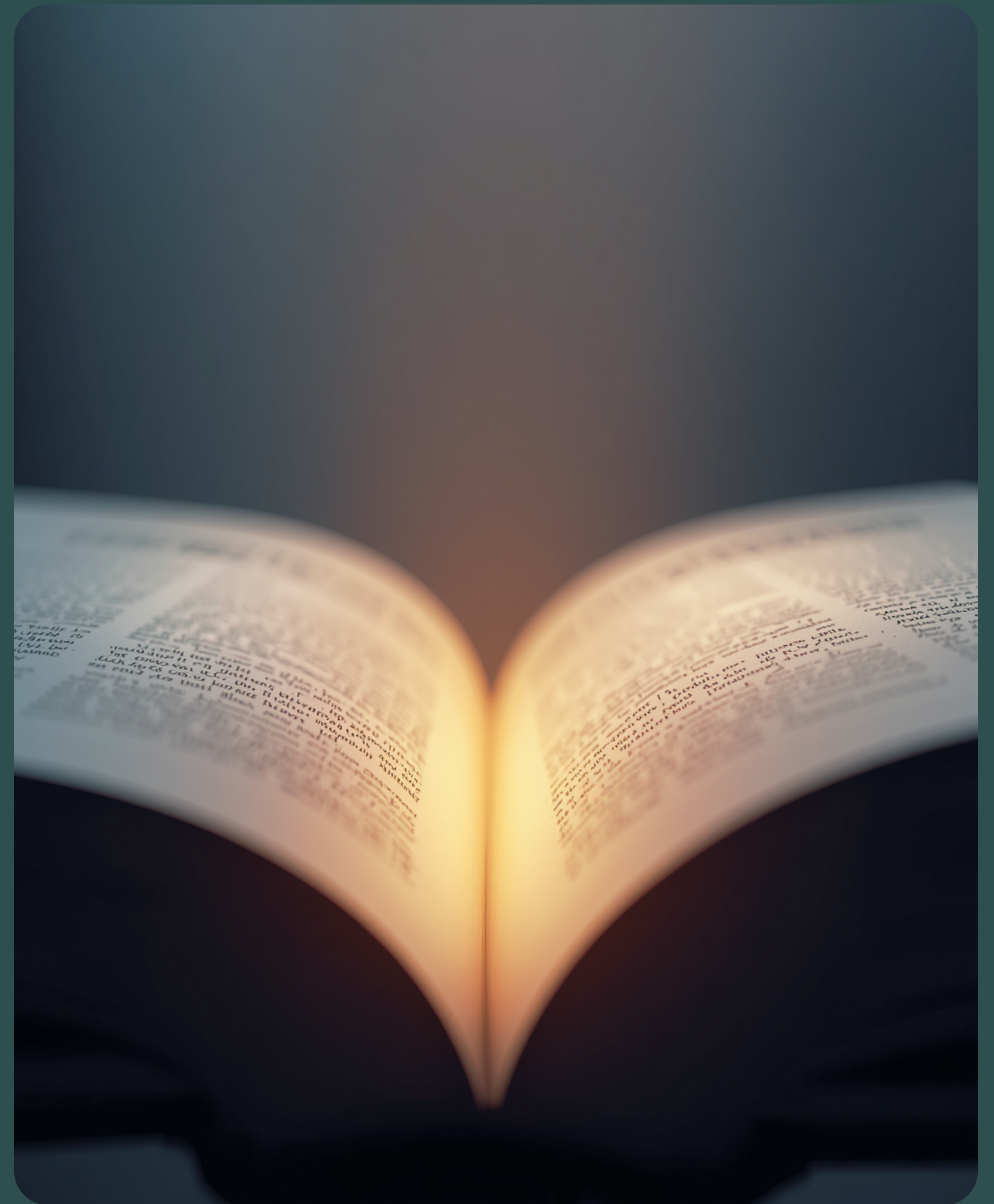


【勉強】

続けるのって、
けっこう大変

ー 変化 ー

でも、勉強は楽しい
(第3部)



ここからが本番だ



第2部から第3部へ

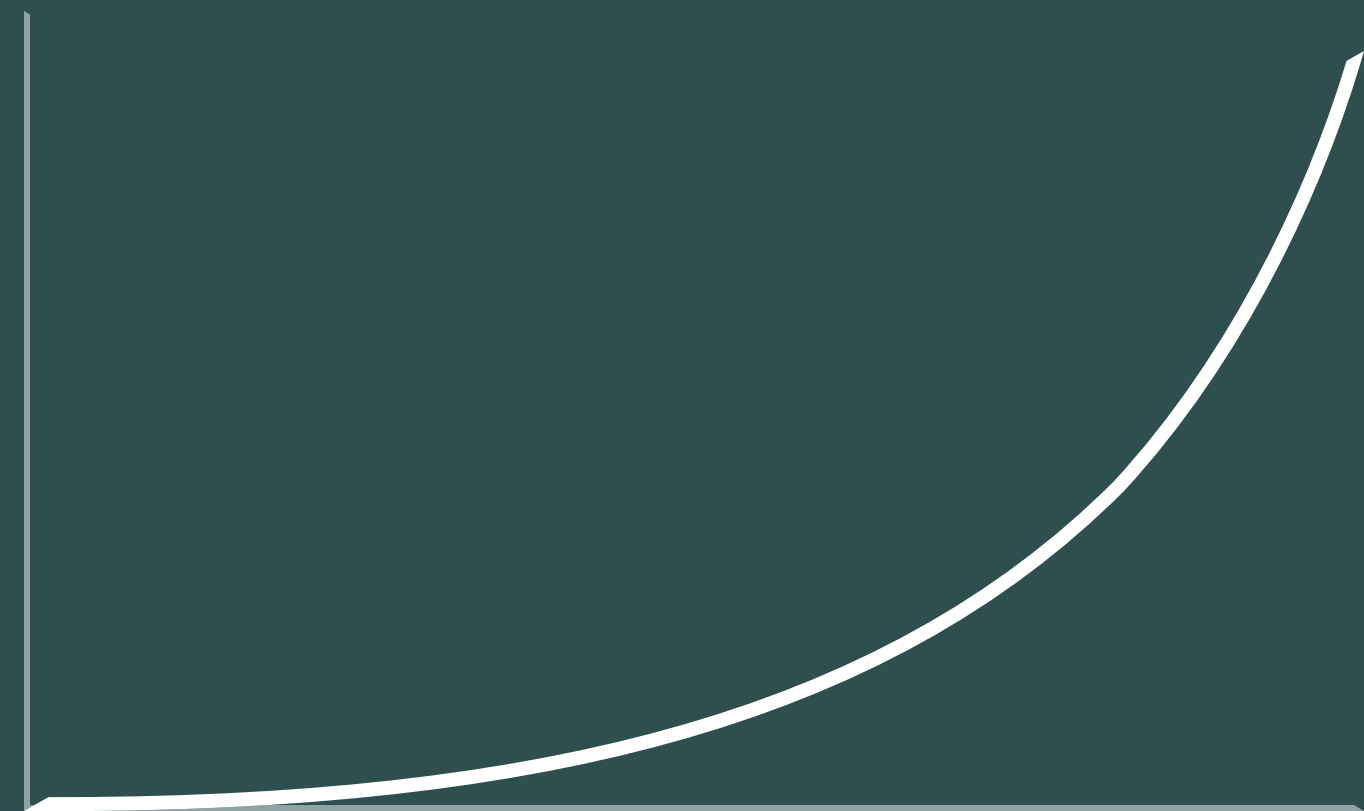
第1部で意味を考え、第2部で行動を決めた。でも、さすがに分かっていると思う。一日や二日はできても、続けるのはけっこう大変だ。第3部は「なぜ続かないのか」と「どうやれば続くのか」の話をする。

伸びはあとから来る

実力は直線で伸びない

横軸に勉強した時間、縦軸に実力をとる。このグラフは直線じゃなくて、あとから急に上がる曲線だ。

実力



勉強した時間



決めるのは興味だ

伸び方は人によって違う

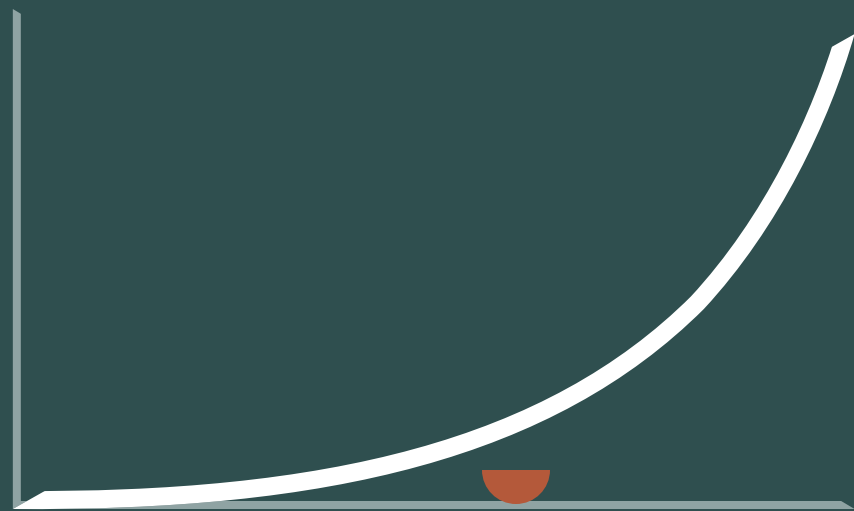
曲線の上がり方を決めているのは、その教科への興味だ。興味があれば早く上がる。なくても、時間をかければ必ず上がる。



伸びる直前でやめる

この曲線には、やっかいな特徴がある。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。一週間頑張っても、点数は変わらない。

だから多く人は、ここで「自分には向いていない」と思ってやめてしまう。伸びは始める直前で手を離すことになる。伸びないのは、失敗じゃなくて途中なだけだ。



最初に座る場所

家に帰ってからの一手目

好きなゲームを始めたら、気づいたときには外が暗くなっていた。そんなことがあると思う。人は、最初に座った場所からなかなか離れられない。

五分でいい、まず座る

家の扉を開けた瞬間に

だから、帰って最初に座る場所を机にする。五分でやめてもいい。まず座る。やりたいことは、そのあとだ。



「目標勉強時間」の罠

仮に「毎日六時間勉強する」と貼り紙をすると、それはやがて大きなプレッシャーになる。やらなかった日は自分を責めることになる。

そもそも「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のではなく、楽しんでいたら六時間になっていただけだ。いやいややる六時間は、楽しんでやる一時間に劣る。



どうやるかが大事

目標が決まると、人は次に「何をやるか」を考える。参考書、過去問、単語帳。それ自体は正しい。でも、それより大切なのは「どうやるか」のほうだ。

竹刀の素振りを百本とする。何も考えずに振る百本と、相手を目の前に描いて、一本一本を打ち込むつもりで振る百本。同じ百本でも、得るものは全然違う。

何をやるかを決めたら、その先まで考える。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。





解けた

意味が分かった。でもここまでは、まだ準備にすぎない。

別のやり方は

ほかに解き方がないか探してみる。ここで実力がつく。

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。

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じゃない。

声に出す

英語なら音読。自分の意見として伝えるつもりで読む。

解けたあとからが本番

伸びるのは授業の外

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。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。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。

剣道も同じだ。上達しているのは、師範に稽古をつけてもらっている時間じゃなくて、それを持ち帰って一人で振っている時間のほうだ。



緊張は練習量で決まる

試合の前に緊張するのは、気が弱いからじゃない。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おけば、緊張していても身体が勝手に動く。逆に時間の余裕がないと、精神的な余裕もなくなって、不安だけが膨らんでいく。



記憶と興味

どちらが難しいだろう

歴史上の人物の名前を十人覚えるのと、知り合いの名前を十人覚えるの。後者のほうが圧倒的に簡単だ。差は記憶力じゃなくて、興味だ。

「人」に興味を持つ

では、どうすれば興味を持てるのか。「興味を持て」と言われて持てるものじゃない。だから、教科という「もの」ではなく、それに関わる「人」に興味を持ってみる。

数学が嫌いなら、数学の先生に興味を持つ。家に帰ったら何をしているんだろう。なぜこの仕事を選んだんだろう。公式を見つけた人は、どんな人生を歩んだんだろう。人に興味が湧くと、その人が関わる教科にも興味が湧いてくる。





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。
い。五分でやめてもいい。
もう一つ、苦手な教科の先生について、知らないことを一つ
見つけてほしい。

－ 第3部 参考文献：喜多川泰『手紙屋 蛍雪篇』