

校長室の窓からNo. 2 (H28.6.16)

シリーズ「成長の実感について②」

～「効果的な復習」＝「自分に合った復習方法」～



42年くらい前のことになります。高校で出会った1年先輩のA先輩のことは今でも忘れません。A先輩は、高校の校内定期試験などは常に学年トップを維持し、たいへん優秀な先輩で、校内的にはよく知られた存在でした。(A先輩は、後に東京大学・現役合格を果たし、かなり知られる存在になりました。)幸運にも、私はA先輩から声をかけていただいたことがありました。1年後輩の目立たない私でしたが、A先輩からは陸上競技をしているということは目に止まったようで、「陸上競技、頑張っているんだね。」と、声をかけてくださったのです。ちょうど、私も凝り性なもので、陸上競技に夢中になり過ぎて勉強が手につかず成績が下がる一方でしたので、一度でもいいので、聞いてみたいことがありました。それは、次のようなことでした。

「A先輩は1日何時間くらい勉強するのか。」

「A先輩はどのように勉強しているのか。」

「A先輩は何か特別な勉強をしているのか。」

などです。

A先輩は、「何か困ったことがあったらいつでも聞くからね。」「井出くんは向上心があるね。やり方を工夫すればうまくいくはずだよ。」など、プラス思考で教えてくださり、好奇心がわくような素晴らしいお話をしてくださいました。実は、お言葉に甘えて、しばらくの間、A先輩に何度も聞くようになりました。A先輩のお陰で人生も良い方向に大きく変わったのではないかと思います。本当にありがたく思っています。

今でも忘れないことは、「効果的な復習方法」をA先輩に伝授してもらったことです。それは、おおむね次の

ような内容でした。「集中力をいかに持続させるかが大事。」「集中力は15分くらいしか続かないので、15分1セットで5分以上は休みを入れる。それを、7～8セットくらい続ける。そのうち、1セットは朝にすると、かなりはかどる。」などです。A先輩の話は続き、テレビは映画など見たい番組だけはしっかり見ていること、宇宙や物理のことが趣味のようで、その趣味の時間もしっかり確保することなど、好きなことは必ずすることを勧めてくださいました。一日中、勉強ばかりしているのではないということを知り、すごく興味深く聞いていました。また、「蛍光ペンを使って、授業ノートや教科書に色を決めて線を引いて復習するといいよ。」「参考書をたくさん用意することより問題集を1冊決めて繰り返し行う方がよく覚えられるよ。」など、楽しそうに教えていただきました。

私は、「学習時間は2時間くらいか。意外と少ないな。」「蛍光ペンを買って、カラーの線を引くぞ。」「問題集を買うぞ。」と思いました。そして、実際に真似してやってみました。すると、学習がすごく充実するのを感じました。特に、朝の15分間は、夜間のときよりも遥かにはかどり、「なるほど、本当だ。」と感動しました。ところが、いざ何日も試してみると結構きつく、4セットくらいで終了したり、長く続かないときもありました。しかし、A先輩の復習方法は、反復練習と効果的な学習を組み合わせ、今でも通用する方法だと思います。人それぞれ、自分に合った効果的な復習方法があると思います。様々な方法で試してみて、自分に合う効果的な復習方法を見つけることが大切です。



「大きく育てね」教材園 H28.6.16