

# 科学的根拠に基づく 最高の勉強法

安川 康介 (著)

単行本：256 ページ  
出版：KADOKAWA  
価格：1,760 円 (税込)

## はじめに

著者の安川康介氏は、米国で内科医として活躍する傍ら、YouTube で学習に関する科学的知見を発信しています。多くの人が実践する再読やノートまとめ、マーカーなどの勉強法は効果が低いと説明する筆者が紹介する「科学的根拠に基づく勉強法」とはどのようなものなのでしょうか。

## アクティブリコール

聞き慣れない「アクティブリコール」という言葉は、勉強したことや覚えたいことを能動的に思い出し、記憶から引き出すことを指します。記憶するために積極的に思い出す作業が決定的に重要であることが多くの研究で明らかになっています。ある実験ではアクティブリコールをしたグループは読んだだけのグループよりも記憶に自信がなかったにも関わらず、実際には一番効果があったという結果が出ています。この興味深い現象について筆者は次のようにまとめています。

アクティブリコールをしたグループは勉強直後は、他の勉強方法で勉強した人たちに比べて一番自信がなかったのです。実際には一番効果がなさそうだと評価されたアクティブリコールが、一番効果があったというわけです。

「繰り返し読んだ」という経験が「よく覚えている」という錯覚を生み出す状況から、学習効果は本人には実感しにくい場合がある、ということがいえるでしょう。

## その他の学習効果が高い勉強法

### 【分散学習】

一夜漬けなど集中して学習する「集中学習」の対として時間を空けて繰り返し学習する「分散学習」が効果的です。様々な研究で分散学習の効果は確認されていて、本書ではその内容が紹介されています。

### 【精緻的質問と自己説明】

「なぜそうなっているのか、どのようにそうなっているのか」を自問自答しながら学習を進める方法です。頭の中で自分と会話をしながら、知識を定着させていく手法です。

### 【インターリーピング】

類似しているが異なる複数のスキルや勉強のトピックを交互に学習する手法で、運動分野にも応用可能です。ただし、全く異なる分野を混ぜてもあまり効果はなく、ある程度の理解を深めてからインターリーピングを導入するのが良いとされています。この手法も効果が実感しづらいと筆者は説明しています。

## 連続的再学習を試してみよう

本書で著者が最も推奨する学習法が「連続的再学習」です。これは、アクティブリコールと分散学習を組み合わせた手法で、以下の4つのステップで進めます。

1. 少なくとも1~3回内容を思い出せるようになるまでアクティブリコールする
2. 1日~1週間後に再度アクティブリコールする
3. 思い出せなかったものは知識を再確認し、アクティブリコールする
4. ステップ1~3について間隔を空け何度か繰り返す

心理学を学ぶ大学生を対象とした実験では、連続的再学習を行ったグループの正答率が84%だったのに対し、通常の学習法のグループは72%でした。さらに、3日後、24日後の再テストでも、連続的再学習グループの正答率はあまり下がらなかったのです。

他にもモチベーションに関する解説もあり、ご自身の勉強方法を見直したい方にオススメの一冊です。