

チェックペン学習法② チェックペンを使った スモールステップ学習の方法

前回から、**チェックペン学習法**の練習を始めました。チェックペンを初めて使った人や、持っていてあまり使わなかった人なども、チェックペンの便利さを感じてくれたようです。

でも、チェックペンのすごさはまだまだこれから。

今日は、自分で学習のステップを作り、スムーズに理解・記憶のできる、チェックペン学習の方法を教えましょう。

※「チェックペン」は、文具メーカーゼブラの登録商標です。

◆ワーク1 スモールステップで覚えよう (ステップ1)

次の文の太字の部分マークして、みどりのシートをかぶせ、全体を読んで言えるように(書けるように)練習しよう。太字でない部分、下線部分などは塗らないこと。

【基本課題】保健の授業から(喫煙と健康①)



たばこの煙には、血圧を上昇させ、^{いぞん}**依存性**のある**ニコチン**、**発がん性**のある**タール**などの**有害物質**が多く含まれています。そのため、たばこを習慣にするとなかなか**やめる**ことができず、**健康**を損なうことになるのです。

とくに、成長途上にある青少年の喫煙は**身体**や**脳**の発育に影響があるため、未成年者の喫煙は、未成年者喫煙禁止法により**禁止**されています。

◆ヒントを残して塗る

ここで大切なのは、「**ヒントを残して塗る**」ということです。

依存性のある を **依存性**のある と塗るより、**依存性**のある と、「性」を残すと、それがヒントになって覚えやすくなります。

未成年者喫煙禁止法により禁止され と塗ると、難しく感じますが、

未成年者喫煙禁止法により禁止され と、部分的に塗ると、憶えるのは楽です。

少しだけ残した文字がヒントになり、記憶しやすくなるのです。

さあ、太字部分がスラスラ言えるようになったら、先生の指示に従って、ワーク2に進みます。

◆ワーク2 スモールステップで覚えよう (ステップ2)

上の基本課題で、太字部分をマークして言えるようになったら、____線部も塗り足して、さらに言えるように練習しよう。

※最初に塗った部分が言えるようになるまでは、**次を塗り足さないこと。**
またあとで学習する時間があるので、**急がなくて大丈夫。**

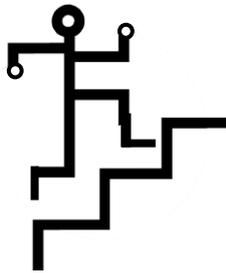
◆チェックペンを使ったスモールステップ学習のスキル

今やったように、少しずつ塗って段階的に憶えていくのが、チェックペンを使った、**スモールステップ学習のスキル**です。この学習手順をまとめておきましょう。

〈チェックペンを使った スモールステップ学習のスキル〉

- 1、ヒントを残して塗る。**がん**性 **未成年者**喫煙禁止法
- 2、最初は少しだけ塗って、全体をくり返し読んで憶える。
- 3、塗った部分を憶えたら、ヒントの部分や
さらに細かい事項も塗り足して憶える。
- 4、一度言えても、さらにしつこく練習する(**過剰学習**)

学習心理学からのアドバイス



ヒントを残して少しだけ塗り、黒いところが少ないうちに何度も読んで理解しながら憶えます。すると、次に塗る範囲を増やしても、全体の意味を理解しているの、すぐに憶えられます。

これが、**スモールステップ学習の原理**です。

また、一度憶えたつもりでも、反射的に答えが出るまでさらにしつこく練習します。これを「**過剰学習**」と言います。「記憶のスキル④心理学が教える記憶のコツ」で習いましたが、憶えていますか？

では、これらのスキルを意識して、さらに学習に取り組みましょう。

◆ワーク3 スモールステップのスキルを意識して、チェックペン学習を続けよう

- ① 前ページの基本課題を、さらに完全に理解できるように、くり返し学習しよう。
まだステップ2の作業をしていない人は、ステップ1でしっかり憶えてから塗ること。
- ② 基本課題ができた人は、次の発展課題も、スモールステップで学習しよう。
まず太字のところを塗って憶え、できたら、下線のところも塗り足して憶えよう。

【発展課題】保健の授業から（喫煙と健康②）

喫煙すると、本人だけでなく、周囲の人もいやおうなしに煙を吸い込むことになり、これを**受動喫煙**と言います。**受動喫煙**によっても**発がん率**が高くなることがわかっています。

受動喫煙を防ぐために、**分煙**や**禁煙**が自主的に行われてきましたが、**2002**年に制定された「**健康増進法**」によって、公共施設や職場での**分煙**や**全面禁煙**が義務づけられました。



◆ワーク4 学習の成果を確認しよう

では、前のワークシートや練習で書いた紙は見えないようにして、次の問題に取り組んでみます。
基本課題だけか、発展課題までか、自分が学習した範囲の問題に答えればよい。

1) 基本問題 (喫煙と健康①) 次の () 内に、適切な語句を書きなさい。



たばこの煙に含まれる (ア) 物質のうち、ニコチンは、
(イ) を上昇させ、タールには、(ウ) 性があると言
われている。たばこを習慣にするとなかなかやめることができないのは、
ニコチンの持つ (エ) 性のためである。

未成年の喫煙は、身体や (オ) の発育に影響があるため、
(カ) という法律で禁止されている。

2) 発展問題 (喫煙と健康②) 次の () 内に、適切な語句を書きなさい。

喫煙者の周りの人が煙を吸い込むことを、(キ) と言う。

その結果、喫煙者の家族も (ク) 率が高くなるという
研究結果がある。

こうした問題から、現在では、公共施設や職場での分煙や禁煙が法
律で義務づけられている。この法律は、(ケ) 年に制定され
た (コ) 法である。



どうでしたか。チェックペンを使ったスモールステップ学習のやり方がわかりましたか。
大事なことは、少しだけ塗って、黒いところが言えるように、くり返し読むこと。
そして、憶えたら、少しずつ塗り足して学習を深めていくことです。



自分でやるときは、どこを隠したら効果的か、自分でよく考えて塗ります。
今までは手順を憶えるため、塗る箇所を指定してきましたが、次回からは、
自分で考えて塗る練習を、少しずつ加えていきましょう。

※「チェックセット」は、この単元が終わるまで、毎回預かります。

「チェックペン」は文具店で売っているので、ぜひ自分でも買って、使ってみてください。

◆ふり返り

1) 今日の学習について あてはまるところに○をつけよう

	はい	ややはい	どちらとも	ややいいえ	いいえ
(1) 今日の学習内容は、よく理解できましたか。	5	4	3	2	1
(2) 今日の学習で、新しい発見がありましたか。	5	4	3	2	1
(3) 今日学んだことを、ふだんの学習で活用したいですか	5	4	3	2	1

2) 今日学んだことは、どんなふうに使えそうですか。授業の感想も書いておこう。

.....

.....

.....