

# 効率よく成長するための学習習慣・学習ポイント

文責：芳賀 貴

## 0.前提

勉強やスポーツ、それ以外にもいろいろな要素で自分を高める・他人より抜きこるためには努力が必要です。

では全て人間が1日＝24時間という平等なルールの下で努力しているのに差がついてしまうのはなぜでしょう？

もともとの才能の差というのは存在するのかもしれませんが、私はそんなものは微々たるものだと考えています。ほぼは後天的な努力の量と質によるさだと考えます。

例えば2人の男の子が一緒に野球を始めて同じチームで練習したとしても、片方が家で毎日10分素振りをする習慣があったとします。たった10分の差ですが、1週間で70分、1か月で4時間40分、1年で56時間分の練習量差になります。

また、素振りを50回するにしても片方はやれと言われたからとりあえず振っているだけ、片方は1回1回試合で対戦する投手の球筋をイメージしながら振っているとします。掛ける時間は大差なくても大きな差になるのは想像できると思います。

勉強でも同じことがいえると思います。少しずつの量の差が1年後・2年後に大きな差になっていること、同じ勉強量でもその行動の意味や目的を意識できているかで効果量に差が出ると考えましょう。

毎日2時間・3時間他の子より勉強しよう、睡眠時間を削って勉強しようというのは限界がありますしモチベーションも続きません。物量作戦が必要なタイミングはやがてやって来ますがまずは日頃の勉強の質あげる考え方や習慣を知って自分の行動に取り入れていってください。

## 1.日常的に取り入れられ考え方・習慣

- ①やることを目的としない。できるようになるを目的とする。
- ②丸付けはこまめに
- ③間違えた・わからない問題はその場で解決してから先に進む
- ④1分手が止まった問題は解説を読むか質問する
- ⑤友達と相談して答えを決めない
- ⑥3種類の問題集をなんとなく解けるよりも1種類の問題集を完璧に
- ⑦内容に飽きたら科目を変える
- ⑧勉強量を時間で量らない、新しく身に着けた知識量で量る
- ⑨自分に合った暗記方法を模索する
- ⑩5分・10分の空き時間は英単語
- ⑪小テスト・セルフテストで確認と修正
- ⑫1日に4時間勉強して2日何もしないより毎日1時間で3日間の方がよい
- ⑬テストと名前の付くものは終わった後の確認が最重要
- ⑭まとめノートを作る時間でどんどん問題を解く 70

## 2.最後に

学生時代に学んだ科目の知識全てを将来全て人が使う訳ではありません。ですが、勉強するモチベーション作り方、なるべく短時間で暗記する方法、空き時間を無駄にしない習慣、間違えすぐ修正することなどの考え方や習慣などは将来全ての人に必要なことです。これらはそこまで難しいことではないですし勉強においても短時間で効率的に効果を上げることができるようになっていきます。大人になってからも身に着ける機会はあると思いますが、今から意識して1つでも多く身に着けてみましょう。