

# 『学びのサプリ 未来Ⅲ』（開智未来「哲学」テキスト）

— 人間が育つから学力が伸びる、学力が伸びるから人間が育つ —

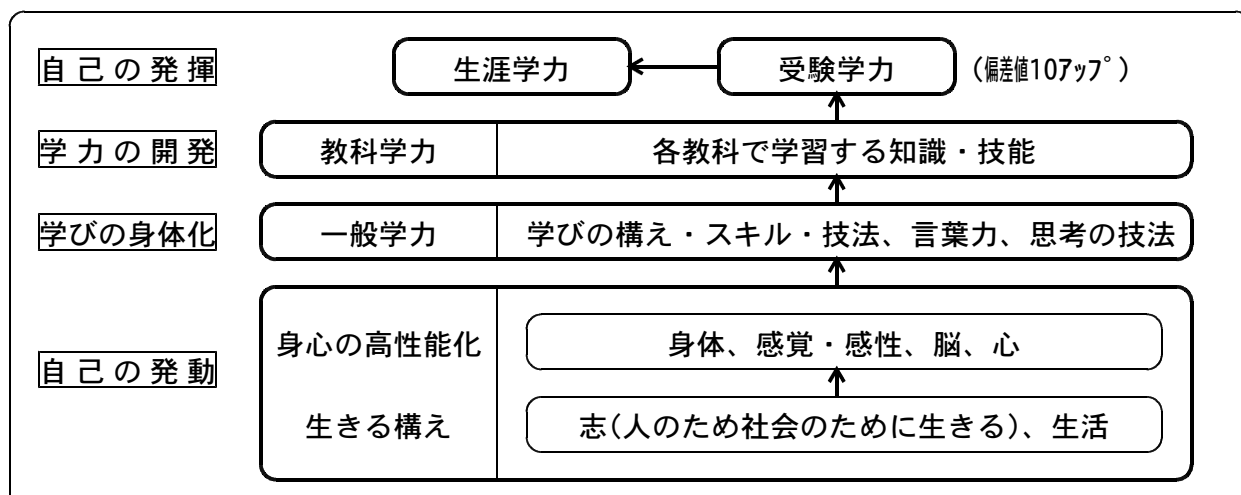
なぜ私たちは学力を伸ばしたいのでしょうか。人間力を高めたいのでしょうか。それは、生きるということが「自らの未来に向かって最大限に自分を発揮すること」だからです。

〈学びのサプリ〉は、学びを正しく習慣化し身体化させることによって、受験学力のみならず一生伸び続ける生涯学力を培おうとする学習法です。自らの研究や経験をもとに教育実践で成果を確認してきた実践理論であり、生きることに焦点を当てた「人間になる学習法」「生きるための学習法」です。実際に偏差値を10ポイント上げた人もいます。しかし、単に点数を上げるための勉強法ではありません。「結果として点数が上がる勉強法」なのです。

この「学びのサプリ」が皆さんの成長につながり、希望する中学校、高校、大学に合格するために、また、大人になってからも学び続け、成長し続けるためにお役に立てれば幸いです。ぜひ『学びのサプリ 未来Ⅲ』を携帯し、基本事項は暗誦して実行できるようにしましょう。そうすれば、生き方が前向きになり、学びが「習慣化・身体化」され、学力が大幅に向上することでしょう。「気分は二流、一流は実行する！」。新しい自分になって大きく成長してください。

平成28年2月 開智未来中学・高等学校長 関根 均

## 〈「学びのサプリ」の構造（学びの見取り図）〉



### 〈学力の定義〉

「学力」とは、自分を生かす能力であり、自分を伸ばす能力である。どんな状況の下でも幸せを見つけられる能力であり、幸せを創り出せる能力である。そして、人のために使われるべき力である。

### 目 次

サプリ1	サプリの基本思想：学力とは人間力である	1
サプリ2	サプリの基本姿勢：「メモ、もぎとり、うなずき」	2
サプリ3	やる気を出す方法	3
サプリ4	生活を変える	5
サプリ5	学びの身体論	6
サプリ6	学びの基礎・基本	7
サプリ7	学びの技術	11
サプリ8	学びの脳科学：脳の性能を高める方法	13
サプリ9	学びの発展：受験の勉強法	14
サプリ10	ロゴスを鍛える	16

## サプリー 1 サプリーの基本思想：学力とは人間力である

テストの点数を上げるには教科学力や受験知識だけではなく、総合的・本質的な学力が必要です。学力とは全人格な力だからです。だから、学力を高めるにはよりよい人間に変わらなければなりません。その時、受験勉強は私にとって「意味ある学び」になるのです。

### 1-1 偏差値を10ポイント上げるには今の自分ではだめだ。だから、新しい自分になる

皆さんの志望校と皆さん自身の偏差値はどのくらいの差がありますか。1～2ポイントの人はこのまま頑張れば受かるでしょう。しかし、5ポイント以上の人はただ頑張るだけではだめです。今の自分のレベルでは、3～4ポイントを上げるのがせいぜいです。それ以上アップさせるには変身して、よりレベルの高い人間にならなければなりません。それが「サプリー」なのです。

ほとんどの人は偏差値を10ポイント上げるなんて無理だと思うでしょう。しかし、それは自分が逃げるための言い訳をしているだけです。無理だと思った人はきっと無理でしょう。自分を変えることから逃げたのですから。あきらめること、夢を持たないことは、ごまかして結局は楽をする弱者の「ずるさ」だと私は考えます。さあ、新しい自分をサプリーで育てていきましょう。

### 1-2 勇気をもって今直ちに自分を変える：「気分は二流、一流は実行する」

ここで自分を変えようと思った人は躊躇することなく、恥ずかしがることなく、今直ちに変身しましょう。「人間は一瞬にして変わる」ものです。変わるときは、一気に、驚くほど変わらなければダメです。では、何を変えたらよいのか。それは「行動」です。「気分は二流、一流は実行する。三流は口だけ」。気持ちでは変わろうと思っても行動に移せない人はいつまでも変わりません。

しかし、変わりたいと思っているのになぜ変わらないのでしょうか。行動に移す「勇気」と行動を続ける「忍耐力」と「継続する力」がないからです。自分を変える「覚悟」を持ちましょう。

### 1-3 「頭のよさ」には8つの側面がある。だから、学力は人間力。

①広さ ②深さ ③遠さ ④力強さ ⑤きめ細かさ ⑥速さ ⑦美しさ ⑧善さ

「頭のよさ」には8つの側面があると私は考えます。頭のよさはテストの点数のような単純なものではありません。ずっと奥深いものです。皆さんにはこの8つの「頭のよさ」を兼ね備えた、本当に“頭のよい人間”になってほしいと思います。

- 1 「広さ」とは、多くのことを知っていることです。もっと知ろうとする好奇心です。
- 2 「深さ」とは、深く考えることができることです。思慮深さでもあります。
- 3 「遠さ」とは、遠く先まで考えることができることです。目先で考えない賢さです。
- 4 「力強さ」とは、ざっくりと骨太に本質を捉える考え方です。そして、考えたことを実行に移す力強さです。そのためには全体を把握して俯瞰することも必要です。
- 5 「きめ細かさ」とは、緻密さです。細部まで考え尽くす粘り強さです。
- 6 「速さ」とは、即座に反応し、テキパキと処理できることです。頭の切り替えの早さ、思考のスピードも社会では必要です。身体の反応のよさも含まれます。
- 7 「美しさ」とは、小さい子どもに「賢そうな子」と表現するときの「凛々しさ」です。正しい学力は顔や姿に表れるものです。また、真理はしばしば美しい姿をしています。
- 8 「善さ」とは、倫理性です。「賢人」というとき、その倫理性が評価されています。現代人に失われた「頭のよさ」です。

この8側面は思考の観点でもあります。「広く考える、深く考える、遠くまで考える、力強く考える、きめ細かく考える、速く考える、美しく考える、善く考える」。暗誦しましょう！

## サプリー 2 サプリーの基本姿勢：「メモ、もぎとり、うなずき」

自分を開いて、素直に受け止める。しかも、ただ受け身に受け止めるのではなく、積極的に意欲をもって受け止める。この態度をサプリーでは「能動的素直さ」と呼び、学びの基本姿勢だと考えています。具体的には「メモ、もぎとり、うなずき」の方法を行います。

### 2-1 「メモ」という「能動的生き方(学びの生き方)」

〈メモのポイント〉

#### 1 耳をすませて聞こう

#### 2 たくさん、速く、読みやすい字でメモしよう

- ①黒板の字以外もたくさんメモしよう
- ②文字は読みやすい字で速く書こう(漢字、数字)

#### 3 図式化してメモしよう：「かこむ」と「つなげる」

- ①「かこむ」 大切なことを囲む、カテゴリーの同じものを囲む
- ②「つなげる」 関連したものをつなげます ◆「→」を使いこなそう

#### 4 メモは3回読み返す(インプット→スループット→アウトプット)

- ①ぬり絵 色をつけよう！ スペシャル・レッド、スペシャル自分色
- ②書き加え メモの主体化、成長するメモ ③図式化

### 2-2 〈もぎとり〉という「生きる姿勢」

「もぎ取り読み」とは、読んでいて重要だと思ったところやキーワードを気迫を込めてグリグリと赤のペンで囲んだりラインを引いたりしてチェックし、そうやって本を汚しながらもぎ取った言葉を頭の中にたたき込む、という「読む技法」です。

私たちは本や資料などを読むとき、ほとんどのものは1回しか読みません。そして、たとえ大切に綴(と)じ込んだとしても、最終的には読まずに捨てることになってしまいます。だから、その1回の読みで頭の中に入るよう、資料や本はどんなに汚してもよいのです。

この姿勢を「もぎとり」と呼んでいます。メモを取ることも、空中の言葉をもぎ取ることです。もっと広い意味で、気迫をもってたった1回しか起こらない現実に向かう態度を「もぎ取り」と私は定義しています。鳥の声に耳を澄ませる。朝ご飯の味噌汁を「おいしい！」と心から味わう。風に揺れる新緑の榊(けき)の葉を凝視(ぎょうし)して「美しい！」と思う。これらも「もぎとり」です。このように「もぎとり」とはたった1回しかないかけがえのない一生を大切に生きる姿勢なのです。

### 2-3 〈なるほど〉という「学ぶ姿勢」

「なるほど読み」とは、心の中で「なるほど、なるほど」と呟(つぶや)きながら読む方法です。心から納得したときにはさらに首を縦に振ります。そうすると理解できないと思っていた文章が理解できるようになります。

心を開いて素直にならないと身体の中に言葉は入ってきません。「なるほど」を身体で表現すると「うなずき」になります。人の話を聴くときはうなずきながら聴く。そうすると相手の言うことを素直に受け止められるようになります。実は、この方法は外部と自分の間のシャッターとなっている「自我という殻(から)」を取り去る方法なのです。

#### ◆「身体化する」とは？：暗唱→習慣化→身体化

私は、身体化を「意識しなくても身体が自ずから動くようになること」と定義しています。ここでは、意識しなくても「メモ、もぎとり、うなずき」が行動できるようになることです。

では、どうしたら意識しなくても行動できるようになるのでしょうか。

- ①まず暗唱します。 ②そして、いつもその言葉を思い出して生活、学習をします。
- ③繰り返して行くと、意識しなくても実行できるようになります。

### サプリー 3 やる気を出す方法

学習にとってモチベーション(やる気)は最も重要な要素の一つです。受験勉強は、生きること自体が「やる気」との格闘の連続と言っても過言ではありません。しかし、やる気を出す方法は意外なほど開発されていません。やる気をつくる — これがサプリーの出発点です。

#### 3-1 やる気は「出る」ものではなく「つくる」もの 「自分に命令し、その命令に従えない者を大人と呼んではならない」

やる気が出ないから勉強ができないのではなく、勉強しないからやる気が出ないのです。

やる気は自然に出てくるものではありません。行動によって生まれるものなのです。だから、やる気の出ない人は、今すぐ机の前に座って教科書を開けて1行でも読み始めること。1行、2行と読み進めるにつれて少しずつやる気が湧いてくるはず。まず自分に勉強するように命令すること。そして、自分の命令に従うこと。自分の命令に従えない者を大人とは呼びません。

一番悪いのは無目的な生活をする事です。なんとなくテレビを見ている、なんとなくマンガを読んでいる、なんとなくゲームをしている、なんとなくスマホしている。これらはやる気の大敵です。この「なんとなく」がいけないのです。少しは勉強しなければと思うのだけどやる気にならないから、テレビも大して面白いというわけではないけど「なんとなく」見てしまう。このような惰性的な逃避行為は膨大な時間の無駄であるだけでなく、精神を緩ませ腐らせます。

だから「まず行動!」。だから「ハイテンション!」です。いつも「やる気」いっぱいハイテンションな人間になりましょう。気分には流されない人間になりましょう。心理は人間を変えない、意志が人間を変えるのです。心理を意志の力で乗り越える人間になりましょう!

#### 3-2 自分をデザインする喜びを知る、「今の自分」を選び取る

サルトルというフランスの哲学者は、人間は「無」として生まれ、自由に自分を創っていく存在だと言いました。もちろん、この自由は生まれながらに与えられた「自然権としての自由」ではなく「自由でなければ自分として存在できない」という「存在するための自由」であり、それゆえ、私たちは毎日、さまざまなものになりうる可能性の中から主体的に、責任をもって自分を選び取っていかねばなりません。サルトルはこのことを「自己投企」と述べています。私はもっと簡単に「自分をデザインする」と言っています。自分を自分の力で自由にデザインする。なんて素敵なのでしょう。

私が自由にできるものは、「自分」と「今」しかありません。だから過去を後悔することも将来を不安に思うこともありません。未来は分からないし過去はどうにもならないからです。そして、生きると言うことは今この一瞬一瞬の私の有り様を選び取っていることなのです。今という一瞬に自分を少しでも伸ばしていこう、少しでも知識を得て自分を拡大していこう。そういう気持ちでいると、感性も豊かになって、外界(環境や状況)に敏感に反応してきます。そして能動的に外界に行動するようになります。一步踏み出せば一步すすむ。こんな楽しいことはありません。

#### 3-3 志を持つ、人のために学ぶ

自分のための学習は最後には行き詰まります。自分自身に疑問を持ったり、「自分はこんなもんさ」と思ったりしたとき、こんな自分のための学習など意味がないとして勉強をあきらめる逃げ口上となってしまふからです。

また、「自分のためだけの利己的学習」はレベルの低い品格のない学習です。「あいつは自分のことしか考えない」と私たちは人を蔑むことがありますよね。それと同じです。人のために生きることにより、「自分」という狭くエゴイスタックな枠を私たちは乗り越えます。そのとき、緩やかだけど大きな意欲が湧いてくるのです。今自分が勉強することが他の人のためになる!だから頑張れるし、力が湧いてくるのです。

### 3-4 夢を持つ・夢を追う

夢を持つには「夢見る力」が必要ですし、それだけの知識も必要です。

夢を持つから勉強できる。同時に、勉強するから夢が持てるのです。夢を持つことの素晴らしさを次の文章にまとめました。大きな夢を持てばやる気が湧いてきます。

#### 「成功は旅、夢も旅」－学びを楽しむ人間になる

自分の進路希望の実現のためには勉強をしなければならない。これは中学校のときから言われ続けてきたフレーズだろう。この言葉の裏側には、「夢の実現のためには辛い勉強も我慢しなければならない」という考えが潜んでいる。しかし、辛い勉強を我慢するという考えは間違っている。勉強は辛いものでも我慢して行うものでもないからだ。

表題の「成功は旅」だが、これは中山庸子さんの本からの引用である。「夢も旅」は私が続けた言葉である。中山さんの本を読んで、やっぱり受験勉強は楽しいものだと確信した。

ハワイの旅をすとしたら、楽しみというのはハワイに着いた後でないといけないものだろうか。いや、まず旅をしようとした瞬間に喜びがわいてくるはずだ。成功も同じこと、成功をかちとることは決して到着地ではない。それは旅である。成功しようと思った瞬間から旅に出るのだ。出発したその瞬間にすでに成功しているのだ。(中略)

成功は旅である。そして旅は楽しむものである。うらやましがる自分を知ることから始まり、うらやましいだけの人生に別れを告げ、ようやく夢をかなえる旅を始めた時に、私は本当の大人になれたような気がした。そう、人は夢をかなえるために大人になるのだ。

中山庸子『「夢ノート」のつくりかた』知的生き方文庫、より

私も自分の人生の最後に本当の自分を創り上げてみたいと、「夢ノート」を作ってみた。そして、毎日夢ノートを開いて、夢の実現のために何をしたらよいかを眺めては書き加えている。学びが楽しくなり毎日が輝き出した。そして、開智未来を創ることになった。

### 3-5 感動する

感動するとやる気が出てきます。感動することに接すること。そして、感動できる人間になること。しかも、深い感動の方が「強いやる気」で出てきます。やる気が持続します。

#### 3-6 やる気を出すその他の方法

- 1 美しい言葉をつぶやく：「気持ちいい、美しい、ありがたい」
- 2 やる気のある表情をする ※表情は自分の意志でつくることができます
- 3 共振する、やる気・元気の出る人と会う
- 4 目標となる人や尊敬できる人を見つける、伝記を読む
- 5 やる気の出るアイテムを持つ ①やる気の出来る言葉、②やる気の出来る本、③やる気の出る音楽、④やる気の出る場所 など

#### 3-7 やる気をなくさない方法、やる気を持続する方法

やる気はなかなか出てきません。だから、いったん獲得した「やる気」はなくならないように大切に扱わなければなりません。次のことが特に大切です。

- 1 やる気のない人に近づかない
- 2 マイナスの言葉、悪口、悪意や批判の言葉を使わない
- 3 消費的で無駄なおしゃべりをしない
- 4 規則正しい生活をする  
生活を乱さない、テレビを見過ぎない、ゲームをしすぎない、スマホをしすぎない。
- 5 疲れ切らない

## サプリ4 生活を変える：自分を変えようと思ったら何か1つ生活や行動を変えよう

学力とは勉強の時だけで身に付くものではありません。日々のすべての生活、その人の全存在が学力を左右します。だから、学力を伸ばすにはまず生活を変えることが必要です。人間を変えるのは意識ではありません。生活が体質を変え、最後に意識を変えるのです。

まず、「①早起き」「②すぐ行動」「③夕食前勉強」「④家事」「⑤10分間学習」を実行しましょう。自分が変わっていくことをすぐに体感できるはずです。

### 4-1 早起きをする、朝勉強をする

まず皆さんが必ずしなければならないのが早起きです。早起きは生活の質を全く別のものにします。早起きをすれば、生き方が前向きになりやる気も湧いてきます。早起きにはたくさんの利点があります。早起きをして勉強している人は必ず出来る人です。多くの本、多くの人が早起きを推奨しています。寒くても眠くても「エイッ」と布団から飛び出そう！そして「朝勉強」です。

### 4-2 すぐに行動する

私は「学力とは行動に移せる力」でもあると考えています。

やる気が出ない、やる気が出てもなかなか勉強ができないと多くの方は言います。やる気が出ずにぐずぐずしている、やる気が出ても行動できない人は何もできない訳ですから、「学力がない」「頭が悪い」と同じことになるのです。たしかに、頭のよい人、優秀な人には行動力があります。テキパキ動く。仕事が早い。すぐに勉強を開始できる。一方、ぐずぐずしているうちにテンションが下がってやる気がなくなってきました。普段から身体のスイッチを入れれば心は後からついてきます。

### 4-3 「夕食前勉強」をする

「夕食前勉強」は家庭学習の秘訣です。東北地方のある高校では、家に帰ったら着替えしないで30分勉強することを課したそうです。その結果、学習時間が増え成績が飛躍的に伸びたそうです。それは難しいという人は、家に帰ったら「夕食後に勉強する教科書を開く」だけでもしておく、すぐに勉強に取りかかれるようになります。これだけで1日30分は家庭学習時間が増加します。

土日や休日には「早朝勉強」もぜひお勧めします。普段より早起きして家の人が起きる前に勉強します。朝は頭がクリアーで勉強が進み、午前中に5時間以上勉強することができます。午後からは余裕のある、充実した、しかも自分で自由になる時間を過ごすことができます。

### 4-4 家事を行う

人のために尽くすという「利他」の気持ちや「感謝」の気持ちが利己心(エゴ)を抑えて志を高め、より質の高い「やる気」を育てます。そして、疲れたときに家事を行うことで精神力も高まります。また、食器洗いや風呂掃除、洗濯物たたみなど手先を使う作業、身体を使う作業が「行動する身体」をつくと同時に脳を刺激し活性化させます。それ以前に、自立していない者が高校や大学に合格したところで何の意味がありましょう。

まず、家事を一つ決めて家の人に宣言してください。そして、今日から開始しましょう。

### 4-5 10分間を活用する

特に通学の時間を有効に活用しましょう。多忙な社会人ならともかく、勉強することが生活の中心である皆さんがせわしく学習するのはいいことではありません。しかし、私は10分間という「端切れ時間」をじっくりと学ぶ時間とつなげてパッチワークのように学びの塊を形成していくことは有効だと考えます。また、10分間の学習で10分という時間の価値に気付いてほしいと思います。「この問題を10分間で解いてしまおう」「想起法で英語の授業の復習をしよう」と時間を無駄にせず生産的に生きる姿勢を持ちたいものです。意外なほど私たちは時間を持っています。

## サプリ5 学びの身体論

学力を支える身体も大事です。学習に必要な集中力や忍耐力は身体によって支えられるからです。やはり「身心合一」のサプリです。

### 5-1 身体を鍛える

#### 1 美しい身体とは立ち向かう身体である

肉体に緊張感のない者はだめです。精神も緊張していないことが多いからです。ゆるみのない身体だからファイティングポーズ(戦闘姿勢)が取れるのです。学びに立ち向かう身体をつくろう。

#### 2 美しい身体とは鍛えた身体である

身体を鍛えるために、毎日行うエクササイズを決めましょう。中でも筋トレを勧めます。

特に、学習姿勢を長時間保つために、体幹(腹筋と背筋)を鍛えてください。姿勢が悪いと集中できないものです。

#### 2 美しい身体とは疲れにくい身体である

疲れやすい人間は無能な人間です。「疲れているから」は言い訳にはなりません。というのは、疲れにくい人がいるからです。いつも元気な人がいるからです。そういう人はテンションが高いのですが同時に体力もあるのです。体力のない、疲れやすい人に「やる気」のある人はいません。

### 5-2 姿勢を整える

1 身心を開く 身体をゆるめて心を開きましょう。

2 呼吸を整える 腹式呼吸を覚えましょう。呼吸は奥が深いのでここでは解説を略します。

#### 3 正しく立つ

(1) 骨盤の上に背骨が、背骨の上に頭が、まっすぐに乗っている姿勢をとる。

(2) 肩を下げて肩の力を抜く。

### 5-3 表情と身のこなしを洗練する

賢い顔になるから賢くなる。すっきりした姿勢だから頭がよくなるのです。「賢くなると顔つきも賢くなる」と言われます。しかし、世の中のことは大抵の場合、「逆も真なり」なのです。

#### 1 顔つきを整える：賢い顔になれば頭がよくなる

(1) 自分の表情を日頃から意識しよう。相手はどういう自分の顔を見ているのかを自覚しよう。

自分の顔に責任を持とう。いい表情は人を元気にします。

(2) いい表情ができるようにしよう。笑顔をつくろう。つまらない顔をするとなまじくになります。いろいろな表情ができるようにして自分の顔を創っていこう。

(3) 目を動くようにしよう。厳しい目、柔らかな目ができるようにしよう。目に表情をつくろう。

#### 2 身のこなしを颯爽と美しく

「身のこなし」とは、歩いたり立ち上がったたりする時の体の使い方です。颯爽と体を翻(ひるがえ)すよう動くと、美しく、賢く見えます。そして、その身のこなしが頭脳を鋭敏にします。

### 5-4 歩く、しかも、速く歩く

歩くことは脳を活性化します。意識して歩くようにしましょう。しかも速く歩きます。速く歩くとテンションが高まります。たらたら歩いているとテンションは下がり脳は停滞します。仕事の出来る人は皆速く歩く人です。歩くことで思索や思考が深まります。気持ちよく歩けるよう、足腰を鍛え、正しい歩き方を身に付けます。これが「ファイティング・ウォーキング」です。

### 5-5 「文武一体」と「思考する体育」

脳も身体の一部です。身体を健全に発達させること、身体の機能を高めることは頭を良くする方法です。だから体育や部活動は大切です。文武両道というより、もとより文武は一体なのです。

## サプリ6 「学び」の基礎・基本

### 6-1 「6つの授業姿勢」(ねらい、メモ、反応、発表、質問、振り返り)

学力を向上させるためには授業が一番大切です。毎日6時間学習するのですから当然です。この「6つの授業姿勢」は最大の効果を得る授業の受け方です。「能動的素直さ」を喚起する姿勢だからです。これらは当たり前のことかもしれませんが、しかし、この授業姿勢をいつも意識している人は意外と少ないと思います。開智未来では全ての授業で実行します。

#### 1 「ねらい」を身体化する：「ねらい」を意識すれば「受け身の授業」ではなくなる

- (1) 授業が始まる前にこの時間で何を勉強するのかを意識しよう ◆スタート時点の意味
- (2) 授業終了後、その「ねらい」が達成されたかを自己評価しよう ◆終了時点の意味

授業以外でもすべてのことで「ねらい」を意識する生き方をしたいものです。1年1年、日々、1時間1時間、この瞬間瞬間を「ねらい」をもって意義ある時間に行っていますか。

#### 2 「メモ」を身体化する ◆「メモ」という能動的生き方(学びの生き方)

- (1) メモの基本形 ※1ページを参照

#### (2) メモの9段階 メモも「インプット→スループット→アウトプット」

- ①人の話を聞いてメモが取ることができる
- ②キーワードをもぎ取ることができる
- ③3回読み返しが習慣となる
- ④図式化してメモが取れる

} インプットのメモ

- ⑤自分の頭の中をメモする スループットのメモ
- ⑥振り返り(ぬり絵、書き換え、図化)で仕上がったメモが「お宝ノート」になる
- ⑦メモからアウトプットできる
- ⑧自分のメモのスタイルが確立する
- ⑨メモをもとにしたライフスタイルができる

} アウトプットのメモ

#### 3 「反応」を身体化する 「反応」とは「授業に参加すること」である

- (1) 素早さの反応 「インプット→スループット→アウトプット」を素早くできる

□素早く「ノート」を開けられますか、すばやく鉛筆を持てますか

□先生の言葉を聞き取り、瞬時に理解し、その指示を行動にすることができますか

◆見たこと・聞いたことを理解し、すぐに行動につなげる力=情報処理能力

- (2) 身心を開放するための反応 ◆身心を開放しなければ他者は自分の中に入っていない

□素直にうなづくことができますか □積極的に手を挙げるすることができますか

#### 4 「発表」を身体化する：「発表」とは「授業やクラスに対して責任を持つこと」である

- (1) 音読 ①恥ずかしがらずに大きな声で音読しましょう

②英語は音読を最低30回行いましょう

- (2) 発表 ①発表や発言はみんなに対して明瞭な声で行いましょう

②言葉を届けるという意識をもって発表・発言をしましょう

#### 5 「質問」を正しくできるようにしよう

他者依存の質問をしていませんか。質問をして説明してもらっても最終的には自分が分からなければ分かるようになりません。先生に質問すれば先生が分かるようにしてくれると他力本願の気持ちになっていませんか。そのような質問を他者依存の質問と言います。

①質問することを意識しながら授業を聞く

②質問する前に独力で考え続けてみよう

③分からないところを確認しよう

④何を質問すれば分かるようになるかを考えよう



## 6 「振り返り」(整理、読み返し、想起法)を身体化する

### 1 「振り返り」には3種類の振り返りがある：整理・読み返し・想起法

- (1) 「整理」という振り返り 資料の整理、プリントの処理
- (2) テキストやノートの「読み返し」という振り返り 「ノートは5回読み返す」  
 ア 「ぬり絵、書き加え、図式化」で整理する イ 「◎○△×法」の徹底
- (3) 「想起法」という振り返り ◆「想起法」は「思い出すだけ」の方法です。  
 ア 想起法の効果  
 ①記憶力をアップさせる効果 ②イメージ力を高める効果  
 ③フレーム(全体構造、スキーマ)をつくる効果  
 イ 想起法の実行  
 ①毎時間、想起する  
 ②1日の終わりに想起する→思い出せなかったらノートやテキストで確認する

### 2 想起法の4つの意味：思考する想起へ向けて

想起する力(振り返る力)とは「考え続ける力」つまり「内省力」である。

#### (1) 思い出す

- ①思い出す習慣を付けることによって「記憶力」がアップする＝暗記  
 ②何度も思い出すことによって記憶が定着する＝知識  
 ③図式化(物語化)することによって知の構造(スキーマ)が構築される＝理解

#### (2) 自分と向き合う

思い出すことで自分の心や頭の中へ意識が向かいます。これにより、内なる自分と向き合うようになります。

#### (3) 「見える化・図式化・言葉化」する(思い出したことをノートに書き出す)

- ①頭の言葉は「言葉」になっていない ②考えが整理される

#### (4) 考え続ける

- ①疑問文を自分でつくる ※考えるとは疑問文をつくり、その答えを探すことである  
 ②内省力が身に付き、真理へ向かう姿勢が鍛えられる＝本当の知

### 「授業の達人」になろう！

各教科・科目ごとに違うと思いますが、自分の授業を受ける型をつくりたいものです。とても素晴らしい授業の受け方をして成績を伸ばしていた生徒がいました。板書をノートに写しながら、先生の説明で重要なところをメモして書き加え、加えて、教科書で該当部分を確認してもぎ取り読みを実行し、さらに、資料書で理解を深めていました。同時に、関連部分に付箋を貼っていました。そして、ノートには資料書や教科書の該当ページを記し、4色ボールペンも手際よく使用していました。それが流れるように無駄のない動きとなっているのです。まさに「授業の達人」です。ここに挙げた方法以外にも、各々が自分独自の達人の技を開発してみてください。

### 6-2 「学び」は〈インプット→スループット→アウトプット〉

学習とは、知識や情報を脳にインプット(入力)し、脳内でそれらをスループット(思考：分類、整理、連結)し、さらに、脳で考えたことを身体に伝えてアウトプット(行動)させ、価値(成果)を創造する一連の行動です。

- |   |              |                        |          |
|---|--------------|------------------------|----------|
| 1 | <u>知る</u>    | 学習内容の概要を知ること。(全体構造法)   | } インプット  |
| 2 | <u>理解する</u>  | 時間がかかっても「理解」します。       |          |
| 3 | <u>記憶する</u>  | 自然と記憶できる脳にします。         |          |
| 4 | <u>思考する</u>  | 徹底的に考えます。図式化も有効です。     | } スループット |
| 5 | <u>習熟する</u>  | いつも頭の中にとどめて身体化します。     |          |
| 6 | <u>問題を解く</u> | スループットしながらアウトプットします。   | } アウトプット |
| 7 | <u>知を創る</u>  | 大学や仕事ではアウトプット力が求められます。 |          |

### 6-3 「自立した学習」を行う：「学びの自立」の7段階

「自立した学習」でないと学力は伸びません。「自立した学習」でないと学んだことは将来役に立ちません。「自立した学習」でないと学習は楽しくありません。

#### 1 自分から勉強する〔第1段階〕

勉強は人から言われてするものではありません。なぜなら、学ぶとは生きることだからです。

#### 2 学習習慣を身に付ける〔第2段階〕

次の5つのことを意識しましょう。①家でも勉強する、②決まった時間に決まった場所で勉強を開始する、③朝早く起きて学習をする、④夕食前に学習する、⑤夕食後決まった時間に学習を開始する。このうち、①と②は必ず、③～⑤のうち1つは実行できるようにしたいものです。

#### 3 自分で分かるようにする〔第3段階〕

どんなによい授業を受けても、質問をしても、最後は自分で分かるしかありません。分かるかどうかは自分の責任です。人に分からせてもらおうという他人任せの気持ちでは分かるようにはなりません。

#### 4 自分の学習法を身に付ける〔第4段階〕

勉強をしていけば自然に自分の学習法が確立します。学習法は実際に勉強する中で育てます。

#### 5 学ぶ意味や目的を意識して学ぶ〔第5段階〕 後述

#### 6 学んだことを生活の中で活用する〔第6段階〕

国語で文章の読み方を教わったらその読み方で文章を読みます。役に立たないのではなく役に立つように学んだことを使っていないだけなのです。それでは受験勉強は意味がなくなります。

#### 7 学ぶ身体になる〔第7段階〕 人間と学びが人格として統合した「学びの最終段階」です。

### 6-4 学びの三形態：教わる、自ら学ぶ、学び合う

学びには3つの学びがあります。学力を高めるには、3つの学びをバランスよく行うことが大切です。「教わる」だけだと受け身になり、「自ら学ぶ」だけだと独断的になります。顧みられていないのが「学び合う」という学びです。「学び合い」は最も効果のある学びであり、人と共に生きることを実感する〈至福の学び〉です。

#### 1 **教わる**：自我を脱する学び

(1) まずは教わることから：「守、破、離」 相手は自分より上、師を選べ

(2) 能動的素直さ 「メモ、もぎとり、うなずき」「6つの授業姿勢(ねらい、メモ、反応、質問、振り返る)」のスキルを高め、身体化します。

(3) 質問する ①質問することは大切ですが、安直に質問するという態度はよくありません。  
②「何が分からない」を自覚することが「分かる」の第一歩です。

#### 2 **自ら学ぶ**：自分と向き合う学び

##### (1) 独習

##### ア 自分と向き合う

学びとはきわめて内面的・内省的な営みです。それは「深層心」、つまり、自分自身と向き合っているからです。学習をする中で私たちは自分を発見しているのです。

##### イ 考え続ける、さらに、考え続ける

分からない時は分かるまで考え続けることが必要です。また、考え続けることで思考力だけでなく脳の体力が身に付きます。答えとは与えられるものではなく自ら得るものです。

①脳の中の**世界**で考え続ける ②手を動かして考える(試行力)。

③考えたことは「見える化」する。

##### (2) 集団独習

##### ア 集団の中の集中

集団や群衆の中の方が一人になれるものです。そして、不思議と集中できるものです。

イ 響き合い

人の頑張りが自分の力になり、自分の頑張りが他者の力になります。これを「響き合い」と言います。これは人間の最高の幸福の一つです。

(3) 家庭学習 家で行う独習はとても大切です。

ア 学びが生活の一部になります。

イ 学びが学校の枠を超えて広がっていきます

### 3 **学び合う**：他者と向き合う学び

学び合いは最も効果的な学習です。インプットとアウトプットの相互作用があるからです。また、人と学び合う力は社会に出ても必要です。

(1) ×おしゃべり学習(これは学び合いではありません)

ア おしゃべりは人の話を聞いていません。だから、学び合いではありません。

イ おしゃべりは表層心でしか思考していません。だから、おしゃべりを続けていると脳は鈍くなります。

(2) 響き合い

ア 人の頑張りが自分の力になり、自分の頑張りが他者の力になります。これを「響き合い」と言います。これは人間の最高の幸福の一つです。

イ 「切磋琢磨する友」こそが最高の友です。切磋琢磨できる「勉強ともだち(ときにはよきライバルです)」を持ちましょう。

(3) 教え合い

ア 教えることで自分の分からないところが分かります。本当に理解していないと教えられないものです。

イ 教え合いは相手を伸ばす学び、つまり、人に貢献する学びです。

(4) 高め合い(創造する学び合い)

ア 他者の脳(思考)を使って考えます。

イ インプット→スルー→プット→アウトプットの相互作用により質の高い学びができます。

#### 質の高い〈学び合い〉のために

##### 1 独習との連動：独習→学び合い→独習→学び合い→独習

(1) 独習があるから学び合いが意味をもつ (2) 学び合いのあとに一人でさらに考える

##### 2 学び合いを支える「学びの集団」・「学びの文化」

(1) 学びを尊重する学校文化・生徒文化

(2) 真面目なことを話せる集団(クラス・部活・部外)

(3) 切磋琢磨の校風、響き合う学校

##### 3 学び合いに必要な力

(1) 「聞く」力 (2) 開かれた身心 (3) 他者を理解する力・他者を尊重する心

(4) 言葉力と「伝える」力

##### 4 「学び合い」の前提条件としての「他者理解」

#### アカデメイアでの独習「共振」

##### 1 アカデメイアは学年を超えて「響き合う空間」です

ですから、本気の、質の高い学びのできる仲間が集まります。

##### 2 アカデメイアの3箇条

①一切の音を立てない。

バックに付けている鈴の音、下敷き無しで出るペンの音、貧乏揺すりの音、等

②すぐに席に着き、すぐに学びを開始する。一切の無駄な動きはしない。

③宿題や小テストのための「受け身の勉強」を行わない。

## サプリー 7 「学び」の技術

### 7-1 「◎○△×法」で完璧にする

当たり前のことですが、勉強というものは、特に受験勉強というものは分からないこと分かるようにすること、出来ないことを出来るようにすること、解けない問題を解けるようにすることです。ですから、ただ宿題をやっているような勉強では学力はつきません。そこで、分かるようになったか、出来るようになったか、問題を解けるようになったかを確認し、しかも、その確認を目に見えるようにすることが必要です。それが「◎○△×法」です。

〈方法〉

- (1) 問題を解いたり、教科書を読んだりしたとき、「できたら○」「出来なかったら×」「不安なら△」(「分かったら○」「分からなかったら×」「不安なら△」)を付けます。
- (2) 問題の場合は問題番号のところに、教科書等ならば目次や項目のところに○△×を付けます。
- (3) はじめに「△」や「×」だったものを再度行って「○」になったときは、その「○」はやっとできるようになった「**成り上がりの○**」なので、再度解いたり読んで「◎」にします。

### 7-2 全体構造法(学ぶ対象を把握する学習法)

部分を覚えても全体像が見えなければ学力はつきません。知識は単体で存在するものではなく、各知識が有機的に結びついてこそ意味が出てくるのです。また、洋服タンスと同じで各引き出しに整理して入れるとたくさんの衣類が入り、後で取り出しやすくなります。

- (1) 目次を見て学習事項の全体を把握する。
- (2) その教科・科目で最終的に何を学ぶのかを理解する。
- (3) 各教科の学習項目を覚える(頭に各教科のタンスと知識の引き出しを作る)。
- (4) 今自分が学習していることは全体のどの部分に位置付くのかを常に意識して学習する。

### 7-3 振り返り法・想起法(学んだことを自分のものにする学習法)

「振り返り」とは自分との対話であり自己の客観化です。この振り返りを徹底して純化した方法が「想起法」です。方法はとても簡単です。覚えたこと、勉強したことを思い出すだけです。この想起法は「いつでもどこでも」できます。スキマ時間を使うのに有効です。

- ①授業の終わった後にその時間で学習したことを30秒で想起します。
- ②夜寝る前に今日1日で勉強したことを想起します。
- ③勉強したことをイメージ化(図式化)します。これで知識が構造化し理解が深まります。

### 7-4 学力の付く「ノートづくり」

#### ノート1 「お宝ノート」をつくらう：よいノートは一生の宝物になります

##### 1 「まとめる力」を鍛える

市販のサブノートを使う人がいますが、まとめるためには理解していなければならず、また、ノートにまとめることで「まとめる力」が身に付きます。これは大学や社会で必要な力です。

##### 2 「成長するノート」にする

###### (1) 書き加える

参考書・資料・本を読んだり、問題集を解いたりする中で得た新しい情報を書き加えます。また、自分の考えや考察なども書き加えるとよいでしょう。

###### (2) 資料やコピーを貼る

授業で配布された資料などを貼ると資料を有効に活用できるようになります。

##### 3 「お宝ノート」を何度も読み返す

せっかく時間をかけて作ったノートでも読み直して活用しなければ意味がありません。

## ノート2 数学や理科の「難問ノート」：必ず学力が伸びる方法です

- 1 問題をノートに貼り、答えや解説をその下に書き写します。
- 2 何度も読み返して、考えたことや調べたことを書き加えていきます。
- 3 問題が頭の中でイメージできるまで読み返し、考え続けます。

## ノート3 英語の「ストックノート」：ノートはストックするための最大のツールです

- 1 予習 授業のノートはストックノートの一つです
  - (1) 左側のページに英文をコピーして貼ります。もちろん、英文を写しても結構です。
  - (2) 分からない単語や熟語は「青マーク」します
  - (3) 主語と動詞を確認し、句や節にはスラッシュ(/)を入れます
  - (4) 分からない単語や熟語は辞書で調べて右のページに書き入れます
  - (5) 文法事項等を右のページにまとめます
- 2 授業中 (1) 板書を右ページに写します (2) 必要なことを徹底的にメモします
- 3 復習 (1) ノートを読み返します(ぬり絵、書き加え、図式化) (2) 徹底的に音読します

## 7-5 教科書を何度も読む：私たちは意外と教科書を読んでいません。大変だからです。

### (1) 意味を読み取る

教科書の文章をていねいに、何度も、正しく読み取ることが学力向上の第一歩です。

### (2) 目次を意識して何度も読み返し全体を俯瞰する

教科書も問題集も参考書も、そして、本も「目次」を見る習慣を付けましょう。目次から全体像を理解する習慣を付けましょう。

### (3) 何度も繰り返して読む：最低5回は読む

## 7-7 学力の付く「問題を解く方法」：問題を解かなければ力はつきません

- 1 問題を解くスキルを身に付けよう：問題の解き方4箇条
- 2 「○○△×法」を実行する
- 3 問題を解いたら必ず復習しよう

問題を解いて分からなかった所はすぐに教科書や参考書で確かめよう。そして、確かめたことはノートにまとめよう。テストの受けっぱなしはせっかく収穫した野菜を食べないのと同じです。

### 〈テストの点を上げる「問題の解き方4箇条」〉

#### 1 問題文を正確に読む

受験生が不正解になる原因の3分の1は、問題文を注意深く読まなかったことによるものです。実は、問題文には答えを導くための条件(ヒント)がすべて含まれています。普段のテストや問題演習の時から、問題文を正しく読む訓練をしましょう。

#### 2 出題のねらいを意識する

さらに、「ところで受験生のどんな力を見ようとしているの？」と出題者のねらいも読み取れるよう意識して問題を読みましょう。

#### 3 根拠をもって答える

「これは○○だから正しい、これは○○の部分間違っている」と自分の解答に根拠付けします。それで間違っただけなら自分の実力ですから仕方がないのです。「何となくこれが正解のようだ」という直感で問題を解く姿勢はすぐに捨てましょう。現時点で最善の答えを書きましょう。

#### 4 答案を美しく書く

試験とは今の自分の力を最大限に発揮して成果を勝ちとる「勝負」です。ですから、今の自分の力ではこの答案が最高だという事実を、ていねいな字で美しく答案を書くことで表現します。

## サプリー 8 「学び」の脳科学：脳の性能を高める方法

### 8-1 五感を鍛える

感覚器官を鋭くすると「脳」が活性化されます。だから、五感を鍛えましょう。

- 1 焦点を合わせて見る
- 2 耳をすませて聞く
- 3 味わって食べれば何でも美味しい
- 4 よい香りに敏感になる
- 5 ものを触って実感する

### 8-2 「集中」する方法

- 1 一切の無駄な動き、特に手悪さはしない
- 2 机から動かない
- 3 スタートダッシュ 最初の3歩、すぐにトップスピードになる
- 4 腹式呼吸 そのために姿勢が大切
- 5 専心する、夢中になる

### 8-3 反応する脳と身体、高速の脳をつくる

頭がよいとは「脳が高速で回転する」ことです。

- 1 反応する「生き方」、スピード感のある「生き方」をする
  - (1) すぐに行動する、後回しにしない、面倒がらない
  - (2) テキパキと行動できる、ダラダラしない
  - (3) 一つ一つ片づけていく
  - (4) 人の話や物事に反応する、興味をもつ

素直にうなづくことができますか 積極的に手を挙げるすることができますか
- 2 反応する「身体」をつくる、「身体」のスピードを高める
  - (1) 反応速度
  - (2) 行動するスピード ①速く歩く ②移動はかけ足 ③テキパキ動く
  - (3) 高速で書く (4) 高速でページをめくる
- 3 「高速の脳」をつくる
  - (1) 高速で音読することができる(英語も) ◆早口言葉も大切です
  - (2) 高速で読むことができる ◆目のピントを即座に文字に合わせて読む
  - (3) 高速でメモができる(文字を書くことができる)
  - (4) 高速で正確に計算することができる
  - (5) 高速で考えることができる ◆高速で考えた方が深く考えられる

優秀な脳は、高速でかつ長時間動くことができます。しかし、まずは高速を鍛えることが大切です。もちろん、小説を読んだり美術を楽しんだりするときはゆっくり・じっくりと行います。また、高速で行って生じた「時間」でゆたかに過ごすことができます。

### 8-4 「本当の努力」と「偽の努力」：質の低い努力は時として害になる

1回読んで理解しようとするのと疲れる。英文を1回の音読で覚えようとするのと辛くなる。だから、1回では無理だからと80%の力で何度も行ってできるようにしようとする。そうやって何時間も勉強した方が頑張っていると思われるし、自分も努力したつもりになれる。頭がよいとは一回で理解できることだ。深く考えられることだ。楽で質の低い「偽の努力」をして満足すると脳の機能は向上しない。きつい努力が気持ちよくなるような脳にしよう。本当の努力をしよう。

## サプリ9 「学び」の発展：受験の勉強法

### 9-1 「受験勉強」を意味ある学びにする

大学受験勉強は辛いだけで、こんな勉強など意味がない。もっと意味ある勉強がしたい。私もそう思いながら勉強していました。しかし、志望大学に合格するために仕方がない。辛くても勉強しました。いやいや行う勉強はストレスがたまります。効率もよくありません。また身に付きません。どんなに辛くても意味があるなら頑張れる。先日、こんな文章に接しました。

マスコミなどでは「受験英語は役に立つのか」とか「学校で教える英語は時代遅れ」というタイトルがつけられていることが多い。しかし、こういう問題提起をすること自体が責任逃れだ。これでは勉強は、まるで他人事。理解しただけで勉強の世界を通過し、きれいさっぱり忘れたことの責任を他人のせいにしていく。なんて身勝手な問いの立て方だろう。勉強とは、素材をとおして自分が変身していくことなのに。

正しい問いは次のように立てられなくてはならない。「役に立つような(に)勉強をしているのか」あるいは「卒業して以来、学校でやったことを役立てるように生きているのか」というように。  
『駿台式！本当の勉強力』講談社現代新書、2001年

#### 1 受験勉強はあとで絶対に役立ちます

- (1) 知識 確かな知識は必ず役に立ちます。ただし、確かな知識でなければ役に立ちません。
- (2) 学習能力 ①記憶力 ②集中力 ③忍耐力(苦しいことに打ち勝つ力)
- (3) 学習スキル ①ノートをつくるスキル ②メモのスキル ③読むスキル ④思考するスキル

#### 2 大学受験勉強に意味がないと思ったら、意味のある学びにつくり変えればよい

例えば次のような意味があると私は考えています。

- (1) 英語：英語が使えるようになる受験勉強をしよう
  - ①音読・リスニング・ライティング・スピーキング→英語が話せるようになる
  - ②速読・多読・パラグラフリーディング→英語の資料を素早く読めるようになる
- (2) 国語：国語の授業で身に付けた国語力を普段の生活に活用しよう
  - ①速く読む力 ②マクロの読解力 ③正しく読み取る力
  - ④語彙、概念 ⑤ものの見方(フレームワーク)
- (3) 数学：数学の世界は現実にはないからこそ脳の中の世界を拓けられる
  - ①脳を拓げる ②イメージ力を高める
- (4) 歴史(日本史、世界史)
  - ①「過去」もその時は「現在」だった。政治・経済・外交・民衆の観点でその時点を考える。
  - ②今を知ることができる 「現在の背景」「歴史的なものの見方」
  - ③自国の歴史を知らなければ国際人になれない
- (5) 理科 自然の謎が分かる、実証的な考え方を身に付けることができる。

### 9-2 頭が良くなったことを実感できるか：点数だけで伸びたかどうかを判断しない

テスト(模試)の得点は偶然に左右されます。あまり努力しなくても偶然勉強したことが出れば偏差値は上がります。しかし、それでは次回偏差値が上がる保証はありません。大切なのは脳の機能が高まっていることを実感できることです。

〈チェックポイント〉

- 頭の中でクリアーにイメージできるようになった、クリアーに考えられるようになった
- 頭の回転がよくなった、読み取りが速くなった、字を書くのが速くなった、計算が速くなった
- 記憶力がよくなった、すぐに思い出すことができる
- 文字がくっきりと見えるようになった、人の話や授業がくっきりと聴くことができるようになった、英語のリスニングがくっきりと聞こえるようになった

### 9-3 試験の哲学：試験のプロセスと試験の過程で身に付くスキルや能力

私は大学入試のための勉強が嫌でした。しかし、今、学校時代や大学受験勉強で身に付いた力が役立っています。少なくとも12年間も勉強したのですから。そして、仕事についてからも経験や自らの学びを通じていろいろなことを学びましたが、学校での勉強や試験で学んだことと共通するものが多いことに気付きました。

日々の取組 (生活、生き方)	日々の授業、日々の学習(家庭、学校)	成長する生き方 生産的な生き方
	学校以外の学び：読書、ニュース、新聞、博物館等	
能力・実力	学力：知識+脳の高性能化+学びのスキル	仕事力：専門性+能力+人間力

準備の過程	計 画	計画力：目標、方策、実施計画
	進行管理	実行力(計画を実行する力)：計画の中間評価、修正力
	対 策	傾向と対策：情報を厚め成功するための最善の方法を探る
	準 備	コンディショニング シミュレーション・イメージトレーニング

試験の受け方 (現実対応力)	試験に向かう姿勢	問題に挑む、分からないのがスタート
	問題の解くスキル	問題の解き方4箇条
	集中力・瞬発力	一気に集中する力、高速で考える力
	体力(身体、脳)	脳の持久力、身体の体力(健康で強靱な身体)

試験後の対応	獲得する力	試験および試験に向けた取組で多くのことを獲得する力
	振り返る力	自己評価：これからの課題を確認して次につなげるスキル

### 9-4 本番に強いという自己イメージを獲得する

大学入試で「勝ちグセ」をつけましょう。本番に強いという自己イメージがつくることができればこれは一生の宝になります。「自分は本番に強い」という自己イメージを持てれば崖っぷちで力を発揮する人間になることができるでしょう。この力は一生の宝物になります。

### 9-5 等身大の自分を表現しよう

答案には、今の自分しか表現できません。等身大の自分を確実に表現するだけです。「等身大」という言葉は少し難しいかもしれませんが。「自分と同じ大きさ」という意味です。試験では自分以上の力が出ることはありません。自分の力が出れば試験は大成功です。だから、今の自分の最高の答案が書ければいいのです。今の自分の力で確信をもった答案を書くだけです。

### 9-6 学力は最終的に人間力

合否は最終的に「人間力」です。人間が変わらなければ合格しません。自信のない顔が、傲慢な顔になり、その後、素直な凛々(りり)しい顔になる。そうすると必ず合格します。苦しい中で成長し、大人になっていくのです。受験には、そういうゆたかな意味があると私は信じています。逆に言えば、そのような豊かさを得られないならば、それは受験ではないと思います。時々自分の顔を鏡で見て確認しましょう。どんな顔になってきましたか。



## サプリ10 ロゴスを鍛える

### 10-1 「言葉」の機能

#### 1 考える道具としての「言葉」

私たちは、考えるときは常に言葉を用いて考えます。したがって、言葉がないと考えることができないということです。このとき、言葉には「論理」も含まれます。筋道を立てて考えるようにしましょう。

#### 2 自己を理解する道具としての「言葉」

自己を理解する時も、やはり言葉を用いて自己を考えます。自己をよく知るためには言葉の力を付けることが大切です。

#### 3 自己表現の道具としての「言葉」

「言葉」は自己を表現する道具でもあります。自己を十分に発揮するためにも「言葉」を自分のものにしたいものです。

#### 4 コミュニケーションの道具としての「言葉」

「言葉」は本来意思を伝達する道具として発達してきました。他人を理解したり、自分を分かってもらったり、仲良くなったりするためには、「言葉」は不可欠です。

#### 5 世界を認知し、世界を広げる道具としての「言葉」

ちょっと難しくして哲学的なことですが、言葉によって表されたものが、私たちの世界となります。机という言葉があるから、私たちは「机」を認識できるのです。言葉が豊富なほど世界が広がるのです。

### 10-2 「言葉の意味(定義、概念)」を意識する

#### 1 言葉の「定義(概念)」を意識し、辞書で常に調べる

※すべての教科で授業中「電子辞書」を傍らに！

#### 2 自分なりの「定義」を言えるようにする

言葉というものは便利なものですし、人間の思考やコミュニケーションにとって不可欠なものです。しかし、限界もあります。私たちは「言葉の意味」をもっと意識して使わなければなりません。言葉の意味を「概念」とも言います。また「定義」と言うこともあります。少々難しいですが、「言葉の意味(定義、概念)」を意識しましょう。これは頭がよくなる重要な方法です。

### 10-3 「読む力」を身につける ※国語に限らず、一般に「読む力」をつけましょう

#### 1 読むことの「身体論」

- (1) 目のピントを合わせる 普段から、すると顔つきが変わる
- (2) もぎとり読み ①キーワードをもぎとる ②文章に向かっていく
- (3) なるほど読み ①わからない時こそ「なるほど」 ②身心の奥底まで飲み込む
- (4) 意識して速く読む

#### 2 客観的に読む

- (1) 「ありのままに読む」：自分の意見や感想を挟まずに、内容をそのまま理解する
- (2) 「論理的に読む」：文中の言葉の「論理的役割」を踏まえて文章の内容を客観的に理解する

#### 3 マクロの読解力とミクロの読解力

##### (1) マクロの読解力

- ①キーワードを見つける ②図式化で文章の全体構成を把握する
- ③要旨をつかみ取る

##### (2) ミクロの読解力

- ①「書かれたことの世界」(文章)を逍遙する(解釈する) ②筆者の伝えたいことを推測する

#### 4 何度も読む ①より深く読む→②多くのことを「獲得」する→③自分の考えをゆたかにする

## 10-4 「読解」のレベル：私たちはどこまで文章を理解したらよいのだろう

- 1 未開のレベル 文字が読めない。文字は読めても言葉の意味は分からない。
- 2 無知のレベル 文字の読みや意味はすべて分かってもそれでも何を言っているかわからない。
- 3 勝手のレベル 自分の理解できるところだけで理解する。自分勝手に理解する(誤読する)。
- 4 試験のレベル 客観的に読み、出題者のレベルで文章の趣旨や論理構成を理解し、問題を解くことができる。
- 5 理解のレベル 文章の詳細を理解し、背景となる知識や教養を用いて、作者の考えを受け止める(理解する)ことができる。
- 6 対話のレベル
  - ①無知の知のレベル 自分の知っていることの限界を自覚できる。
  - ②指摘のレベル 作者の不十分な点を指摘できる。
  - ③創造のレベル 作者の考えを踏まえさらに深く考えることができる。

## 10-5 「図式化」する

言葉は思いつきに過ぎません。例えば「考えるとはいかなることか」と問われたとする。問われたのでその場で瞬間的に思いついたことを言葉にして答える。もしそのとき別のことを思いつけば別の答えになっているのです。「思いつき」から「思考」にするにはどうしたらよいのでしょうか。一つは考え続けることです。そして、もう一つの方法が図式化して考えることです。図は単なる思いつきではできないからです。自分の頭の中で考えていることを図式化して表し「見える」ようにします。さらにその図をもとに考え、書き加えながら思考を発展させていきます。

## 10-6 思考の4要素：問い・材料・時間・私

### 1 考えるためには「問い」がなければならない

教師は生徒にしばしば「よく考えろ」と言います。しかし、ただ「考えろ」と言っても考えることはできません。考えるためには、適切な「問い」が必要です。

### 2 考えるためには「材料」がなければならない

材料がなければ考えることはできません。材料とは知識です。一時期、「考える力の育成」を強調し、暗記教育が考える力を阻んでいるとする論調が日本を席卷していました。いわゆる「新しい学力観」です。しかし、考えるためには考える材料である知識が必要なのは当然のことです。思考とは、実は、積み木のように、いろいろなものを結びつけていくこと、組み合わせていくことだからです。そして、その材料である知識は頭の中に入っていなければ、資料や本を見ている時にしか考えることができなくなります。

人間の脳は、いつまでも考え続けようとしています。そのためには知識が頭の中に貯蔵されていなければなりません。その意味で暗記教育というものは大切ですし、ましてや否定されるなど狂気の沙汰だったのです。皆さんには、暗記を無意味なものと考えず、考えるための材料の仕入れだと思って、嬉々として覚えてほしいと思います。もちろん、暗記のための暗記ではいけません。

### 3 考えるためには「時間」がなければならない

当然のことですが、考える時間がなければ考えることはできません。もちろん、机の前に座って「さあ考えるぞ」としなくても考えることはできます。電車の中でも、車の運転中であっても、お風呂の中であっても。そのような時間も含めて「考える時間」を私たちはもっているのでしょうか。さて、皆さんは考える時間を確保していますか。それでは、自分がどのような時に考えているか、どのような時を考える時間になっているかを確認してみましょう。

### 4 考えるためには「考える私」がいなければならない

さて、私は考える私であるのでしょうか。デカルトは「考える私」のことを「主体」と言いました。考えるとき、そこには「問題意識」をもって世界を見ている「私」がいます。さて、私たちは主体として問題意識を持ち、様々な問いを抱いて生きているのでしょうか。少々飛躍しているかも知れませんが、考えるとは「主体的に生きていること」と言えないのでしょうか。

## 10-7 頭の良くなる6つの呪文：思考のフォームをつくる

知的になるために基本的思考方法があります。これを6つの呪文にしました。この呪文を覚えていつでも唱えられるようにしましょう。この呪文は学習だけでなく生きる上でも大切なものです。

- ①「なぜ、なぜ、なぜ」      ②「だから、なぜなら、しかし」      ③「3つあります」  
④「～の観点では」      ⑤「なるほど～しかし」      ⑥「何のために」

### 1 「なぜ、なぜ、なぜ」：3回「なぜ」の技法

「なぜ、なぜ、なぜ」と問うのは、論を深め・広げるためです。また、自分の考えを「なぜ」と問い続けることによって鍛え上げるためです。3回「なぜ」を繰り返して考えていくと、かなり本質的なことまで考えることができます。ちなみに「トヨタ式」では5回繰り返します。

### 2 「だから、なぜなら、しかし」：接続語の意識化

接続語とは文をつなげていく品詞です。文のつながりとは「論理」のことですから、接続語を意識するとは「論理的」に考えることです。特に「だから、なぜなら、しかし」の3つ重要です。

- (1) 「だから」(したがって、……により、など)は論理的な接続を示す接続語です。ここで大切なのは、「AだからB」と言うとき、独りよがりではなく、誰にでも納得できるように「だから」が使われているかどうかです。
- (2) 「なぜなら」は、根拠を示すための接続語です。自分の考えや主張を行う時、相手を納得させるためには根拠を示さなければなりません。「なぜなら」は、根拠をもって考えることです。
- (3) 「しかし」は逆接の接続詞で、対立した考えを示したり、意見を比較したりする時に使います。私たちは「しかし」を頻発に使いますが、実際に「しかし」の関係になっていない場合が少なくありません。「しかし」を使いこなすのは実は難しいのです。また、「しかし」の後に言いたいことが来ます。「しかし」の後に注意しましょう。

### 3 「3つあります」：3点提示法

ものごとをポイントに分けて考えたり述べたりする方法です。話をする場合に「これから3つのことを話します」、相手の考えを論駁する場合に「次の3つの点で反対します」等、使い方は簡単です。この3点提示法には、①ものごとを整理する効果、②いろいろと考えを巡らす効果、③分析的に考える効果、④多面的に考える効果などがあります。是非使いこなしたいものです。

### 4 「～の観点では」：観点法

「～の観点(立場)から～と考える」「～の観点(立場)からすると、～」と論じたり、考えたりする方法です。私たちがものを考える際、必ずある側面から捉えているものです。全体を隈なく考えることはなかなかできないものです。ある観点からみれば正しくても、別の観点から考えると間違っていることは世の中にはたくさんあります。この観点法を身に付ければ、ものごとをより正しく見るようになるでしょう。さて、この方法には、①立場性を考える効果、②論点を明確にする効果があります。

### 5 「なるほど～しかし」：切り返し法

これは反対側の立場への理解を示し、自分の立場を自覚する客観的態度を培う方法です。「たしかに(なるほど)～ではある。しかし、…である。」これは、相手の考えや自分と相反する考えをある程度認めた上で反論する技法でもあります。自分の考えを一方向的に言いまくるのは幼稚な態度です。その意味で、この切り返し法は「大人の思考法」と言えます。

### 6 「何のために」：価値観確認法

「何のために」と問うことで、本質へと迫ることができます。勉強だけでなく、日頃の生活の中でもこの呪文は生きてきます。心の中の奥深くにある自分の世界観や価値観、志を浮かび上がらせる言葉だからです。真実へ向かう姿勢が生まれ、やる気も湧いてきます。

## サブリシート(やる気をつくるシート)

1 自分の「志」を書こう(どのようなことで人や社会に貢献したいと考えるのか)

--

2 「なりたい自分」を描こう

--

3 「自分の夢」を5つ以上列挙しよう

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

4 自分の信念を書いて暗唱しよう

--

5 自分のいいところ(長所)を3つ暗唱しよう

--	--	--

6 やる気や元気を与えてくれる人は誰ですか

--

7 やる気の出る言葉を見つけよう

--

8 その他のやる気の出るアイテム(本、音楽、映画、絵)を見つけよう

--

9 毎日行うトレーニングを書こう(例えば、腹筋30回)

--

サブリシートを表にして  
このテキストを机の上の正面に  
置いてみよう

氏名	
----	--

### 学びのサブリ(携帯テキスト)

平成20年 9月	『学びのサブリ fundamental text』
平成21年 5月	『学びのサブリ the KAICHI』
平成21年12月	『学びのサブリ 未来』
平成23年 2月	『学びのサブリ 未来Ⅱ』
平成28年 2月	『学びのサブリ 未来Ⅲ』