

学習スタイル① 学習スキル ～ 学習の成果を上げる基本技術



あなたは、学習の成果を上げるために、何か工夫をしていますか。

もちろん、いろいろな工夫をしているはずですが、でも、それと気づかないこともあります。私たちは学習をしながら、意識的にも、無意識的にもさまざまなやり方を工夫し、技術を身につけていきます。それを「学習スキル」と言います。

そこで今日は、あなたがどんな学習スキルを使っているのか調べ、より成果の上がる学習のしかたを考えていきましょう。

ワーク1 学習スキルチェック

らだんの授業中や自分で学習するとき、次の各項目にどの程度あてはまりますか。

次の4段階で考えて、数字に○をつけよう。

(4)はい (3)ややはい (2)ややいいえ (1)いいえ

	はい	ややはい	ややいいえ	いいえ
①授業中は、何が重要か考えながら聞く。	4	3	2	1
②授業中、大事なことはノートをとる。	4	3	2	1
③ノートなどで、重要な部分に印をつける。	4	3	2	1
④覚えるときには声に出して読む。	4	3	2	1
⑤覚えるときにはくり返し書く。	4	3	2	1

A

①授業中の説明を、具体例を考えながら聴く。	4	3	2	1
②学習内容を自分の経験と結びつけて理解する。	4	3	2	1
③先生の説明の具体例が知りたくなる。	4	3	2	1
④学習内容をイメージ化して覚える。	4	3	2	1
⑤語呂合わせなどの手掛かりを考えて覚える。	4	3	2	1

B

①授業中の説明を聴きながら、なぜ?と考える。	4	3	2	1
②学習内容のポイントは何かと考える。	4	3	2	1
③今の学習と前の学習とのつながりを考える。	4	3	2	1
④学習内容を分類したりまとめたりして覚える。	4	3	2	1
⑤学習内容を、表、図などに整理して理解する。	4	3	2	1

C

	はい	ややはい	ややいいえ	いいえ
①学習しながら、自問自答している。	4	3	2	1
②学習中、覚えたかどうか自分で確かめる。	4	3	2	1
③思い出すとき、記憶の手掛かりを探す。	4	3	2	1
④自分の頭の中の働きをわりと意識している。	4	3	2	1
⑤どこがわからないかは、自分でわかる。	4	3	2	1

D

①学習に集中するために工夫する。	4	3	2	1
②答えが間違っても、めげずにまたやり直す。	4	3	2	1
③自分なりに勉強のやる気を出す方法がある。	4	3	2	1
④苦手な教科も好きになる工夫をしている。	4	3	2	1
⑤なぜ学習するのか、自分なりに納得している。	4	3	2	1

E

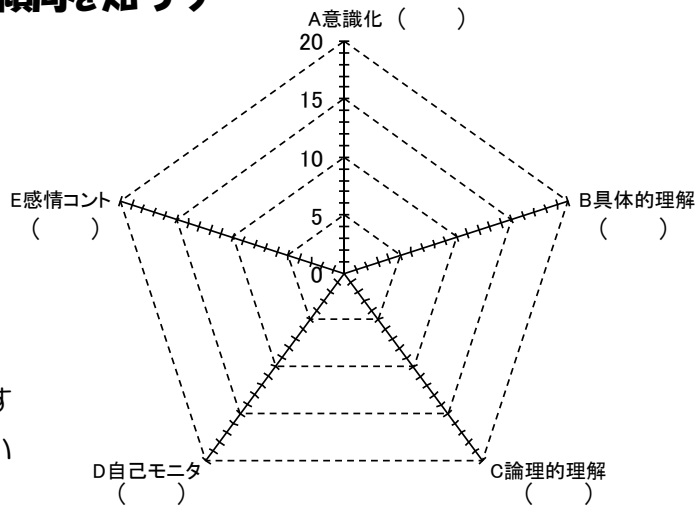
辰野千寿著『学習方略の心理学』図書文化1997
P21「学習方略のタイプ」(ワインSTEINら)
を参考に独自に作成

終わったら、○のついた数字を
ブロックごとに合計し
右下の欄に記入しよう。

ワーク2 自分の学習スキル傾向を知ろう

1) グラフ作り

- ①A～Eの数を()に記入する。
- ②目盛の上に印をつけて、色ペンでつなぎ、レーダーチャートを作ろう。
- ③できたら解説を読んでみよう。



2) 解説

このグラフは、あなたが学習するとき、有効なスキルを使っているかどうかを表しています。

グラフの広がりが多いほど、多くの学習スキルが身についています。

数値の高いスキルはよく使っていますが、低いスキルは、あまり使っていないものです。以下の解説を読んで、なるほどと思うところには下線を引こう。

→※下線を引くのも「意識化」のためのスキルです。

A 意識化のためのスキル

学習中は、大事なところはどこかを考え、わかりやすいように印をつけたり、ノートに書いたりします。これらは、学習内容を明確に意識化するための方法です。覚えるときも、声に出したり、紙に書いたりすると、意識が集中し効果的です。

B 具体的理解のためのスキル

私たちは、具体例があると意味が理解しやすくなります。先生の説明に具体例がないときには、質問したり、自分で考えてみます。記憶するときも、イメージ化や、具体的手がかりを考えることで、うまく覚えられます。

C 論理的な理解のためのスキル

学習内容には、必ず一貫した意味や因果関係があり、それを理解することが大切です。そのためには、要点は何か、どういう関係なのかと問うことです。前の学習とのつながりを考えたり、表や図で分類整理したりするのも有効です。

D 自己モニタリングのためのスキル

学習中は、何がわかったか、わからないのはどこか、常に自問自答していきます。さらに、自分で自分に問題を出し、ほんとうに覚えたかを確認できます。そうすれば、「覚えたつもりなのに、テストができない」ということはなくなります。

E 感情コントロールのためのスキル

何かのきっかけで学習へのやる気が高まったり、結果が思わしくて落胆したり、結果が出なくて不安になったりと、私たちの学習は、感情に左右されます。そうした感情にうまく対処することが、学習の成果を上げるためには重要なのです。

これらはすべて、脳の働きに即した方法です。私たちは勉強をしながら、自分の脳の使い方を練習しているとも言えます。



では次に、この結果をどう生かすかを考えてみよう。

ワーク3 自分の学習スキルをふり返ってみよう

1)一番高かったスキルは？

①どの科目で使っていますか。

②具体的には、どんな学習の工夫をしていますか。

ワーク1の問題項目以外でしていることを、具体的に書いてみよう。

.....
.....
.....

2)一番低かったスキルは？

そのスキルの質問項目をもう一度見直し、「知っていたけれど使っていなかったやり方」を、下に写そう。そして、なぜ使っていなかったのか、書いてみよう。

①知っていたけれど使っていなかったやり方

.....
.....

②なぜ使っていなかったのか

.....
.....

3)これから意識的に高めていきたいスキルは？

そのために、どんな科目で、どんな工夫をしてみますか。

.....
.....
.....

みんなでワーク 先生の指示でグループになり、結果を話し合おう。

ふり返り 今日の学習全体の感想を書いておこう。

.....
.....
.....
.....

