

## まずは勉強の絶対時間を確保しよう

－効果の上がる勉強方法を確立するための基礎知識－

開倫塾

塾長 林 明夫

### 1. はじめに

$$\text{学習効果} = \text{学習時間} \times \text{学習方法}$$

まずは、右のかけ算を覚えて下さい。ある一定の学習効果を上げるには、ある一定の学習時間とある一定の学習方法が必要であることを表したかけ算です。これはかけ算でありますから、かた方がゼロでは、答えもゼロになります。つまり、いくらよい学習方法を考え出しても、学習時間がゼロないし限りなくゼロに近いなら、一定の学習効果は上がりません。逆に、学習時間をいくらかけても、学習方法が全くダメなら、一定の学習効果は上がりません。

\*例えば、教科書の全文を写すようなノートづくりをする人がいますが、字は上手になりますが、十分理解もしていないのに写すだけでは十分な学習効果は期待できません。このかけ算はこのようなことを意味します。

今回は、1学期末試験もせまっていることですし、学習効果をあげるまず第1ステップとしての学習時間の確保の方法をおはなししましょう。是非このおはなしを参考にしながら、自分なりの勉強の方法、その第一歩としての学習時間の確保の方法を考え出し、実際にやってみて下さい。

\*開倫塾の教育目標の一つに、「自己学習能力の育成」があります。開倫塾で学んでいる間に、一生を通じて活用できる自己学習能力を身につけて頂きたく希望します。勉強は、自分自身をたえず高め確立するため一生にわたってすべきものです。どうせ一生かけて勉強するなら、自分自身の勉強の方法つまり自己学習能力を早目に身につけて、いろいろな分野の勉強をしたり、一つのテーマをほり下げる勉強を効果的にして頂きたく思います。

\*この文章をお読みの保護者の皆様も、是非御自身の生涯学習にもお役立て下さい。御父母の皆様がテーマをもち勉強を継続なさっておられますと、家庭の中に知的雰囲気が高い、それだけでお子様が勉強をするようになります。お子様に勉強をするようにおすすめになると同時に、御自身でも、何でもよいですから一定のテーマを決め、死ぬまでコツコツと勉強を継続なさることをおすすめいたします。「ラジオ栃木放送の開倫塾の時間」はすでに9年4か月も続いている栃木放送の最長寿番組ですが毎回私が、自分で言うのもおかしいですが文字通り「一所懸命」効果の上がる勉強方法を説明させて頂いて好評を頂いております(月1回は渡辺博教務部長をはじめ開倫塾の先生方)。是非参考にさせて頂きたく希望します。「ラジオによる保護者会」を毎週1回開かせて頂いているつもりで毎

週懸命にマイクに向かっております。お聴きになって損はありません。必ずためになります。是非おきき下さい。

## 2. ではどのように学習時間を確保したらよいのか

(1)前置きが長くなりましたが、いよいよ本論に入ります。一定の学習時間を確保するために一番大切なことは、いすに腰をかけ机に向かう習慣をまずは身につけるということです。つらいかもしれませんが、まずは一定時間ガマンしてジーっと机に向かう練習をすることです。机から離れずに1～2時間ジーっとしている練習をすること。これが最も大事です。机に向かったらものの5分もたたないうちにウロウロしはじめる人がいますが、これでは勉強になりません。まずは心静かに1～2時間机に向かう練習をすること。

\*集中力を高めるには座禅が一番です。近くの禅宗のお寺に行き座禅の指導をして頂いて下さい。例えば足利市朝倉町二丁目の華嚴寺(けごんじ)では毎月第一、第三日曜日の午前6時から7時半まで梅田宗中住職が座禅の指導をなさっておられます。開倫塾の先生方も梅田先生より指導をして頂いております。塾生や御父母の皆様もよろしかったらどうぞ。座禅は小学校高学年からなら十分できます。華嚴寺に限らずお近くの禅宗のお寺ならどこでも教えて下さると思いますのでお気軽にお寺を御訪問下さい(檀家でなくても大丈夫です)。お金もかかりません。

(2)悩まないことが大事です。悩みがあると勉強時間は確保できません。私は悩みについて次のように考えます。

「いくら悩んでも学習効果は上がらない。悩めば悩むほど勉強時間は減ってしまう。悩む時間は30分までに限定しよう。他人に悩みを何時間も話すのはよそう。きいてもらうのは30分までにしよう。他人から悩みをきくのも30分までにしよう。悩みについての時間は一日30分までにしよう。自分で悩むのも、人に悩みを打ち明けるのも、人から悩みをきいてあげるのも一日1回30分までにしよう。いくら悩んでも学習効果は上がらない。悩むヒマがあったら、机に向かって勉強するか、外に出てスポーツでもしよう、音楽をきいたり、ピアノでもひいてみよう。30分以上悩んでもものごとは少しも解決しない」。

ものごとを真剣に考えることと、ダラダラした悩み時間をあたりまえのこととして認めることは別です。短い時間であっても一所懸命考えれば必ずよい結論は出ます。余り長く考えすぎると、胃がいたくなったり、胃に穴があくことさえあります。深夜になっても眠れないことにもなります。悩みの時間に30分というタイム・リミットをつけることをおすすめします。

(3)自分の得意なやりたい科目、やりたい分野から思い切って勉強してみる。長所伸展法ということばがあります。よいところ(長所)をまずは伸ばす方法(伸展法)という意味です。不得意なところは、もともとよくわからないところが多いのですから勉強にもならず机から離れたくなります。ところが、自分の得意科目・得意分野ならいくらかわかっていますから、いくらでも勉強はすすみます。得意なもの、自分の好きな分野をまずはやりたいだけ勉強してみましよう。やればやるだけたのしく勉強のおもしろさがわかり、頭もさえわたってきます。頭がさえわたると、不思議なことにチャレンジ精神がわき出し少し難手なところもやってみたくくなります。

\*頭がさえわたるということに関連していうと勉強が一番やりたくなるのは、定期試験の最終日です。それまでのあやふやであった知識が試験勉強を通じて確かになりこれに加えて頭がフル回転していますから、どんどん新しい知識が吸収できます。

試験が終わったときに新しいことを勉強するのに最も適していますので、是非この効果を活用して、試験終了後3～4日は好きなだけ、好きな科目や分野をほりさげて勉強したり、教科書の先の先まで勉強してしまうことをおすすめします。勢いづけば、中学2年生が科目によって高校3年生まで勉強してもいいのです。高校2年生が大学生のテキストや論文集を勉強してもよいのです。「長所伸展法」で、どんどん得意分野を伸ばして下さい。

### 3. おわりに

(1)机の上には勉強道具以外にはおかないこと。

(2)ムシ歯や鼻・目の治療は早目に済ませておくこと。度の合ったメガネをかけること。

(3)長風呂・長電話・長TV・長ファミコンなど、勉強時間を減らす原因になるものは、短い時間で済ます工夫をすること。

\*「自己責任の原則」「自助努力」ということばがあります。学習効果を上げたければ一定時間以上机に向かわねばならないことは当然であります。そのための工夫や心構えを今回は書かせて頂きましたが、最後は本人がどのように実行するかです。自分の学力には自分が責任をもつこともおわすれなきよう。開倫塾の先生方はいくらでもお手助けしますので、どうかがんばって下さい。