



『We♥鏡中』

令和8年 2月 5日

☆このノートの良いところは？（アクティブ・リコール）

3年生は一般入試まで1か月を切りました。学年末テストも間近です。今回は効果的な学習方法について書きます。45年以上前、自分が中学生の時も当時の先生方から「アクティブリコール」を指導されましたし、自分も実践していました。教員になってからも担当した生徒に紹介し、指導してきました。「アクティブリコール」という名前で広まったのはアメリカの心理学者の論文（2008年）からだと思います。2024年に放送されたドラマ『御上先生』で紹介され一般的にも知られるようになりました。昔から実践されていた学習法が論文でエビデンスを得て「アクティブリコール」が広まったことは、大変良いことだと思います。

この「アクティブリコール」を指導した生徒のノートを紹介します。この生徒は、2年生から指導しましたが、実力テストで190点程度の点数から、1年余りで230点位まで点数を伸ばしていった生徒です。この点数域でこれぐらい点数を伸ばすのはなかなか難しいのですが、このノートにその秘密があると思います。（ノートの詳細はデジタルで確認ください）

このノートは、ギッシリ書かれているわけでもなく。色使いも、黒と赤だけです。それでもこの自学ノートは、かなり質の高い学習をしています。

このノートは、理科のまとめ（学習の整理）をしているノートです。上半分は化学変化の単元の用語のまとめ、下半分は熱分解の実験のまとめです。

このノートの素晴らしいところは、書き写したノートではなく、最初に何も見ることなく、自分の現在の知識で用語及び実験について書き、その後、授業ノートやワークシート、教科書などを見て、自分だけで脳からアウトプットできなかった部分、間違えた部分を赤で書き込みをしています。

最初は、丸写しのまとめのノートでも良いです。

（脳にある程度定着させるためには、ある程度の回数も必要です）

しかし、ある程度理解できれば、そのまま書き写しても脳からのアウトプットになっていません。手の運動をいくらしてもレベルアップはできません。だから必要なことは、この生徒のように答えを隠し、自力でアウトプットし、解答と自分の実力のギャップを埋めるという学習をすれば、力を付けていくことが可能です。

一見まじめに学習して、色とりどりのきれいな自学ノートやぎっしり書き込まれた自学ノートを生徒がいますが、その学習では、このノートを書いた生徒との学習の質の差は歴然です。もちろん、記憶するために何度も書いて覚えるときにスカスカのノートでは意味がないのですが、少なくとも整理する（まとめる）学習においては、いかに頭を使って、アウトプットさせる学習をするかがポイントです。

どんな学習をするために、どんな自学ノートを書いて学習すれば効果的なのかを考えて、自学ノートを活用した学習をしてほしいと思います。

ほかにも、自学ノートでの学習方法は、いろいろありますが、今回は整理する（まとめ）学習方法のうち、見ないで書く、確認する、不足・間違いを再度書き込んで学習するといったアウトプットを意識した学習方法を身につけてもらえればと思います。テスト直前にも有効です。

今後、「学び方を学ぶ」学習にも取り組めたらと考えています。

