

著者は、実験という手法を用いて人間の心の仕組みの解明を目指す「実験心理学」が専門である。本書においても、彼は実験的に実証された研究結果から人間の脳の仕組みを利用した効果的な学習方法について語っている。

第1章は、脳の特性を生かすアイディアとして、例えば、英語の勉強法では、英語のアクセントよりも文法に時間を使うべきだと主張し、科学的根拠として「年齢と第二言語習得の研究」を挙げ、「非英語母語話者は、アメリカに移住時の年齢が高くなるにつれて、英語のアクセントは習得ができないが、15歳くらい迄に移住した人たちは、高い文法的能力を持っている」ことを述べている。

第2章は、実践的な勉強法―テクニク編が紹介されている。例えば、彼はギリシャの哲学者アリストテレスの言葉「繰り返

竹内龍人 著
1620P | 誠文堂新光社
☎03-5800-5780



進化する勉強法

し思い出すことにより記憶力が強まる」を挙げ、外国語の単語とその意味を覚える学習とテストの実証研究から、最短で最大の効果を得られる学習法は「テスト効果」であると言及している。そして、①読むだけの復習よりテストによる復習に時間を使う方が得点は向上すること、②小テストによる復習を繰り返すことにより蓄えられた記憶が「思い出しやすい」形に変形されること、③テスト効果は直ぐの復習よりも最終テストまでの感覚が42日後であっても十分に残っていること等を述べている。

第3章は、実践的な勉強法―メンタル編として、①

教科に興味を持たせるために学習者自らが教材を選択すること、②プレッシャーに弱い学習者に対する克服法、③脳を休ませることで成績アップに繋がる、④頭を使ったあとに眠る効果等であり、日々の子どもの学習を見守る時に役立つヒントが紹介されている。

(愛知教育大学教授・高橋美由紀)