

## 「学習効果＝学習時間×学習方法」の意味は

開倫塾

塾長 林 明夫

1. おはようございます。開倫塾塾長の林明夫です。今朝も「開倫塾の時間」をお聴きいただき、ありがとうございます。  
学習効果はどのようにすると得られるかというテーマがあります。今日はそのお話をさせていただきます。
2. 私は、学習効果は学習時間×学習方法で決まると 생각합니다。学習時間とは、勉強する時間のことです。これをある程度取り、学習方法を工夫するとうまくいくということです。
3. ただ、その手前で大事なことが1つあります。それは本人の自覚です。勉強する本人が「私はこれから勉強するんだ」と思わないと、勉強時間をたっぷり取ろうとか勉強方法を工夫しようとかにはなりません。ですから、学習効果を決定する前提は本人の自覚です。
4. まずは勉強する本人が「自分はこんなことを勉強しよう」「得意なところはここだから伸ばしていこう」「不得意なのはこれだから克服しよう」「自分はこの目的のために勉強するのだ」などと自覚することが大事です。ただ、一人で勉強するのはなかなか大変ですので、先生の力を借りることになります。すると、先生の力量も大事で、本人の自覚と先生の力量がかけ算として組み合わせると素晴らしい効果を発揮します。
5. 先生の力量の中には、本人の自覚を促すことも含まれると思います。素晴らしい先生は、教えるのはもちろん、生徒たちを励ましたりやる気にさせたりして自覚を促すことがとても上手です。
6. このように、何かを行う上で最初に大事なことは本人が自覚を持つことです。「何のために勉強するのか」「なんのために働くのか」「何のためによく生きるのか」などと自覚すると、いろいろなことがどんどん前進します。
7. 逆に、自覚が不足しているとなかなか前に進みません。たとえ話としてふさわしいかどうかわかりませんが、病気になった場合も「自分は大変な病気を患っている」「風邪をひいている」などの自覚がないと、とんでもないことになってしまいます。病気なのにたばこ吸う・酒を飲む・休息を十分に取らない・食事に気をつけないことなどをしていると、病状は悪化してしまいます。  
ですから、病気になったら患者としての自覚を持ち、素晴らしいお医者さんや看護師さんをはじめとする医療従事者の方々の力を借りましょう。すると病気もだんだん治ってきます。

8. 勉強に関しても全く同じで、本人が十分に自覚して進め、プラスして素晴らしい先生の指導を受けるのが一番目に大事です。その上で学習時間を確保し、学習方法を工夫することが学習効果につながります。

前述のように、学習時間とは勉強する時間のことで、長くすればするほど学習効果が上がります。来月の今頃には栃木県の県立高校の入学試験がありますので、受験生の皆さんはこの時期は特に時間をたっぷり取って勉強に励むことが大事です。

9. では、学習時間を十分に取るにはどうすればよいのでしょうか。それは妨げる原因をできる限り少なくすることです。その1つは、風邪をひかないようにすることです。受験生の皆さんは、帰宅後は薬用石鹸を使って手を2回ぐらい洗い、うがいをきちんとしましょう。

10. 2つ目は、家族と喧嘩をしないことです。喧嘩をすると頭に来て、何時間どころか何日間も勉強が手に付かないことがあります。

11. 3つ目は、くよくよと悩まないことです。「志望校に合格できるのだろうか」「～さんにこんなことを言われて傷ついた」などといつまでも悩んでいると、学習時間が少なくなってしまいます。受験生ですから悩むこともあると思いますが、その時間は30分までと決めましょう。それ以上悩んでも何の解決にもなりませんので、学習時間にあててください。

何時まで勉強するのがよいかというと、最低でも夜11時ぐらいまではやりましょう。そして朝6時ぐらいに起床し、学校に行く前に勉強するのもよいと思います。

12. 4つ目は、授業中は内職などをしないで、先生の説明をしっかりと聴くことです。その上で休み時間に勉強し、放課後も教室や図書館で勉強し、さらに帰宅後にも勉強しましょう。

13. このようにして、学校の授業時間と食事・トイレ・入浴などの生活に必要な時間以外はすべて勉強にあてると、学習時間がたっぷり取れます。ぜひやってみてください。

ただ、受験生の皆さんは就寝時間が遅くなりがちです。最低でも11時ぐらいまでは勉強していただきたいのですが、熱が入ると12時過ぎ、場合によっては2時、3時まで続ける人もいます。それを継続するのは心身によくありませんので、12時ぐらいには床に就いて、睡眠時間を5～6時間は確保してください。それでは学習時間が足りなくなるのではないかと心配な人は、起床後に勉強しましょう。

14. 以上をきちんと行った上で、学習方法を工夫しましょう。特に「これは覚えるんだ」と思った内容は絶対に覚えることが大事ですので、必ず実行してください。

今日は、学習効果は学習時間×学習方法で決まるというお話をさせていただきました。