

シリーズ7

学力を伸ばすには？(1)

以前に洛北高校のホームページの『日本史の部屋』のなかで、「【記憶力】をパワーアップする」というテーマで、受験生のみなさんの疑問に答えてきましたが、今回は「学力を伸ばすにはどうしたらよいか」というテーマでまとめていきます。

いろいろな科学者が「脳科学」の立場や「心理学」の立場から、「学力を伸ばす方法」について発信されています。私もたくさんの本を読ませていただきました。その中からいくつか気になった「式」があるので、今回はそれを取り上げていきます。

最初に取り上げるのが、以下の式です。

$$\text{学力} = \text{言語能力} \times \text{意欲} \times \text{継続} \times \text{方法}$$

これは、20年以上も前に読んだ本（著者のお名前も本の題名も思い出せなくて、すみません）の中に書いてあった式なんです。生徒を指導するときによく使わせてもらいました。ただし、その本のなかにあった式は＜学力＝言語能力×意欲×継続＞でした。

私はその式を少し変形（改良？）して、上記のような式にしました。

この式の意味はわかりますか？

まずは、「言語能力」を高める

学力を伸ばすために必要なもの、それは、第一に高い「言語能力」です。

「言語能力」とは、狭い意味で言えば、用語（単語・熟語・故事成語・ことわざなど、英語の場合は英単語・熟語）が「読める」「書ける」「意味が分かる」そして「使える」ということです。最近の斎藤孝さんの著書の言葉でいえば「**語彙力**」になると思います。

また、広い意味でいえば「文法」「語法」「構文」「原理」「原則」「公式」などを理解しているということです。さらに別の表現で言えば、「**基礎学力**」ということになるかもしれません。

この「言語能力」が低いと、日本語や英語の文章を読んでも意味が分からないし、当然、設問の意味さえわからず、結局正答を導き出すことも困難になってきます。実際の入試などでも単純に「人名」や「歴史用語」などを「漢字」で答えさせる問題がありますね。これを確実に得点しなければ「合格」はおぼつきません（もちろん歴史用語をバラバラに覚えてるだけでは駄目で、歴史的事象の内容、背景、意義、流れなども把握しましょう）。

入試では「言語能力」＝「基礎学力」を土台にした「応用力」「実践力」が必要です。**「応用力」「実践力」はしっかりした「言語能力」＝「基礎学力」があってはじめて身に付くし、伸びていきます。**理数系の教科にしても「公式」や「原理」などの「言語能力」が理解できていないと、どう使っているかさえ分かりません。

日本史であろうと、英語であろうと、国語であろうと、数学であろうと、理科であろうと「言語能力」を身に付けておかなければ「理解すること」「覚えること」「問題を解くこと」「応用すること」などに支障が出てきます。

ですから、難しい問題を解くのも大切ですが、きちんと「言語能力」＝「基礎学力」を身に付けることが「学力」を伸ばしていく最低限の、そして最も着実なやり方だと言えます。そして、言語能力が高くなれば、今まで見えなかった・気づけなかったものが見えるようになってきます。高い言語能力があれば、伝えたいことを表現する際にバリエーションを広げることができます。

日本史の場合で言えば、教科書に掲載されているゴシックの文字（巻末の索引に載せられている歴史用語は2500～3000語あります）だけ覚えても「使い物になりません」。その歴史用語（人名や事件名や法令名など）の内容・背景・原因・結果・意義などを**他人に説明できるくらいの精度に高めていく必要があります**。そして、教科書の場合、**ゴシックの文字の前後が重要**ですよ。

次に、「覚悟」を決めること

学力を伸ばすために2つめに必要なもの、それは高い「意欲」です。「意欲」は「能力」「技量」を高めるためにはなくてはならないものです。別の言葉で言えば、「**覚悟**」「**決意**」といった方が良いでしょう。「学力を伸ばすぞ!」と「覚悟」「決意」してください。

「〇〇に入りたい」とか「〇〇へ行きたい」というのは「意欲」とは言いません。それは単なる「希望」であり「夢」です。**「人間が見る夢」と書いて何と読みますか？**

そうですね。「**儚**」＝「**はかない**」ですよね。「〇〇に入りたい」と思うのは大事ですが、そう思っているだけではその夢が実現される可能性は少ないでしょう。

じゃ、どうすれば良いのでしょうか？

本気で「〇〇になるんだ」「〇〇大学へ行くんだ」と**「覚悟」「決意」してください**。「〇〇になるんだ」「〇〇大学へ行くんだ」という明確な「目標」があってはじめて机の前に座り、勉強を始めることができるのではないのでしょうか。

あなたはクラブに入っていますか？ 例えば、「レギュラーになりたい」とか「〇〇には勝ちたい」「次の試合で自己新記録を出したい」などの目標がありませんか？

でも、繰り返しますが、「〇〇になりたい」とか「〇〇に勝ちたい」というのは「意欲」とは言いません。「〇〇たい」では、その夢は「儚い」ものにしかありません。言葉尻を取るようですが、「〇〇に入るぞ」とか「〇〇へ行ってみせるぞ」のように**「覚悟」「決意」をしなければ、その夢は実現できません**。強く明確な目標があり、「〇〇してみせる」という覚悟があれば、壁も越えていくことができます。「甲子園に出たい」ではなく、「甲子園に出るんだ」という明確で具体的な目標があるから、日々の苦しい練習にもがんばれるのではないのでしょうか。

勉強も全く同じです。「勉強が出来るようになりたい」「良い成績を取りたい」という希望・欲求があってはじめて学習を始められますが、それを「覚悟」「決意」にまで高めてください。「大学へ行きたい」という希望ではなく、「絶対に〇〇大学に行くんだ」「大学の〇〇学部へ行って〇〇の資格を取って〇〇になるんだ」と言う具体的な目標を持ち、**夢を実現する覚悟を持ってください**。

ですから、目標のない人は早く目標を見つける・決めることが何より大切ですよ。

勉強を「続ける」こと

学力を伸ばすために必要なもの、3番目は「継続」です。

勉強でも部活動でも趣味でも、「**続けること**」が**能力を高めていく条件**となることは理解できますよね。野球でも陸上でも毎日の練習を続けることが上達の条件となります。ピアノやバイオリンといった楽器でも毎日、練習していくことで上手になることができます。

学習でも全く同じです。毎日、少しずつでもいいから「予習」や「復習」をし、わからないことを諦めずに追究し続けていくと、それがわかるようになります。定期考査などでは「一夜漬け」である程度の得点を得ることは可能です。なにせ、試験範囲は限られているし、基本的には習ったことしか

出題されないのですからね。でも、入試では「一夜漬け」は全く無理です。毎日、計画的に、「学習」を続けること。この基本を繰り返さなければ、「入試に必要な知識・学力」を身につけることは到底不可能です。毎日勉強を「継続」していくことが、学力を伸ばすために必要なものです。

それでは、どのくらいの学習時間が必要なのでしょう？

それは本人の基礎学力（言語能力）や目標などによって異なってきます。一般論としては、高校3年の段階で、授業以外の勉強時間の目安は、「毎日、3～4時間」が必要ラインでしょう。これだけの学習を継続しないと「入試に必要な学力」を身につけることはできません。

また、学習を継続するためには、1日単位、1週間単位、1月単位などの「学習スケジュール」を作ることが不可欠です。「計画を作っても無理だ」という人も多数いるでしょうが、逆に計画を立てなければ「学習し続けること」は難しくなります。

さらにいうと、勉強は環境が悪いとできませんよね。机の上や周りが乱雑で、辞書がどこにあるかわからないような環境は学習には不適切です。また、「予習」や「復習」しようと思っても、勉強道具を学校に置きっぱなしにしていたのでは、勉強できません。

部活動に励んでいる人はとにかく、「必ず、毎日、机の前に座る」「5分、10分という短い時間を有効に活用する」ということを肝に銘じておいてください。

最後に、「効率のよい」学習法を

学力を伸ばすために必要なこと、その4番目は「方法」（学習法）です。

意欲が高ければ頑張れます。そして、意欲が高いと頑張り「つづける」ことができます。ですから、普通は「学力＝言語能力×意欲×継続」で完結します。でも、あなたのような受験生の場合は、「方法」を考える必要があります。

何故でしょうか？

受験には期日があるからです。2017年のセンター試験で言えば、1月14日・15日に実施されます。それまでに「仕上げ」ておかなければなりません。そこが「ゴール」だとしたら、そのゴールから逆算して考える必要があります。

日本史の場合、おおざっぱに言うと「受験に必要な知識」で「偏差値60以上」にするには、普段の定期テストで「平均点（60点くらい）」レベルの人の場合、半年間の「受験勉強」が必要です。夏休みが終わってから受験勉強を始めたとしたら、間に合わないのです。少なくとも夏休みが始まる時には、始めなければなりません。

ですから、受験に間に合うように学力を高めるのなら、できるだけ効率よく、勉強しなければなりません。そのための「方法」＝「学習法」を身につけていけば良いのです。

では、どうすれば良いのでしょうか？

万人に共通する「方法」というのはないかもしれません。よく「**学問に王道はない**」と言いますから。でも、**多くの人に「合う」勉強法というものはある**と思います。

また、**自分に合うかどうかは「やってみなければわかりません」**。「合う」かどうかは、一度、自分の頭や体のフィルターを通さないと、効果があるかどうかはわかりません。他人には効果があってもあなたに効果があるかどうかはわかりません。

ですから、まず、どんな学習法であっても、まずは試してみましょう！！

「どういう学習法があるのか？」については、[洛北高校のホームページの『日本史の部屋』](#)のなかで、**【記憶力】をパワーアップする**にいろいろまとめていますので、そこを参照してください。

ここでは、大切なこと2つ、触れておきます。

第1に、**覚えるためには「アウトプット」が大事だ**ということです。

「覚える」ということは「思い出せる」ということです。そのためには「復習」が重要ですが、やり方はいろいろありますよ。たとえば、授業で先生が強調したことを**「思い出す」「再生する」「口に出してみる」「紙に書いてみる」**ということもあれば、勉強した内容を**「(図や表に)整理する**、過去問などの**「問題を解いてみる」**などがあります。アウトプットを質・量ともに高めましょう。

特に、単純暗記が必要な場合、**「繰り返し(反復)の原則」**が重要です。**記憶を確実にするための最大の原則**と言っても良いでしょう。人間という生きものは良い意味でも悪い意味でも「忘れる生きもの」です。忘れないようにするためには「繰り返し」「繰り返し」作業することが大事です。一度しか通らない足跡は、すぐに消えてしましますが、同じところを何度も続けて通ると痕跡は強くはつきりと残るようになりますね。

第2に、**「インプット」するときに注意**したいことがあります。

まず、「やればできる」と自信を持つことです。「記憶するのが苦手だから」「私には無理だから」と諦めてしまったら、そこで終わりですよ。

日本史でも年号などの「暗記もの」は「5回繰り返せば覚えられる」と信じてやりましょう。アメリカのウッドワースという心理学者は「記憶に対しては自信の自己暗示が何よりも大切である」と言っています。**人は誰でも、自分の思うような人間にしかなり得ません**。「やっても無駄だ」「自分には無理だ」と思ってたら、残念ですが成長はできません。でも、**「努力すれば〇〇ができるようになる！」**と信じていければ、実践を積み重ねていくことができます。そして、少しずつですが成長していくことができます。ですから、「私はできる！」と「自己暗示」を掛けながら勉強をすすめていきましょう。

次に、「理解する→意味づけて覚える」ことです。覚えようとしている事柄が「理解できているか」どうか大切です。意味不明のものや理解不足のものは覚えようとしてもなかなか覚えられませんよね。ですから「丸暗記」は極めて効率の悪い記憶法です。

あなたは「エビングハウスの忘却曲線」というのを知っていますか？ これによると、無意味な記憶は1時間以内に60%以上も忘れてしまうのだそうです。逆に意味のあることは忘れにくい、という実験結果も出ています。

日本史の年号は数字の羅列ですから、数字そのものには意味がないですよ。でも、下に示したような覚え方があります。自分なりに「意味づけをして」覚えましょう。すべての年号を覚える必要はありませんが、ポイントとなる年号は覚えておいた方がいいです。なぜなら、「時代間隔」や「時代感覚」が研ぎ澄まされていきますから。

239年 卑弥呼が魏の皇帝から「親魏倭王」の称号をもらう。
→「卑弥呼が銅鏡を2・3枚くださいとおねだり」
842年 承和の変 →「はしにもかからぬ承和の変」
866年 応天門の変 →「やろうむかつく応天門」
894年 遣唐使の廃止→「道真が白紙に返す遣唐使」
藤原不比等→長屋王→藤原4子→橘諸兄→藤原仲麻呂→道鏡→藤原百川
→「ひどい長屋に4人の子供、もなか、どう？ 百円で」
「五摂家」とは 「二条、九条、一条、鷹司、近衛」
→「にくいタコ」

$$\text{学力} = \text{言語能力} \times \text{意欲} \times \text{継続} \times \text{方法}$$

最後に、もう一度上の式を見てください。

何か気がつくことはありませんか？

そうですね。この式の最大のポイントは「かけ算」だということです。極端にいうと、どれかが「ゼロ」だったら、学力も「ゼロ」になるんですね。逆に、4つの項目のどれもが高い数値になれば学力も飛躍的に伸びていくことがわかります。ですから、一度に4つの「パーツ」を伸ばすのは難しいでしょうが、「覚悟」を決めて「勉強を続け」、部活動をしているときは学習時間は短くても「集中」して「復習」（または予習）を行い、言語能力を高めていけば、今度は相乗効果で学力が伸びていきますよ。