



勉強をはかどらせる工夫

日曜日にテレビで「日本人の3割しか知らないこと」？みたいなタイトルの番組をやっていたが、見た人もいるだろう。BSで「真田丸」を見終わり、夕飯を食べながら何気なく見ていたのだが、勉強法に関する話題をやっている。「なるほど～」と思うこともいくつかあったので、うろ覚えではあるが紹介してみよう。少しは参考になるだろうか。

1 勉強やる気が出ない時はどうするか？

→とりあえず机に向かう。やる気が出るのを待っているのではなく、その環境に身を置くことが大切らしい。これは私も納得である。仕事したくない時も、机に向かって原稿を広げると、自然と熱中していたりするものである。というわけで、まずはサクシードを開いた机に向かうことが大切！

2 東大生が勉強を始める前にやっていることは？

→アップテンポの曲(ロックやジャズなど)を聞く。これをやると、脳が活性化するらしい。う～ん、どうかなあ…。

3 東大生が勉強しながらやっていることは？

→体を使う。例えば、スクワットしながら英単語を覚えたとかいう医学部の4年生が出演していた。そこまでなくても、手をつかってメモするとか、空間に指揮するみたいに手で書いてみるとかは効果的らしい。「声に出したい日本語」で有名になった明治大学の斉藤孝先生は、「しゃべりながら勉強していた」とおっしゃっていたが、何を隠そう、私もしゃべりながら勉強していた。例えば、日本史とか世界史などでは、事件の原因や流れをしゃべって説明できるようにしていたし、

数学では、「どうしてこのような場合分けをするのか」とか、「どうしてこの公式をこの場面で使うのか」とか、誰かに向かって説明するつもりで、つまりは、自分自身に説明しながら問題を解いていた。それが高じて教員になってしまったのであるが…泣・笑。

ちなみに、集中力がなくなってきたなど感じたら、椅子から立ち上がって体を動かすとよいらしい。片足立ちしてバランスを取るとか、肩を回したり、体をひねったりして気分転換すると、集中力が回復するそうだ。

4 東大生が勉強する場所は？

→自宅では、自分の部屋ではなく、家族共有のリビングルーム。自分の部屋に入ってしまうと勝手なことをやってしまうが、家族に見られていると思うと、その目を感じて集中できるのだと、出演したある学生が言っていた。また、喫茶店やファミレスで勉強するという学生も多かった。

後者は割と有名で、無関係な雑音が小さく流れている空間の方が、人間というのは集中して作業できるらしい。だから、前者については微妙で、リビングで家族が気になる話題を話していたりすると、気になって集中力がそがれてしまうことになるのかも知れない。

*

共同で作業すると、一人で作業するより能力が落ちる、という報告もあった。一人でやる時よりも、人任せにする気持ちがわいてきて、効率が落ちるのだそうだ。

これからみんなで星陵祭の準備を進める時間も増えるだろうが、一人一人が責任をもって仕事をこなしたいものである。