

続けるのって、けっこう大変

第3部 変化
でも、勉強は楽しい

— 親から子へ —

読み終えたあと、最後の二つだけ書いてください。

CONTENTS

はじめに ここからが本番だ

- 1 伸びは、あとからやってくる
- 2 曲がり方を決めるのは、興味
- 3 多くの人は、伸びる直前でやめる
- 4 家に帰って、最初に座る場所
- 5 五分でいい、まず座る
- 6 「目標勉強時間」の罠
- 7 「何をやるか」より「どうやるか」
- 8 解けたあとから、本当の勉強が始まる
- 9 伸びているのは、授業の外の時間
- 10 緊張の量は、練習の量で決まる
- 11 覚えられないのは、興味がないから
- 12 教科ではなく「人」に興味を持つ

問い 帰って最初に座る場所は？

はじめに

ここからが本番だ

第1部で「勉強とは何か」を考えた。第2部で「では、どう動くか」を決めた。

でも、さすがに分かっていると思う。一日や二日はできても、続けるのはけっこう大変だ。

第2部の最後に「今日、何を一つやるか」を書いてもらった。あれをその日にやれた人も、やれなかった人もいると思う。やれなかったとしても、意志が弱いわけじゃない。続かないのには、ちゃんと理由がある。

第3部では、その理由を三つに分けて話したい。なぜ途中でやめたくなるのか。同じ時間をかけても差がつくのはなぜか。そして、どうすれば嫌いな教科を嫌いじゃなくできるのか。

正直に言うと、この第3部がいちばん実用的だ。点数に直接つながる話が多い。ただし、第1部と第2部を通っていない人には、ただのテクニック集に見えてしまうと思う。ここまで読んできた君だから、意味が届くはずだ。

1

伸びは、あとからやってくる

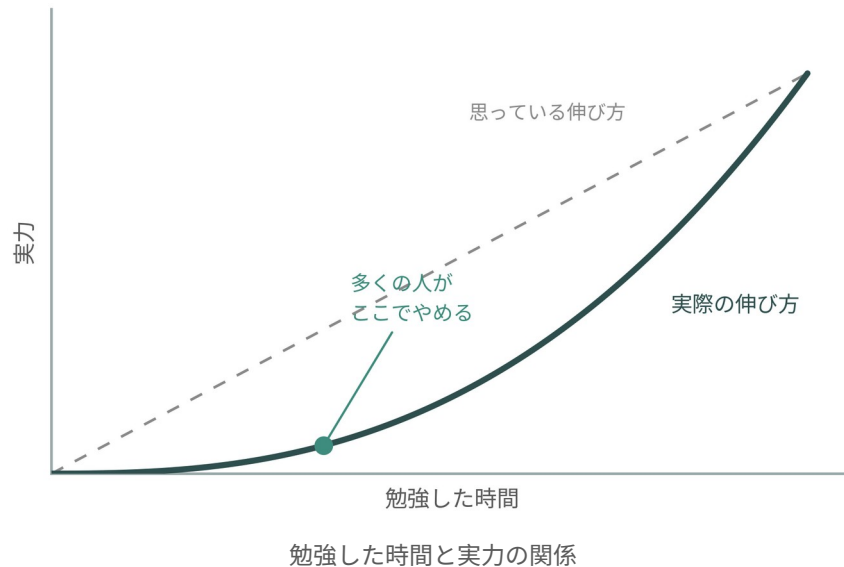
まず、多くの人が知らないことから話したい。

横軸に勉強した時間、縦軸に実力をとって、グラフを描いてみる。

たいていの人は、これを右上がりの直線だと思っている。一時間やったら一だけ伸びて、十時間やったら十伸びる。だから十時間やって一しか伸びなかったら、がっかりする。

でも実際は、直線じゃない。

**実力のグラフは、
あとから急に上がる曲線だ。**



はじめのうちは、どれだけ時間をかけてもほとんど上がらない。ほぼ横ばいに見える。ところがある地点を過ぎると、急に立ち上がってくる。そこからは、同じ一時間でぐんと伸びる。

これは勉強に限った話じゃない。楽器も、スポーツも、たいていこの形をしている。剣道を始めたばかりの頃を思い出してみしてほしい。毎日振っているのに、しばらくは何も変わらなかったんじゃないだろうか。

2

曲がり方を決めるのは、興味

同じ曲線でも、立ち上がる早さは人によって、教科によって違う。

何が違いを生んでいるかというと、その教科への興味だ。

興味がある教科は、曲線が早く立ち上がる。少しやっただけで手応えが出る。逆に興味がない教科は、ずっと寝たままの時間が長い。同じ量をやっても、上がってくるのが遅い。

ここで大事ななのは、二つある。

一つは、興味がないからといって伸びないわけじゃない、ということ。立ち上がりが遅いだけで、時間をかければ必ず上がる。「向いていない」と「まだ途中」は違う。

もう一つは、興味は増やせる、ということだ。これは第3部の最後で話す。曲線そのものを変えられるなら、それがいちばん効率がいいからだ。

3

多くの人は、伸びる直前でやめる

さて、ここに落とし穴がある。

曲線が寝ている区間は、やっている本人からするとかなりつらい。毎日机に向かって
いるのに、点数が変わらない。一週間頑張っても手応えがない。

そうすると、こう思う。

「自分にはこれ、向いていないのかもしれない」

そして、やめる。

でも、グラフを思い出してほしい。寝ている区間は、失敗している区間じゃない。立
ち上がりの手前にいるだけだ。

**伸びないのは、失敗じゃない。
まだ途中なだけだ。**

多くの人は、伸びはじめる直前で手を離してしまう。そしてまた別のことを始めて、
そこでもまた寝ている区間でやめる。それをくり返している限り、曲線は一度も立ち上
がらない。

だから、いちばん大事なのは「続ける」ことになる。ここから先は、そのための具
体的な話をする。

4

家に帰って、最初に座る場所

続けるために、一つだけ変えてほしいことがある。

その前に、思い当たることがないか聞きたい。

休みの日に、なんとなくゲームを始めた。少しだけのつもりだった。気づいたら外が
暗くなっていて、思っていたより時間が経っていた。そんなことはないだろうか。

あるいは、帰ってきてソファに座った。そのまま動けなくなって、気づいたら寝る時
間になっていた。

これは意志の問題じゃなくて、たぶん人間の性質だ。

人は、最初に座った場所から なかなか離れられない。

これは大人も同じだ。仕事から帰ってテレビの前に座った人は、そのまま寝るまでそこにいる。パソコンの前に座った人は、気づくと夜中になっている。座った場所が、その日の残りを決めてしまう。

だとしたら、やることは一つしかない。

家に帰って最初に座る場所を、机にする。

たったこれだけだ。でも、これができると一日の形が変わる。

5

五分でいい、まず座る

ここで一つ、条件をつけたい。

座ったあと、何時間やらなきゃいけない、というルールは作らないでほしい。

五分でやめてもいい。一問だけでもいい。教科書を開いて、そのまま閉じてもいい。

大事なのは、時間の長さじゃなくて、最初に座る場所を自分の意志で決めることのほうだからだ。

しかも、たいていの場合は五分では終わらない。人は最初に座った場所から離れられないんだから、机に座ったら机から離れにくくなる。ゲームと同じ性質が、こっちでも働く。

日によっては疲れていて、本当に五分でやめる日もあると思う。それでいい。ゼロと五分では、まったく違う。

家の扉を開けた瞬間に、こう考える習慣をつけてほしい。

**まず、自分を磨く場所に座る。
やりたいことは、そのあとだ。**

6

「目標勉強時間」の罠

ここで、多くの人がやってしまうことについて話しておきたい。

仮に「毎日六時間勉強する」と紙に書いて、壁に貼ったとする。

最初の数日はいい。でもそれは、やがて大きなプレッシャーに変わる。四時間しかできなかった日は、目標を達成できなかった日になる。やらなかった日は、自分を責める日になる。

そうやって、勉強がだんだん義務になっていく。

そもそも、この目標には根本的な問題がある。

「六時間やれば受かる」は、結果論だ。

六時間やったから受かったんじゃない。合格した人に「毎日どれくらい勉強しましたか」と聞いたら「六時間くらいかな」という答えが返ってきた、というだけの話だ。その人は、たぶん時間を数えていない。成長するのが面白くて続けていたら、結果的に六時間になっていた。

順番が逆なんだ。だから、時間数を目標にすると苦しくなる。

やる気がしないなあと思いながらやる六時間は、成長を楽しみながらやる一時間に劣る。

だから、貼り紙をするならこう書いてほしい。「今すぐ始める。五分でやめてもいいから、とにかく始めてみる」。長く続ける覚悟はいらない。始める覚悟だけでいい。

7

「何をやるか」より「どうやるか」

ここから、二つ目の話に入る。同じ時間をかけても差がつく理由についてだ。

目標が決まると、人は次に「何をやるか」を考える。この参考書を買う。過去問を一日一問解く。単語を毎日五十個やる。予備校のあの講座を取る。

それ自体は正しい。何をやるかが決まらないと、そもそも動けない。

でも、それより大切なことがある。

「何をやるか」より、 「どうやるか」のほうが大事だ。

剣道で考えてみてほしい。

素振りを百本する。何も考えずに、ただ数を数えながら振る百本。もう一つは、目の前に相手を思い描いて、この一本で面を打ち込むつもりで振る百本。

同じ百本でも、身につくものはまったく違うはずだ。回数が同じでも、中身が違う。

勉強も同じだ。「今日は数学を三時間やった」と言っても、その三時間の中身によって、得られるものは十倍くらい変わる。

だから、何をやるかを決めたら、そこで終わらないでほしい。

それを使って、自分の何を、どう磨くのか。そこまで考えて、はじめて同じ一時間が別物になる。

8

解けたあとから、本当の勉強が始まる

では、具体的に「どうやるか」とは何か。

英語の長文を、辞書を引きながら読んだとする。時間はかかったけれど、意味が分かった。数学の問題を、解答を見ずに解けた。

多くの人は、ここで丸をつけて次に進む。

でも、ここは終わりじゃない。

解けた。意味が分かった。 ここまでは、まだ準備でしかない。

本当の勉強は、そのあとから始まる。何をするかというと、こういうことだ。

◆ **なぜこう解くのか** なぜその解き方を選んだのかを、言葉で説明してみる。説明できないなら、まだ理解していない。

◆ **別のやり方は** ほかに解き方がないか探してみる。一つの問題から二つ三つ引き出せると、次に似た問題が出たときに強い。

◆ **もう一度解く** 何も見ずに解けるか試す。解けなければ、まだ自分のものになっていない。

◆ **声に出す** 英語なら音読。ただ読むんじゃなくて、強弱をつけて、感情を込めて読む。自分の意見として相手に伝えるつもりで読む。

この四つをやるかやらないかで、同じ問題集から得られるものが変わる。

問題を解くこと自体が目的になると、こなす作業になってしまう。それだと、何ページ進んでも実力がついていかない。

9

伸びているのは、授業の外の時間

ここで、少し耳の痛い話をしたい。

週に一度、オンラインの授業を受けているとする。上達しているのは、その授業を受けている時間だろうか。

違うと思う。

**伸びているのは、授業と授業のあいだに、
自分でくり返している時間のほうだ。**

剣道で考えると分かりやすい。有名な師範に稽古をつけてもらったとする。その一時間で強くなっただろうか。たぶん、そうじゃない。指摘されたことを持ち帰って、次の稽古までに一人で何度も振る。強くなっているのは、その時間のほうだ。

授業も同じ構造をしている。授業でやることは、自分の課題を教えてもらうことと、やり方を見せてもらうことだ。それを自分のものにする作業は、授業のあとに自分でやるしかない。

だから、いい先生の授業をたくさん受ければできるようになる、というのは勘違いなんだ。授業で解き方やコツを学ぶ。でもそれが結果に結びつくのは、何度も自分でくり返し復習した人だけだ。

受けた授業のあと、次の授業までに何を反復するか。そこを決めておくと、同じ授業の価値が何倍にもなる。

10

緊張の量は、練習の量で決まる

本番の話もしておきたい。

試合の前に緊張する。テストの前に手が震える。あれは、気が弱いからだろうか。

違うと思う。

**緊張するのは、
これ以上ないほど練習したという自信がないからだ。**

十分な準備と反復練習を重ねてあれば、緊張していても身体が勝手に動く。頭が真っ白になっても、手が覚えている。

逆に、準備が足りないと分かっていると、不安だけが膨らんでいく。そして時間的な余裕がないと、精神的な余裕もなくなる。この二つはつながっている。

つまり、緊張への対策は「本番で落ち着く方法」じゃない。本番までに、どれだけ反復したかだ。

これは剣道でも実感していると思う。何度も稽古した技は、試合でも自然に出る。付け焼き刃の技は、緊張すると出ない。

11

覚えられないのは、興味がないから

三つ目の話に入る。ここが第3部でいちばん大事なところだ。

一つ質問がある。

歴史上の人物の名前を、新しく十人覚える。もう一つは、知り合いの名前を新しく十人覚える。どちらが難しいだろう。

後者のほうが、圧倒的に簡単だと思う。

好きなアーティストの新曲のタイトルなら、一度見ただけで覚えてしまう。でも英単語は、何度書いても忘れる。

この差は、記憶力じゃない。

記憶と興味は、直接つながっている。

人間の能力は、興味があるものにしか十分に働かない。だとしたら、興味のない教科をいくら時間をかけて勉強しても、自分の能力の一部しか使っていないことになる。

これは、けっこう大きな損だ。

じゃあ、どうすれば興味を持てるのか。「興味を持て」と言われて持てるなら、誰も苦労していない。

12

教科ではなく「人」に興味を持つ

ここに、一つ抜け道がある。

教科そのものに興味を持とうとしなくていい。代わりに、それに関わっている「人」に興味を持ってみる。

「もの」ではなく、 それに関わる「人」に興味を持つ。

たとえば数学が嫌いだとする。数学に興味を持つのは難しい。でも、数学の先生になったら興味を持てるかもしれない。

あの先生は、家に帰ったら何をしているんだろう。休みの日はどこに行くんだろう。なぜ数学の先生になろうと思ったんだろう。高校生の頃は何を考えていたんだろう。今の夢は何だろう。

そうやってその人に興味が湧くと、不思議なことに、その人が関わっている数学にも興味が湧いてくる。人は、好きな人が大事にしているものを、自然と気にするようになるからだ。

もう一つ、教科書に出てくる公式や法則についても同じことができる。

この公式を見つけた人は、いつの時代の、どこの国の人だったんだろう。どんな暮らしをして、何に悩んで、どうやってこれを見つけたんだろう。もしかしたら一生をかけたのかもしれない。

そこまで想像できたとき、公式は暗記する記号ではなくなる。誰かが人生をかけて見つけて、次の世代に渡してくれたものになる。

これは第1部で話した「人類の英知を受け継ぐ」という定義と、そのままつながっている。

**一人でも多くの人に興味を持つことで、
自分の人生は豊かになる。
すべての教科が、そのきっかけになる。**

QUESTION

君への問い

ここまで読んでくれてありがとう。

第3部の宿題も、二つある。どちらも今日から始められる。

一つめ 帰って最初に座る場所は？

今日から一週間だけ、帰宅後の一手目を机にしてみてください。五分でやめていい。できた日に印をつけていくだけでいい。

— できた日に印をつけよう —

月 火 水 木 金 土 日

二つめ 苦手な教科の先生について

いちばん苦手な教科の先生について、今まで知らなかったことを一つ見つけて書いてほしい。直接聞いてもいいし、授業中の話から拾ってもいい。

— 見つけたこと —

第3部 変化 了

参考文献：喜多川泰『手紙屋 蛭雪篇』ディスカヴァー・トゥエンティワン