

学力のプロテイン

～宝泉中 学習通信～NO. 5

夏休み中は、計画的に学習が行えましたか？学習習慣がついてきたところで、今回は学習の仕方にフォーカスしてみたいと思います。今までの学習を振り返って、学習効率が高めていきましょう。

インプットとアウトプットの黄金比は3：7

1 インプットとアウトプット

そもそも「インプット」と「アウトプット」とは何でしょうか。「インプット」とは「入力」のことです。具体的に言うと「読む」「聞く」がインプットに当たります。そして「アウトプット」とは、「出力」のことです。具体的に言うと「話す」「書く」「行動する」がアウトプットに当たります。

勉強で例えると、「教科書を読む」「単語練習をする」が「インプット」であり、「問題集を解く」「テストを受ける」がアウトプットになります。「友達に説明する」のもアウトプットです。

2 ワシントン大学での研究例

あなたは試験勉強をするとき、教科書中心（ノートをとる）、暗記中心（単語練習）のインプット中心の勉強派ですか？それとも問題集や模擬テストを解く実践的なアウトプット中心の勉強派ですか？

どちらの勉強がより効率的に記憶できるのか。ワシントン大学で学生にスワヒリ語を40単語覚えもらう実験を行いました。「単語を覚えて確認テストをする」を何度か繰り返します。この時、勉強法で学生を4つのチームに分けました。

Aチーム：毎回、全問単語練習をして、全問確認テストをする。

Bチーム：テストで間違えた問題だけ単語練習をして、全問確認テストをする。

Cチーム：毎回、全問単語練習をして、間違えた問題だけ確認テストをする。

Dチーム：テストで間違えた問題だけ単語練習をして、間違えた問題だけ確認テストをする。

1週間後再テストをした時、一番点数が良かったチームはどこだと思いますか？実は、A、Bチームの結果が平均80点と点数が高く、C、Dチームの結果が平均30点という結果でした。50点という大きな差がつかしました。BとCの結果は意外ではありませんでしたか？

この実験では入力方法の差はなく、全問確認テストをしたチームが高得点になりました。つまり、「できるだけたくさん問題を解く」ということが記憶に残すために重要だということが分かりました。「問題を解く」＝「知識を使う」ことで脳は記憶に残そうとします。

3 インプットとアウトプットの黄金比

「勉強しているのに成長しない」最大の要因は「インプット過剰で、アウトプット不足している」状態だとされています。インプットとアウトプットに黄金比は3：7。インプットの時間の2倍はアウトプットに費やすように意識したいですね。短時間で教科書を暗記し、その倍の時間、問題を解くことに振り向ける。これがもっとも効率的な記憶法といえるようです。eライブラリを利用して、どんどん問題を解こう！！その時に、ノートに手書きしながら解くとさらに学習効率が高まるぞ！！

※参考文献「学びを結果に変えるアウトプット大全」 著：樺沢紫苑

