプットとアウトプットがある、ということを知るだけで勉強の仕方が変わってきます。



ちょっとした隙間の時間に思いだそうとしてみてください。

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。

ぜひ意識して普段の勉強に取り入れてみてください。