

『学びのサプリーきっと偏差値が10上がる“希望”の学習法』(学事出版)

1 サプリ本の目次

サプリ1	サプリ実況中継Ⅰ：サプリ体操	
1-1	サプリ体操	
サプリ2	サプリ実況中継Ⅱメモ、もぎとり、うなずき	
2-1	〈メモ〉という学びの生き方	2-2 〈もぎとり〉という生きる姿勢
2-3	〈なるほど〉という学びの姿勢	
〈サプリ補講 「学びのサプリー」の概要〉		
補論1	サプリの基本構造	
補論2	学びは「インプット→スループット→アウトプット」	
サプリ3	やる気を出す方法	
3-1	行動する	3-2 夢みる
3-3	人のために学ぶ	3-4 心を動かす
3-5	やる気を消さない方法	
サプリ4	学びの身体論	
4-1	行動する身体をつくる	4-2 身体を意識する
4-3	五感を鍛える	
サプリ5	高性能の脳になる	
5-1	集中する脳になる	5-2 高速の脳になる
5-3	記憶する脳になる	
5-4	イメージする脳になる：「図式化」の技法	
5-5	思考する脳になる：「問い」の方法	
5-6	脳の使い方を意識する：8つの頭のよさ	
サプリ6	授業サプリ(イントロダクション)	
6-1	学びの3形態：教わる、自ら学ぶ、学び合う	
6-2	6つの授業姿勢	6-3 学びの技法

2 33の「サプリの呪文」 ◆サプリの呪文を唱えて賢い身心になろう！

- 1 行動を一つ変えてみる
- 2 暗唱→習慣化→身体化
- 3 身体が心より先
- 4 気持ちいい！美しい！
- 5 **メモ・もぎとり・うなずき**
- 6 学びはインプット→スループット→アウトプット
- 7 **耳を澄ませて聞く**
- 8 タイトルは青
- 9 メモは3回読み返す
- 10 **ぬり絵・書き加え・図式化**
- 11 「つなげる」ことと「囲む」こと
- 12 短い矢印と長い矢印
- 13 やる気は「出る」ものではなく「つくる」もの
- 14 心理は人間を変えない。意志が人間を変える
- 15 脳の中は幻想、紙に書いたことは現実
- 16 いい〇〇になる
- 17 身心開放、身体意識、身体操作
- 18 賢い顔になれば賢くなる
- 19 **焦点を合わせて見る**
- 20 聞く力は探索力
- 21 一を聞いて三を知れ
- 22 全体性、拡張性、操作性、客観化
- 23 まとまり、関係、量、時間
- 24 抽象的なことは具体的に考える、具体的なことは抽象的に考える
- 25 私の観点、社会の観点
- 26 私とつなげて考える、私をはずして考える
- 27 なぜ、なぜ、なぜ
- 28 何であるか、何のために、いかにして
- 29 **広く、深く、遠く、速く、きめ細く、力強く、美しく、善く**
- 30 教わる、自ら学ぶ、学び合う
- 31 響き合い、教え合い、高め合い
- 32 **ねらい、メモ、反応、発表、質問、振り返り**
- 33 整理、読み返し、想起法