書き抜き読書ノート2002	2014年11月3日

小谷一著「驚異のスイッチフルバック学習法 スーパー受験術」ゴマブックス株式会社2013年9月19発行を読む

１．古い記憶を常にフレッシュな“今日の記憶”にする

（１）一生懸命覚えても、試験日までにその覚えたことを忘れてしまっては何もならない。
　今日やったことを忘れずに試験日まで持ち越す方法、覚えたことを絶対忘れないという方法はないものか？

（２）そこで、思いついたのが、昨日覚えたことを今日繰り返すという方法である。

（３）だいだい記憶というものは、時間がたつと薄くなるものである。そのことは、経験的に誰でも知っている。

（４）昨日覚えたことを今日繰り返せば、記憶が新たになり、昨日のことが今日の記憶になるではないか。

（５）それをどんどん繰り返して行けば、一昨日のことも一昨々日のことも、真新しい〝今日の記憶〟になる。
　その方式で、同じことを何度も何度も繰り返せば、どんな悪い頭でも、いいかげん覚えこんでしまうだろう。
　これだ、これだ、僕のような凡人にはこれしかない！

２．受験までの残り日数でページ数を割る

（１）さて、受験日まで4ヵ月半。日数にして、140日である。

（２）380ページを140で割ると、2.7ページとなる。2.7では中途半端なので、1日の割当枚数を3ページとし、127日、4ヵ月で仕上げることとした。

（３）私が目標としたのは国立大なので、5教科ある。英語、国語、数学(数、数Ⅱ)は必須、社会2科目、理科2科目は選択であった。

（４）当時は社会、理科がそれぞれ2科目だったため、社会は世界史と地理、理科は生物と地学をそれぞれ選択した。今のように、5教科5科目ならば、もう少し楽にできたかも知れないと思う。

（５）これら7科目についてすべて、スイッチフルバック法(このころはまだ名前など付けてはいなかったが)でマスターすることにした。

（６）ただし、教科書をそのままやるのは、世界史、地理、生物、地学の4科目。その他の教科は、それぞれ教科書1冊ではないので、まとまりのある薄い小冊子をやって行くことにした。

（７）たとえば、英語はまず『英熟語2000』という小冊子から始めた。

（８）いちおう、受験雑誌は人並みにとっていたので、前年度の付録のなかから、最も受験に役立ちそうで、かつ手軽なものを選んだのである。

（９）とにかく、英、数、国、理、社とくつわを並べてスタートすることにした。

⑽世界史を例にとって説明しよう。
　1日のノルマは3ページである。
　第1日目、まず第1ページから3ページまでをやる。

ただ、読むのではない。一字一句を頭に覚えこむようにして、丹念に読むのである。

それも、1 回ではない。2 回、3 回、4 回、5 回と自分で内容を覚えた、と思うまで読む。気持ちとしては、この日だけで、完璧に暗記してしまおうというぐらいのつもりでやる。

(11) 第 2 日目、新たに 4 ページ目に入るが、4 ページ目からやるのではない。

昨日と同じ第 1 ページ目からやる。第 1 ページ目から 3 ページ目までは、昨日一通りやっているので、まだその痕跡が残っている。その痕跡の分だけ、昨日よりは少し速いペースで進むだろう。

1 〜 3 ページをなぞってから、その上で 4 ページ目に進む。

4 〜 6 ページ目は新しいところなので、昨日と同様に苦戦するはずだ。

ここも、覚えるまで繰り返す。ただし、4 〜 6 ページだけを繰り返すのではなく、繰り返しのスタート地点も、必ず第 1 ページ目からである。

(12) 第 3 日目。また、第 1 ページからのスタートである。

1 〜 3 ページ目までは、だいぶ頭の中に入ってきているはずだ。かといってまだ、完璧ではない。ある程度時間をかけて考えれば、思い出せるかも知れないが、反射的にパッと内容を思い出せるという状態ではない。

が、それでいいのである。少しもあせることはない。

3 日目までで 9 ページ進む。このあたりまでだと、まだ余裕がある。

しかし、7 日目くらいになると、トータルのページ数が 21 ページと増えてくる。

教科書というのは、ご存じのように、内容がギュギュッと圧縮されており、一行一行というより、一字一句が見逃せない内容を持っている。雑誌や小説などと違って、軽く読み飛ばしなどということはできない。

その一文字が試験に出るかも知れない、と思うとなおさらだ。

一週間目ぐらいだと、まだスイッチフルバック法の波に乗っていないし、うろ覚えの状態なので、積み重なったページ数のために時間がかかり、苦しいことになる。

しかし、だんだん日がたつにしたがって、リズムが出てきて、1 日 1 教科を 30 分くらいでこなせるようになる。

３．毎回「目次」からスタートする

(１) ここで注意しておきたいのは、1 ページ目からといっても、本文の 1 ページ目からのスタートではない、ということである。まず目次からスタートする。すなわち、第 1 日目は、目次の暗記ということになる。

(２) これをやることによって最初に全体の流れを把握することができるのである。

(３) 目次は、その意味できわめて大事なものだ。

(４) 部分的、末梢的仕事というものは、ときとしてつまらないものである。しかし、全体の中での位置づけというものを知っていれば、その部分的仕事もそう苦痛ではなくなる。

(５) また、全体の中での位置づけを知ることによって、その部分に対する理解というものも深まるのである。

(６) 目次は、何ページに何が書いてあるかというだけの、ただの案内板ではない。

いわば、教科書の設計図なのだ。地図と言ってもいい。

そこには教科書のすべての内容が、コンパクトに収められている。

設計図によって、機械や建物の全体が中身を見なくてもわかり、地図によって、実際に広い土地を歩かなくても、その土地全体の様子がわかるように、目次を見れば、教科書のすべての内容がわかる。

しかも、目次はポイントの要約であって、教科書の骨組みでもある。骨組みさえしっかり把握していれば、こわいものはない。

(7)この「目次」からのスタートは、第1日目だけでなく、毎日毎日、そうするのである。調子が出てくると、その「目次」を見ただけで、内容がパノラマのごとく浮かび上がってくる。

「目次」は、全体のパノラマ像を自分の頭の中で展開する、1つの大きな窓となる。

(8)目次の小さな見出しは、自然界で例えるなら、青空に剣のようにそびえ立つ氷の岸壁であったり、地平線のかなたへ、蛇行しながら流れていく大河であったり、大空をゆうゆうと我がもの顔で飛びまわる鳥たちであったりするわけだ。

つまり、目次は、全体の景観のポイントである。

(9)だから、目次を見れば全体が見え、詳細な内容の造形まで見透かすことができるのである。目次の一項目、一項目が頭の中の引き出しとなって、確実に教科書のその部分がカシッと収まっている、という感じなのだ。

これが何とも楽しいのである。

4．だんだん速くなるページ当たり時間

(1)スイッチフルバック法は、自分は馬鹿でパーでどうしようもない、物事をまったく理解する能力がないのだ、という〝悟り〟の次元からスタートする。自分は頭がいいと思っている者には、この方法は必要ないし、長続きしないので初めからやらないほうがいい。

(2)しかし、いったんこの方法をやり始めれば、英語も社会も理科も、どの教科も〝なぞり〟の反復で、日に日にその成果が具体化してくる。

(3)もっとも、先ほど述べた胸突き八丁となる時期はあるが、それさえ越してしまって、あとは継続する意志さえあれば楽なものである。

(4)今日の予定分の数ページを最初から一行ずつ、一文字ずつ頭に叩き込むようにして読み進める。前日の分をなぞってから、その次の新しい今日の分野に入る。

ここから新しい今日の分かと思うと、いくぶん緊張する。

(5)今日勉強しようとする分は、まだ白紙のような状態だから、覚えるのに多大の労力がいるが、昨日の第1日目と同じように、〝なぞり〟ながら、イメージをふくらませていく。

(6)くわしくは次章で話すが、右脳のパターン認識能力を使うようになるので、文字を読むスピードではなく、絵を見るスピードで内容が完璧に認識・記憶されるようになるのである。

(7)それが、このスイッチフルバック法の最大の強みなのだ。ページ当たりに要する時間もどんどん短くなる。

P25 ～ 32

［コメント］

「短期記憶」を「長期記憶」にする最も確実な方法の一つは、今まで学習した範囲をいつも目次から学習し直した後、今日の学習を行うことだ。この小谷一先生の「スイッチフルバック学習法」は「完全習得学習理論」そのものの極めて優れた学習方法だ。是非、御一読を。

― 2014年11月3日林　明夫記―