

## 家庭学習チェックリスト

### 【家庭学習の方法】

- 「課題把握」をしてから「課題克服」をしている。(認知心理学「ダイナミック・テスト」)
- 自分にとって「簡単だ」と思えるところまで戻って、そこから教科書に沿って学習を進めている。
  - 教科書の内容が理解できないときは、調べている。
  - 教科書内容を理解するため、正解と解説がある問題を解いている。
- 自己テスト(想起練習)を中心に学習をしている。(認知心理学「テスト効果」)
- 行動=きっかけ×能力(実行しやすさ)×モチベーション
- 1教科につき1日10分でもよいので、毎日勉強している。(日曜に1時間よりも、毎日10分)(認知心理学「分散効果」)  
⇨脳科学的に、スポーツ・武道・楽器の技術を身につけるための方法と勉強方法は、ほとんど同じ。
- 覚えるときは「自分がよく知っていること」と関連付けをしている。(認知心理学「精緻化」)  
(脳科学 *Neurons that fire together wire together.* 同時発火したニューロンはつながる)
- 1回の学習内で「覚える(記憶)」「分かる(理解)」「慣れる(演習)」のすべてに取り組んでいる。
- 「飽き」が感じられたら、すぐに別の学習を始めている。(疲労学「飽き」は疲労のサイン。)
  - 完了したものごとより、未完了のことのほうが記憶に残りやすい(心理学「ツァイガルニク効果」)

### 【課題把握(模擬試験)をするとき】(少なくとも1週間に1回程度)

- 総合問題(過去問題・確認問題・章末問題など)で模擬試験をして、今後に「やるべきこと」を明確にしている。
  - ○付けは、全問題を解き終えてから行う。○がつかないものは「課題」になる。

### 【課題克服(トレーニング)をするとき】

- 克服すべき課題の中から、最も簡単に克服できそうなものから順番に選んでいる。
- 「ブロック学習」をして「簡単だ」と思えるようになったら、「インターリーブ学習」で実力をつけている。
  - 「ブロック学習」・・・特定の方略を連続的に使用してトレーニングする。(精緻化)
  - 「インターリーブ学習」・・・特定の方略を連続的には使用しないようにして、トレーニングをする。(テスト効果)

### 【問題集を適切に使う】

- 解答・正解は、絶対に問題集には書き込まない。(解きなおしができるようにするため)
- 自信がない問題は解かない。すぐに正解を確認し、解説を読んでいる。
- 自信がある問題は解く。1問解くごとに正解を確認し、解説を読んでいる。
  - 「正解」したら○を付けている。「不正解」の場合、何も印を付けない。
  - 「不正解」の場合、解説を読み、必要ならば教科書を読み直し、解説に書き込みを加えている。理解を深めるため、その場ですぐに解きなおしている。解きなおして正解しても、○はつけない。
  - 不正解の問題は翌日以降にも解きなおしている。解きなおして間違えた場合も同様になっている。

