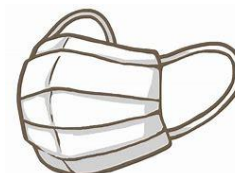




# 進路通信 4月臨時号

## 1. 学生の仕事は勉強

新型コロナウイルスの影響が深刻化しています。他人事だと思わずに、感染防止に全力で取り組んでください。感染すれば死に至る可能性があるということはもちろん恐ろしいことですが、感染者がこれ以上増えることや、増えないとしても現状と同じレベルの感染対策を継続することは、社会のいろいろな機能を麻痺させます。これがより恐ろしいのです。ニュースからではなく、身近な人から切迫した状況について話を聞く人も増えているのではないのでしょうか。



この状況をなんとかしようと世界中で多くの人が懸命に働いています。政府、自治体、医療機関はもちろん、製造、販売、運送、サービス、教育など様々な立場の人々が、感染をなんとか食い止めるため、また、日々の生活を守るため、必死の努力を続けています。みなさんは、何をしていますか。

感染防止に協力するのは当然として、その他に高校生がすべきことは何でしょうか。それは、勉強です。もちろん、机に向かって勉強しても今すぐ社会貢献できるわけではありませんが、未来の社会に貢献することはできます。社会に貢献するためにはスキル（能力・技能）が必要です。スキル習得には広範囲にわたる大量の知識が必要です。新型コロナウイルスの感染が収まることを信じて、未来の社会の問題に立ち向かうために、今は知識を貯めこみましょう。Study at home!

感染防止＋社会貢献 ⇒ 家で勉強

## 2. 家でも時間割に合わせて行動する

新しい時間割が発表されたと思います。休校期間で家にいるときも、この時間割に沿って行動するとよいでしょう。規則正しい生活を送る基準になりますし、学校再開へ向けての準備にもなります。

基本的には、教科書や副教材を進めてください。教科から指示が出ている場合はそれに従ってください。体育の時間には体を動かし、芸術の時間には芸術に触れましょう。休み時間以外は携帯電話を使わないというルールを強く勧めます。

	月	火	水	木	金
1					
2					
3					
4					
5					
6					

6時間の自習が終わったら部屋の掃除をしましょう。その後は、部活動の時間です。部活動ごとにトレーニングの指示などが出ていると思います。やれる範囲でこなしましょう。それが終わった人やまだ部活動に加入していない1年生は、家事などの手伝いを積極的に行いましょう。

夕飯の後は、昼間に行った自習の復習です。効率よく6時間分の復習をこなし、次の日の自習の予習をしましょう。自習の復習や予習とは、なんだかへんな言葉に聞こえるかもしれませんが。予習・復習の流れについては次の項目で説明します。

### 3. 学習法の基本

学習という言葉はいろいろな意味を持ちますが、ここでは「長期記憶を作ること」とします。単語の意味を覚えることはもちろん記憶ですし、何かを理解することも理解の道筋を記憶することです。スキルの習得は使える形での知識の記憶です。この意味の学習法で重要なことは、記憶を長期間保持できる状態をいかに効率的に作り出すか、ということです。この観点でいくつかアドバイスをします。

#### ①学習事項を実体験にする：問題を解く、感情・感想を持つ

「暗記なら得意なんです」という生徒はけっこういます。しかし、それは本当でしょうか。人間の脳が何かを記憶する方法には、意味記憶とエピソード記憶の2つがあると言われています。意味記憶とは、ある事柄をそのまま頭の中に放り込んでいく方法です。いわゆる暗記のイメージです。一方、エピソード記憶とは、ある事柄を自分に関連付けて頭に入れていく方法です。実体験としての記憶です。人間の脳は年齢が上がるとともに、意味記憶は得意でなくなりエピソード記憶を使うようになります。この切り替わりがだいたい10歳頃と言われています。暗記が得意と言う生徒は、小さい頃の経験からそう言っているのかもしれませんが。小さな子どもが興味を持ったことに対してものすごい記憶力を発揮するのはよくある話です。



個人差はあると思いますが、もう高校生である皆さんには意味記憶（丸暗記）は難しいので、エピソード記憶を心掛けるべきです。例えば、英単語を覚えるのであれば、単語帳を見るのではなく生活の中で実際にその単語を使ってみるのがいいのです。しかし、覚えるべき単語の使用機会がそう都合よくあるわけではありません。そもそも英語の使用機会が限られています。数学の公式を日常生活の中で直接使う経験はまずないでしょう。歴史上の出来事はどうでしょう。化学式の出番はどこでしょうか。

上に挙げたような実生活の中に直接は現れないけれど高度なスキルを習得するために覚えるべき事柄を、自分の経験に変える方法が2つあります。1つは課題解決型の作業をすることです。簡単に言うと、問題を解くことです。どんな問題を解くときにどんな知識が必要だったかを自分の経験として記憶します。もう1つは、覚えるべき事柄に対して感情や感想を持つことです。「ある事柄に対して私はこう思った」という経験を記憶するのです。例えば、教科書にでてきた歴史上の人物に5段階の好感度評価をしていくということは、エピソード記憶を助けます。もっと単純に、單元ごとの感想を書いてみるのもいいでしょう。

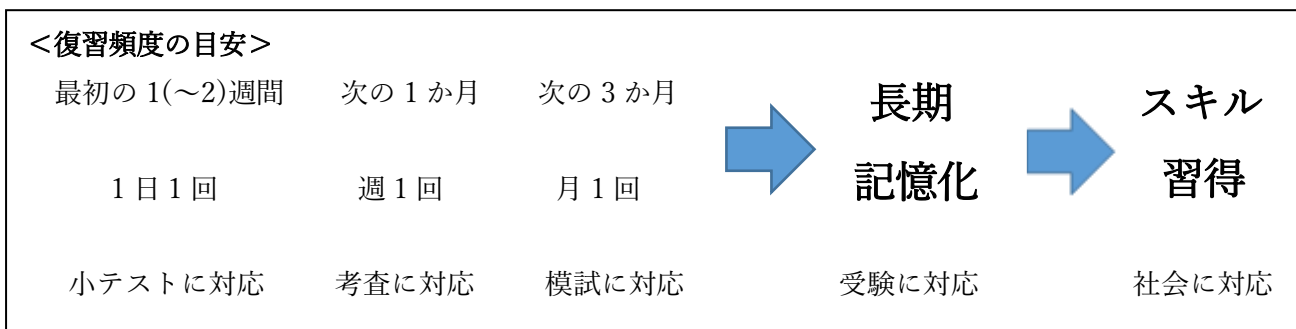
頭に残りやすいように ⇒ 問題を解く  
感情・感想を持つ

#### ②入力作業（復習）を何度も繰り返す

エピソード記憶を用いたとしても、それだけで長期記憶が作られるわけではありません。ある日に勉強して覚えたと思ったことも、次の日には半分以上忘れます。2日経ったらほとんど覚えていません。最初の日にどんなに時間をかけてしっかり覚えても、同じことが起きます。脳がそのようにできています。

覚えておきたいことを長期記憶にするには、繰り返し入力作業をする必要があります。入力作業とは、

覚えるために読んだり書いたり聞いたり話したりすることです。1回の入力作業は、「覚えた」という感覚を得るまでやる必要はありません。入力作業の頻度は、単純化して目安を示すと、最初の1(～2)週間は1日1回、次の1か月は週に1回、次の半年は月に1回といった感じでしょうか。これを、毎週の小テスト、約2か月に1回の考査、年に3回の模試に合わせて微調整すればいいでしょう。(3年生の校内模試は年6回です。)この繰り返される入力作業が、いわゆる復習です。



### ③入力作業(復習)のための2分でこなせる「まとめ」を作る

復習として、一度行った学習作業をそのまま繰り返すには無理があります。ある日の授業で行ったことを単純に繰り返せば、復習に6時間かかることになります。上の表の通りに進めるなら、それまでの1週間の復習もあるので、1日の復習時間は30時間になります。絶対にそんなことはできません。

そのため、ある学習作業を行ったら、その復習を行うための「まとめ」が必要となります。新しくノートを作る必要はありません。大事なところや復習すべきところがわかるように、蛍光ペンが引いてあったり、付箋が貼ってあったりするだけでも立派な「まとめ」です。

授業1時間に対する1回の復習時間の目安は2分です。授業を受け終わったら、2分で復習できる状態になっていなければいけません。授業1つに2分ですから、1週間に6時間授業が5日あるとすると、1日の復習時間は、 $2分 \times 6 \times 5$ で、ちょうど1時間です。これなら続けられそうですね。

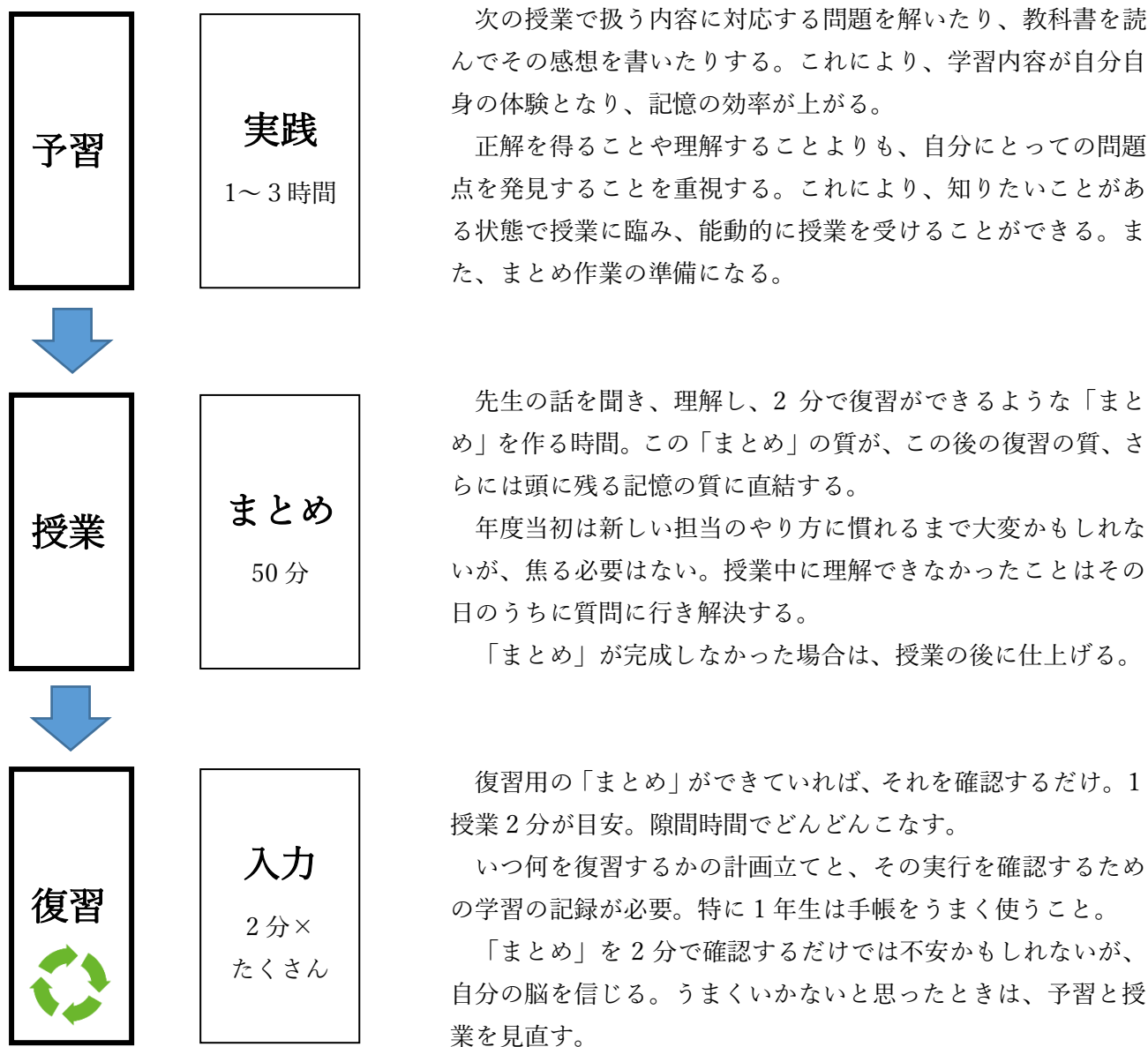
2分で復習ができる「まとめ」がうまく作れるかが、勝負です。授業を受けるとは、この復習用の「まとめ」を作ることです。先生たちは大事なことを説明してくれます。それを逃さず理解し、必要ならばメモを取り、線を引き、それを後から2分で確認できる状態を作るのです。初めて触れる内容でこのまとめを行うのは難しいです。予習が必要となるでしょう。予習は、先生が大事だと言うことを自分にとって大事なものにするための準備(実体験化)でもあります。(※授業スタイルは担当の先生によって異なります。詳しくは各担当の指示に従ってください。)

「2分で復習なんてできない」と思う人もいるかもしれませんが、できます。例えば、このプリントの内容を50分の授業で説明したとすれば、その「まとめ」とは、太字になっている見出しと四角で囲われた言葉と表です。これを見直すのにかかる時間は15秒程度でしょう。そんなイメージです。



#### ④授業を中心にした予習・復習の流れ

これまで述べたことを踏まえて、授業を中心にした学習の流れの例を示します。参考にしてください。



休校期間中は、上の「授業」が「自習」になります。教科書の説明を参考に「まとめ」を作るしかありません。前向きにとらえて、自分でまとめる力を養う時間としましょう。一人ではわからないところには印をつけておき、学校が始まってから先生に質問してください。

入試や大学等についての情報は、次号以降掲載予定です。

新型コロナウイルスの感染が収まることと、今回の話を参考に多くの生徒が休校中でも学習に励むことを強く願います。

