

# 試験で勝つための実行マニュアルについて

## 勉強が得意な生徒に共通する「メタ学習」の実践

勉強が得意な生徒は、ただ長時間勉強しているわけではありません。

もちろん、知識を覚えることも大切です。計算練習も必要です。英単語も、漢字も、社会や理科の用語も覚えなければなりません。

しかし、勉強が得意な生徒を見ていると、それだけではないことがわかります。

彼らは、勉強の中身だけでなく、自分の勉強のやり方をよく見えています。

自分はどこで間違えやすいのか。どのやり方だと覚えやすいのか。どの時間帯なら集中しやすいのか。どの問題をもう一度やれば点数につながるのか。

こうしたことを考えながら、自分なりの勉強法を作っていく力があります。

このように、勉強のやり方そのものを学ぶことを、ここでは「メタ学習」と呼びます。

### メタ学習とは何か

メタ学習とは、簡単に言えば、「自分はどのようにと学びやすいのか」を学ぶことです。

普通の学習は、英単語を覚える、数学の問題を解く、社会の用語を覚える、というように、教科の中身を学ぶことです。

一方で、メタ学習は少し違います。

「自分は英単語を見ているだけだと覚えた気になってしまう」

「数学は解説を読んだあと、もう一度自分で解かないと身につかない」

「テスト前日は新しい問題に手を出すより、間違えた問題をやり直した方が点になる」

「部屋にスマホがあると集中できないから、別の部屋に置いた方がいい」

こうした気づきが、メタ学習です。

つまりメタ学習とは、勉強している自分を、もう一段上から見ることです。

### どんな場面がメタ学習になるのか

メタ学習は、特別なことではありません。毎日の勉強の中にあります。

たとえば、ワークを解いたあとに、問題に  $\cdot \cdot \times$  をつける。これは立派なメタ学習です。

自分ができた問題、迷った問題、できなかった問題を分けているからです。これは、ただ問題を解くだけではありません。自分の理解の状態を見えています。

また、暗記するときに、ただ眺めるのではなく、隠して言えるか試す。これもメタ学習です。

「見ているとわかる気がする。でも隠すと答えられない」という自分の状態に気づけるからです。

テストが返ってきたあとに、間違いを見て、「これは知らなかったのか」「計算ミスなのか」「問題文の読み違いなのか」と分ける。これもメタ学習です。

次に直すべきところが見えるからです。

勉強が得意な生徒は、こういうことを自然にやっています。

ただ問題を解くだけではありません。自分のミスの出方、自分の覚え方、自分の集中の切れ方、自分の得点の取り方を見えています。

## 勉強が得意な生徒は、自分だけの「すご技」を持っている

勉強が得意な生徒には、教科の知識があります。

しかし、それ以上に大きいのは、自分なりの勉強の型を持っていることです。

ある生徒は、間違えた問題だけを徹底的にやり直します。

ある生徒は、暗記するものを必ず隠して声に出します。

ある生徒は、テスト前に新しい問題集には手を出さず、学校ワークの と×だけを回します。

ある生徒は、集中できない日は自分の部屋ではなく、リビングや自習室で勉強します。

こうしたものは、その生徒にとっての「すご技」です。

もちろん、派手な技ではありません。魔法のような勉強法でもありません。

しかし、本人に合っていて、実際に点数につながる。これが強いのです。

勉強が得意な生徒は、勉強の中身だけで勝っているわけではありません。自分の勉強のクセを知り、自分に合うやり方を使いこなしているのです。

## メタ学習マスターになる

メタ学習を使いこなせるようになると、勉強の見え方が変わります。

ただ「勉強しなさい」と言われて机に向かうのではなく、こう考えられるようになります。

今日は何をやれば点につながるのか。

自分はどこで止まりやすいのか。

この問題は、もう一度やるべきなのか。

暗記は見て終わりでもいいのか、それとも隠して言うべきなのか。

スマホは近くに置いて大丈夫なのか。

こういう判断ができるようになると、勉強はかなり変わります。

言われたことをただやる段階から、自分で勉強の作戦を立てる段階に進みます。

これが、メタ学習マスターです。

メタ学習マスターになると、自分専用の実行マニュアルを作れるようになります。

たとえば、「試験前は学校ワークをまず1周する」「 $\cdot \cdot x$ をつける」「 $x$ だけをもう一度やる」「暗記は隠して言う」「テスト後はその日に直す」というように、自分が実際に動ける手順を持てるようになります。

勉強が得意になるとは、ただ根性で長時間机に向かうことではありません。

自分に合うやり方を見つけ、そのやり方を使いこなすことです。

## まずは実行マニュアルを使ってみる

とはいえ、最初から自分専用の勉強法を作るのは難しいかもしれません。

その場合は、まず基本の型を使ってみるのが一番です。

スマホを離す。ワークを解く。丸つけをする。 $\cdot \cdot x$ をつける。 $x$ をもう一度やる。暗記は隠して言う。テスト後に直す。

こうした基本動作をまとめたものが、「試験で勝つための実行マニュアル 家庭学習 & 定期テスト対策はこうやれ!」です。

まずは、このマニュアルの「重要編」だけでかまいません。

実際にやってみる。うまくいったものを残す。自分に合わないものは少し変える。

そのくり返しの中で、自分だけの勉強法が育っていきます。

それが、メタ学習の実践です。