

恐れずに前へ

～昨日までの自分(達)を越えて～

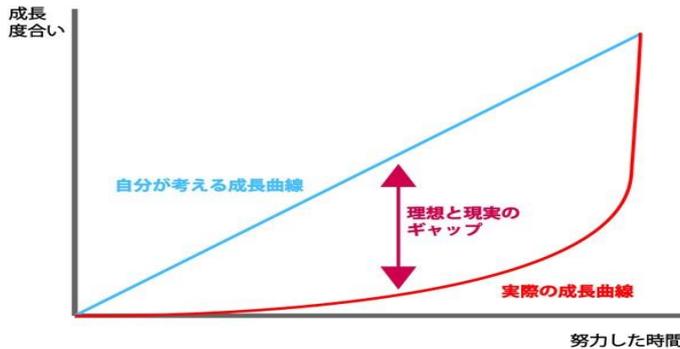
発行者 姫野 倫理

◇覚えておきたい3つの「法則」!

「受験生なのに、全く勉強のやる気が起きない!」「努力しているのに、点数が伸びなくてつらい…」「その場では理解しているのに、テストになるとなかなか…」など、受験生特有の悩みを耳にすることがよくあります。これはお子様に限ったことではなく、三者面談等の折に、保護者の皆様とお話しさせていただく際にも、同様のお話を聞くことがあります。

誰もが通る道とはいえ、できる限りスムーズに、そして事前に悩むポイントを把握しておくことは、受験において非常に重要なことだと思います。今回は、知っておいて損はない、学習に関する3つの「法則」についてご紹介いたします。これを知っているからと言って、「成績がうなぎのぼり!」とはいかないと思いますが、悩んだ時や苦しいときに支えになる考え方もかもしれません。ご家庭でも話題にさせていただくと幸いです。

法則① 学力の成長曲線



グラフのように成績は直線状に伸びていくのではなく、低空飛行から急に伸びていき曲線状にあがっていくという特性を表したものです。

ほとんどの受験生は、直線的に成績が伸びると思っているので、そこで現実とのギャップが生じてしまい、勉強のやる気を損ねてしまうことが多いです。では、なぜこの「学習の成長曲線」が大切なのでしょう? 結論から言うと、知っているか知らないかで勉強のモチベーションに大きな差が出るからです。

グラフの中にもあるように、多くの受験生が想像している成績の伸び方と実際の成績の伸び方では大きなギャップが生まれます。このギャップを知らない受験生は、こんなに勉強するのに成績が伸びないのなら、もう無理だ…という心理状態になってしまうのです。

このモチベーションというものは受験にとってかなり重要なものであることから、「学習の成長曲線」が重要視されていると言われてます。

法則② エビングハウスの忘却曲線



ドイツ人である心理学者のヘルマン・エビングハウスによって導かれた、人間の脳の「忘れるしくみ」を曲線で表したものは【エビングハウスの忘却曲線】と言われるものです。暗記しても復習しなければ、必ず忘れてしまう動物が我々、人間なのです!

- ・20分後には、42%を忘れる
- ・1時間後には、56%を忘れる
- ・1日後には、74%を忘れる
- ・1週間後には、76%を忘れる
- ・1ヶ月後には、79%を忘れる

驚くべきは、1時間後には56%をも忘れさせてしまう、我々の脳なのです。何もしなければ、1ヶ月後には8割もすっかり忘れさせてしまうのです。「こまめに復習すること」とそして「継続」がキーワードとなります。

法則③ ラーニングピラミッド



「長時間がんばって勉強しているのに、勉強内容がなかなか覚えられない」という経験はありませんか?

それは勉強の進め方が適切でないだけかもしれません。覚えたい内容を効率よく脳に定着させるには、誰かに強制されてガラガラ勉強するのではなく「ラーニングピラミッド」に沿ったスケジュールで能動的・積極的に学習することが有効です。自分から何度も学習に関わっていくことで勉強への興味も高まり、それまでなかなか覚えられなかったことも実践・経験を通して確実に脳に定着していくでしょう。

キーワード: 粘り・復習・継続・アウトプット