

◇ 要注意！ 効率の悪いNG勉強法 4 選

時間をかけて勉強しているのになかなかテストの点が伸びない、成果が上がらない、といったことはありませんか？ それはひょっとすると、勉強の効率が悪いのかもしれません。今回は、思わず陥りやすい“効率の悪い勉強法”を 4 つご紹介します。思い当たる節がないかチェックしてみましょう。保護者もお子さまのふだんの様子を思い浮かべながらぜひご覧ください。

【NG 勉強法 1】作業しただけで勉強したと思ってしまう

ノートまとめや教科書に線を引く作業、単語帳を作る作業をしただけで満足してしまっていないですか？

作業をする中で内容が頭に入る場合もありますが、作業自体が目的になってしまうと知識が頭の中に入ってこない可能性があります。時間ばかりがかかって学習の内容が身につきません。また知識が入ってきていても、アウトプットが足りないと実践力がつかず知識も定着しづらいです。

作業だけに一生懸命になるのではなく、問題演習をして知識をしっかりと身につけ、実践力をつけましょう。手を動かすだけでなく頭を働かせることが大切です。

【NG 勉強法 2】問題を解き放しにしている

問題演習をしてわからないところや間違えた問題があったときに、なぜ間違えたか、どこがわからなかったかを解決しないままにしている人は要注意です。

理解できていない部分がそのままになり、いつまでも同じところでつまづくことになるため効率が悪くなってしまいます。

わからなかったところや間違えたところは、解説を読んだり学校や塾で質問したりして、早期に解消しておきましょう。また、つまづいたポイントが解決したら、再度同じ問題を解き直して理解できたかどうかチェックすることも重要です。

一見地道な作業ですが、問題演習と解き直しを繰り返すことで結果的に効率よく解法や知識を身につけられることになります。

【NG 勉強法 3】暗記を避けようとする

暗記は効率が悪いと思っている人もいるかもしれませんが、覚えなくてできない問題もいつかは登場します。暗記を避けていると覚えていないポイントでいつもつまづくことになるため非効率です。

例えば英語や古文では、単語を覚えなくてもある程度推測できるという側面はありますが、毎回推測するよりも意味を覚えていた方が問題を解く際に効率がいいと言えます。それに当然、正しい意味を覚える方が正確性も上がり、確実に知識が身につきます。「なんとなく推測できるから」というやり方は改めましょう。

また、一見暗記が不要だと思われる数学や算数でも、解法や公式を覚える必要があります。解法を覚えることを避けていると、毎回時間をかけて解法をひねり出すことになってしまいます。

最低限の英単語・古文単語や、数学・算数の基礎的な解法は、積極的に暗記するようにしましょう。

【NG 勉強法 4】一度で全部覚えようとする

単語帳や参考書の内容を一度で全部覚えようとして、じっくり通読する人もいるでしょう。一度で覚える方が効率的だと思われるかもしれませんが、記憶の定着には反復が重要です。一度にすべて覚えようとしても記憶が定着しないため、時間ばかりかかってかえって非効率だと言えます。

暗記すべき内容は、繰り返し見直して覚えるようにしましょう。数学などの解法についても、同じ問題を2～3回繰り返すことで定着するようになります。

★ 効率よく集中して勉強しよう！

今回ご紹介した NG 勉強法の中で、思い当たるものがある人はいませんか？
効率のいい勉強は点数に直結します。効率的な勉強とは、短時間で多くの内容を効果的に吸収できる勉強法のことです。

非効率的な勉強法をしていないかどうか注意しながら、効率よく知識や解法を身につけるようにしてみてください。

保護者のかたも、もしお子さまが効率的でない勉強法をしているようなら、アドバイスしてあげてくださいね。

引用：ベネッセ教育情報サイト (<http://benesse.jp/kyouiku/201606/20160610-2.html>)