

「ノート」の作り方を考える
—役に立つノート作りの基礎知識—

開倫塾

塾長 林 明夫

『何度も読むこと、暗誦すること、さらにいいのは、ゆっくりと、版画家の慎重さで書くこと、立派なノートに、美しい余白をとって文字を書くこと、充実した、均衡のとれた美しい文例を筆写すること、これこそ、思想のための巣をつくる優れた、柔軟体操である。』

以上 は 1932 年に出版されたフランスのアランの「教育論」からの引用です。ものごとを理解し、それを身につけるには、どのようにしたらよいかを、短い文章でありながら、手際よくまとめられています。今回は、この文章を手がかりに「ノート」の作り方を考えてみましょう。

①『何度も読むこと』

本を通じてものごとを理解するには、1 回こっきり読んだのでは足りない、何度も何度も読むことをアランはすすめています。ゆっくりと時間をかけ、繰り返し 1 冊の本（教科書や参考書）と取り組んで下さい。勉強とりわけ学校の勉強のコツの 1 つは「深く狭く」に徹し切ることです。

②『暗誦すること』

何回も読むだけでは足りません。大事なところ、必要なところは、暗誦つまりスラスラと見ないで言えるまでになることです。学校の教科書程度のことなら全科目とも、定期試験の範囲（つまり授業で教わったところ）ぐらいは、国語も含めて教科書本文と注の全文章を暗誦しきっているぐらいが望ましいと言えます。どうしても覚えるのが不得意な科目（つまり余りよく勉強していない科目）は、定義（〇〇とは〇〇である。つまり、ことばの意味が書いてある部分。）だけでも覚えることをおすすめします。

★ものごとをやるときは手順（プロセス）が大事です。何回も読んで、ある程度意味がわかってから暗誦することが大事です。何回か読む前に、つまり意味もわからずに覚えようとしても無理です。たとえ覚えてもすぐに忘れます。十分理解したことを暗誦すること。この順序を忘れてはなりません。ついでに言いますが、ノートを作り出すのはこのあとです。何回も読み意味が理解できたあとに、全部または大事なところを暗誦する。ノートを作るのはこの作業を終えてからに限りません。意味も分からず、大事なことを覚える前にノートを作り出すことは学習の能率を著しく低下させます。よく、全く白紙の状態からノートをとる人がいますが、ノートをとる前にしなければならない作業として、十分何度も読むことと、必要なことを覚えることもぜひ実行してみてください。おそらくおどろくほどよくものごとが身につくと信じます。次はいよいよ今月のテーマであるノートのとり方です。

③『さらにいいのは、ゆっくりと、版画家の慎重さで書くこと、立派なノートに美しい余白をとって

文字を書くこと、充実した、均衡のとれた美しい文例を筆写すること』

ノート作りの基本が見事なまでにまとめられています。

『きちんとした書体、平均した余白、気に入れば、赤インキで、すっきりとした見出しをつけてノートを作りたまえ。』

P・フリキエ著「公民の倫理」（入門哲学講義、第2編職業上の倫理、第1章生徒の職業的技術、第2手で書くこと）

1966年より引用。

アラン先生とフリキエ先生の2人の文章を文字通り「何度も読み」「暗誦し」た上で「ノートにとる」作業をすれば、ノート作りの真髄は身につくことと信じます。

「ゆっくりと」書くこと、「平均した余白」を十分取ること、「きちんとした書体」で書くこと、「赤インキで見出しをつける」こと。

ノートは、できるだけ大きな文具店に行き、できるだけ良質の用紙の、またデザインの良い、使いやすいものを選ぶべきです。大きな文具店には何十種類（時には何百種類）ものノートが並べられていますので、比較購買（ものを比べながら購入すること）ができます。2～3種類の中から選ぶのと何十種類ものの中から選ぶのでは、ノート1つでも随分とちがいます。学生という職業（仕事）の道具としてノートは最も大事なものの1つなので、いろいろな職人さんが仕事の道具を選ぶのと同じ慎重さでノートも選んで下さい。毎日使わなければならないノートに、いくらかの出費が必要だからといってためらっているようではいけないと思います。そのお金は、ゲームソフトや缶ジュースよりも、ずっと良いことに使われるのですから。

筆記用具についても同じことが言えます。最もノートの取りやすい筆記用具を注意深く選んで下さい。大切に最後まで使えば、筆記用具は多少値段が高くてもしかたないと考えるべきです。1～2本は赤やその他の筆記用具も用意すること、アンダーラインやワクを引くための定規も必要です。どうしたら自分自身のノートが良くとれるか、つまり学生としての仕事がよくできるかを考えて、十分道具選びをして下さい。

④くりかえし、くりかえし、作ったノートを読み返すこと。必要なことはあとからどんどん書き加えること。紙を貼り足してでも書き加えること。その学年が終わっても、その学校を卒業しても、一度作ったノートは手放さないこと。学校を出てからも何十回、何百回、何千回と作ったノートを読み、手を加えること。書き足し続けること。

これは私の持論です。大江健三郎に「持続する志」というエッセー集があります。せっかくお父さん、お母さんや保護者の方が自分の生活を切りつめてまでも出してくれたのですから、勉強はそこでやめてもいいということはありません。社会に出てからが本当の勉強です。学校で教わったことは、教科書やノートともども学校においてきたというのなら、何のための学校教育かとなってしまいます。学校の教科書、ノートともに自分の宝物として場所を決めて保管すべきことは当然です。くりかえし何百回、何千回も教科書やノートを取り出し、勉強を継続することも自分の志を持続するうえで大切です。

まして、在学中は、一度ノートに記入したからそれで勉強したなど考えることなく、何十回でもノートを読み返して下さい。（ものごとを忘れないためには、「記憶の痕跡」を残し「短期記憶」を

「長期記憶」にすることが大切です。そのためには教科書やノートを、昨日勉強した範囲までたえず 1 ページから読み返し、「刺激」を与えることが最も良いと考えられます。一度勉強したものごとを 100 % 忘れないためにも、ノートを毎日 1 ページから昨日勉強したところまで読み返しから、本日の勉強に入ることをおすすめします。)

⑤ いろいろな本や雑誌、新聞等を読んで気に入ったところを書き抜く、書き抜き読書ノートを作ろう。

たとえ 1 行でもよいから、今読んでいる本や文書の中で気に入ったものがあったら書き留める『書き抜き読書ノート』を作成しましょう。授業用のノートの他に、好きなことを書き込む 1, 2 冊の個人ノートを持つことは人生を豊かにします。気に入った音楽の譜面を書いたり、詩を書くことも面白い。小説やエッセー、講演会・TVなどで気に入った考えや表現に出会ったら気軽にまとめて書いてみましょう。少し自分自身のコメントを加えれば、1 冊の本の立派な原稿が出来上がります。

ノートは、このように自分自身の可能性をどんどんふくらませるものです。ぜひ、自分なりの素晴らしいノートを工夫しながら作ってみましょう。