

108. 学習能率を上げるには

【問い】 中学2年生の男子です。野球部に入って帰宅は毎日7時ごろになります。中学1年に比べると成績も下がり気味で、勉強していても頭に入らないのであせりを感じています。能率的に学習（覚える）方法がありましたら教えてください。

【答え】 まず勉強の時間をしっかりと決め、その時間には注意を集中してやることです。このとき、その科目の何を勉強するかを明確にしてやることも大切です。第2に記憶したい事柄は「必ず記憶できる」という強い自信をもってあたらなければなりません。「勉強しても頭に入らない」ということは、自分自身で「覚えられないんだ、記憶力が弱いんだ」と自分に言いきかせて覚える努力を怠っていることになります。コロンビア大学教授の心理学者ウッドワースは、記憶をよくする最もよい方法は「記憶の法則」に従うことだ、といっています。

このことに基づいて中学生の能率的な学習の仕方（覚え）をまとめてみますと、次の6点になります。

①復習はその日のうちにする。また、毎日一定の時間反復する。人が学習した事項は1日たつと60%以上は忘れるといわれます。この「忘れ」を防ぐには、学習したことを早いうちに復習することです。②学習内容は意味をはっきりと理解する。さらに他の内容と関連づけて理解すると忘れにくくなります。③覚えたいことを図や表にする。「1枚の絵は1000の言葉に勝る」といわれます。④大切なもの、基本的なものを確実に身につける。⑤文科系、理科系の科目を交互に組み合わせることも1つの方法です。学習する内容が似ている科目を連続してやると、混乱を招きやすくなります。⑥休息を適当にとる。1時間学習、十分休息、というようにします。

以上のことを参考にして自分に適したやり方を身につけることが大切です。継続は力なり、ですからがんばってください。