

一往直前

期末テストが終わりました。

2学期の期末テストが終わりました。生徒の皆さん、手ごたえはどうだったでしょうか？いつも言われることですが、テストは受けることも大事ですが、もっと大事なものはテスト反省で分からなかったところをしっかりと復習して分かるようにすることです。これができている人は、テストを受ければ受けるほど成績がUPしていきます。次のテストは1月13日（水）の学力診断調査（通称：学調）です。このテストは1年全般の学習が問われる実力テストです。今から準備しておくとういでしょう。



さて、私が最近読んでいる本に『学びを結果に変えるアウトプット大全』（樺沢紫苑 著）があります。学年通信の第4号で紹介した『最高のア

ウトプットができる スゴイ！学び方』にも通じる本ですが、何よりアウトプットの仕方がとても具体的に書かれているところが特長であり、数年前にベストセラーになった本で、実はけっこう前に買ってあったのですが、なかなか読む暇がなくてそのままにしていたものを最近になって読み始めたものです。少し引用します。

～ インプットとアウトプットの最も効率的な割合はどのくらいでしょうか。

大学生を対象に、勉強時間のうち「インプット」（教科書を読む）と「アウトプット」（問題を解く）をそれぞれどのように時間配分して勉強しているかを調べた研究によると、インプット対アウトプットの平均的な比率は7対3でした。

また、私がセミナー参加者（社会人）の88名を対象に行った調査では、インプットとアウトプットの比率は、7.1：2.9 やはり7対3という結果になりました。

またアウトプットの割合が4割以下の人が全体の88%を占め、ほとんどの人がインプット中心の勉強、学びを行っていることがわかりました。

つまり、学生も社会人も、ほとんどの人がインプット中心の勉強をしているのが現実です。

一方、コロンビア大学の心理学者アーサー・ゲイツ博士が興味深い実験をしています。

小3から中2までの100人以上の子どもたちに、「紳士録」（人名年鑑）に書かれた人物プロフィールを覚えて暗唱するように指示しました。

子どもたちに与えられた時間は9分間でしたが、そのうちの「覚える時間」（インプット時間）と「練習する時間」（アウトプット時間）の割合は、グループごとに異なる時間が指示されました。

もっとも高い結果を出したのは、約40%を「覚える時間」に費やしたグループでした。

年長の生徒になると「覚える時間」が少なくて済むようになり、「覚える時間」に約30%の時間を費やしたグループが高得点をとりました。

アウトプット比率でいうと、初心者は6割、熟練者は7割の時間をアウトプットに振りわけるのが、効果的な勉強・学びの方法といえるのです。

多くの人は、「インプット過剰／アウトプット不足」に陥っており、それこそが「勉強しているのに成長しない」最大の原因ともいえます。

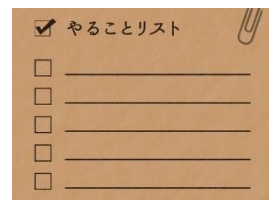
インプット時間の2倍近くをアウトプットに費やすよう意識しましょう。～



つまり、多くの方はインプット：アウトプットの割合が7：3とインプットに偏っていますが、これを意識して逆の3：7に、アウトプットの方を多くしていくことで、記憶は定着し、自分の目標や夢が達成できるようになるという話です。詳しくは本書を読んでいただければわかりますが、アウトプット技術が80、さらにトレーニング法が7つも書かれていてとても実践的かつ、図解化されて分かりやすく書かれていますので、「これで何もしなかったらダメだな」「やらざるを得ない」と感じさせてくれる本です。私自身も、インプット過剰になっていたかなと読みながら反省しています。

この本の中で、特に自分にとって良かったなということを2つ紹介します。

① 朝 To Do リストをつくること



これまで、私は仕事をするとき、まずは前の日に残しておいた（やれずにいた）仕事をすぐに始めるようにしていました。しかし、この本によるとまず大事なものは、その日にやる（やるべき）仕事＝To Do のリストを朝の一番頭がクリアな時にやっておくことで、無駄がなく優先順位を付けながら、1日の中でうまく仕事を行うことができるというものでした。さらに仕事のやる気を出すためには、簡単にできることをまずやって短時間（5分以内）で解決していくとやる気スイッチが入り、他のこともうまくいきやすいというわけです。この簡単にできることを普段から明確にしておくためにも、To Do リストを作っておくことは理にかなっていると思います。この方法を知ってからは朝、学校に来た時に、極力 To Do リストを作ってから仕事をするようにしています。生徒の皆さんで言えば、家に帰ってからどんな家庭学習をするか、趣味の時間の過ごし方をリストにして優先順位を確認してみると良いでしょう。その時に、やった方がいいし、すぐできそうだけどやれずにいたことなども書き出しておきましょう。その上でやったら豪快に斜線で消してみれば、その爽快感は、次のやる気につながるはずですよ。

② 読書記録を記入する



読書が趣味で結構読んでいる方だと思いますが、改めて読書記録の有効性が書いてありました。確かに学生の頃はやったことあるなぁと思い出しますし、豊田中でも、「読書の記録」というのを月1回つけてはいます。しかし、しかし、自分の経験では、何を讀んだかという題名だけを記入してそのままにしているだけでした。この本によると大変もったいないことで、簡単な感想を書くだけで記憶の定着が圧倒的に多くなり、学びを実感できるとのことです。長文を書く必要はなく、次の3行構成で書くと良いようです。読む前の自分の状況（どんな興味があったのか、どんな悩みがあったのか、どんなイメージを想像していたか等）+本を讀んだ気付き・感動+今後やっていこうと思うこと（自分に反映させたいこと）。そして一番いいアウトプットは、ネットの書評を書くことだそうです。

テストが終わった現在、今回のアウトプットの話が、次の成果のためのヒントになってくれたら幸いです。

連絡事項

◎1月13日(水) 学力診断調査テスト範囲

国語	社会	数学	理科	英語
文学的文章の読解(除古典)、説明的文章の読解、作文、放送による聞き取り、漢字の読み書き ことばのきまり(12月までに既習のもの)	地理…P59まで 歴史…P62まで	P122まで 移行用補助教材 P5まで	P137まで(ただし移行用補助教材 P①にある表「第2学年で学習」の内容を除く) 移行用補助教材 P1～10	P71まで ※放送による聞き取り問題を含む