



学校教育目標【自主】【寛容】【挑戦】
重点目標「目標の実現に向けて、自ら努力する生徒」

原町三中だより

南相馬市立原町第三中学校
学校だより 第12号
令和5年9月21日(木)発行
発行者 校長 和田節子

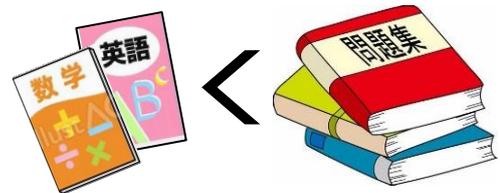
テストで結果を出す方法

精神科医の樺沢紫苑さんが書いた「学びを結果に変える アウトプット大全」という本を読み、衝撃を受けました。と同時に、自分の人生を激しく悔やみました。この本の内容を一言で言うと、「個人の成長は、アウトプットの量で決まる」ということです。そこで今回は2週間後に中間テストを控えた生徒の皆さんがテストで結果を出せるように、この本の中から効果的な学習法を紹介します。



1 結果を出すためには、アウトプットが大事

インプットとは、脳の中に情報を入れること。つまり「入力」。アウトプットとは、脳の中で情報を処理し、外に「出力」することです。「読む」「聞く」がインプットなら、「話す」「書く」「行動する」がアウトプット。本を読むのはインプット、その感想を人に話せばアウトプット。月に10冊読むよりも、月に3冊読んで内容を人に話す方が大事。勉強で言うなら、教科書を読むのがインプット、問題集を解く、テストを受ける、人に教えるのがアウトプット。いくらインプットしてもアウトプットしない限り記憶として定着しません。



2 教科書：問題集 = 3：7

コロンビア大学のアーサー・ゲイツ博士は、小中学生に人物プロフィールを暗記する課題を出し、「覚える時間」と「練習する時間」をグループごとに変えて実験しました。結果は、覚えることに30%、練習に70%の時間を費やしたグループが高得点をとりました。つまり、成績を上げるためには問題を解くことが大事なのです。教科書（インプット）と問題集（アウトプット）の黄金比は3：7と覚えておきましょう。



3 2週間に3回以上使った単語は忘れない

人間の脳は、「重要な情報」を長期記憶として残し、「重要でない情報」は忘れるようにつくられています。「重要な情報」とは、何度も「使われる情報」のこと。つまり、いくらインプットしても、その情報を使わないと忘れてしまうのです。目安としては、2週間で3回以上。英単語を最初に見てから2週間以内に3回以上話したり書いたりすれば記憶として定着するというわけです。さあ、今すぐ行動開始！