武　一　中

令和５年６月２０日
武蔵野市立第一中学校
学校だよりＲ５－４号

URL:http://dai1-jh.musashino-city.ed.jp/

「１６歳からの勉強法」を読んで

校　長　　中嶋　建一郎

この本の著者は東京大学教授の池谷裕二（いけがや ゆうじ）さんです。池谷さんは脳の研究者であり、脳に関する本をたくさん書いています。蔵書検索で調べると池谷さんに関連する本は、一中の図書館に２０冊あります。この本もそのうちの一冊で、最近入ったので読んでみました。

この本には、勉強方法を小中学生までの脳が得意な丸暗記という方法から、ものごとをしっかり理解して、その理屈を覚えるという方法に変えていく必要があると書かれています。それは、高校生になったころから論理だった記憶能力が発達してくるからだそうです。

紹介したいのは「記憶の３兄弟」、①経験記憶、②知識記憶、③方法記憶です。①経験記憶は、自分の過去の経験に絡んだ記憶で自由に思い出すことができます。昨日は何をしたか、何を食べたかなどです。②知識記憶は、知識や情報のような記憶で何かきっかけがないとうまく思い出せません。テストのために覚えなければならない漢字、年号、英単語などです。池谷さんは、②知識記憶を①経験記憶として覚えれば思い出しやすくなると勧めています。

その方法の一つ目は、「関連付ける」こと。英単語を覚えるときも例文や用法、語源なども覚える。二つ目は、「語呂合わせ」。自作を勧めています。脳に負担の少ない方法のようです。三つ目は、「覚えたことを人に説明」する。「こうやって説明したな」と②経験記憶になるそうです。四つ目は、「手を動かして紙に書き、声にだして暗記」する。五感を活用するのが良いようです。

最後の③方法記憶は、体で覚える記憶で、自転車の乗り方や服の着方などです。方法記憶は、無意識に作られ、忘れにくいという特徴があります。何かを習得するとき知識だけでなく「理解する方法」も同時に習得しています。これも③方法記憶です。この「理解する方法」は、他のものを理解するときにも使えます。池谷さんは得意科目を伸ばすことを勧めています。それは得意科目で習得した「理解する方法」を他に広げることができるからです。ある教科のどこかの部分を十分理解すると他の部分も理解しやすくなることも同じです。

今回紹介したこと以外にもこの本には様々なことが書かれているので、興味をもった人は是非読んでみてください。勉強法については色々な本があります。一中の蔵書検索で「勉強法」と入力してみると３２件ヒットしました。明日からのテストには間に合わないでしょうが、テスト期間中は勉強への意欲・やる気が高まっています。終わった途端にやめるのではなく、その意欲・やる気を次に生かすために「勉強法」を勉強してみるのも良いかもしれません。

２０日（火）朝礼より

◇◇一中生の活躍◇◇

【陸上競技】第７４回東京都中学校地域別陸上競技大会

○女子東部２．３年	８００ｍ	第１位	２分２５秒８８	（森髙 榎梨）
○女子東部共通	円盤投げ	第５位	１５ｍ６３	（常深 日眞理）
○男子東部共通	円盤投げ	第５位	１９ｍ０８	（上村 敢太）
○男子東部共通	円盤投げ	第７位	１３ｍ４５	（田邊 快）
○男子東部１年	走幅跳	第８位	４ｍ６９	（井本 旭飛）
○男子東部低学年	4×100m	第２位	５０秒２４	

（井本 旭飛、井本 大陽、石松 総志郎、田邊 快）

○女子東部低学年	4×100m	第７位	５６秒２４	

（松田 逢、五十嵐 灯、櫻田 愛海里、塚本 妃詠）