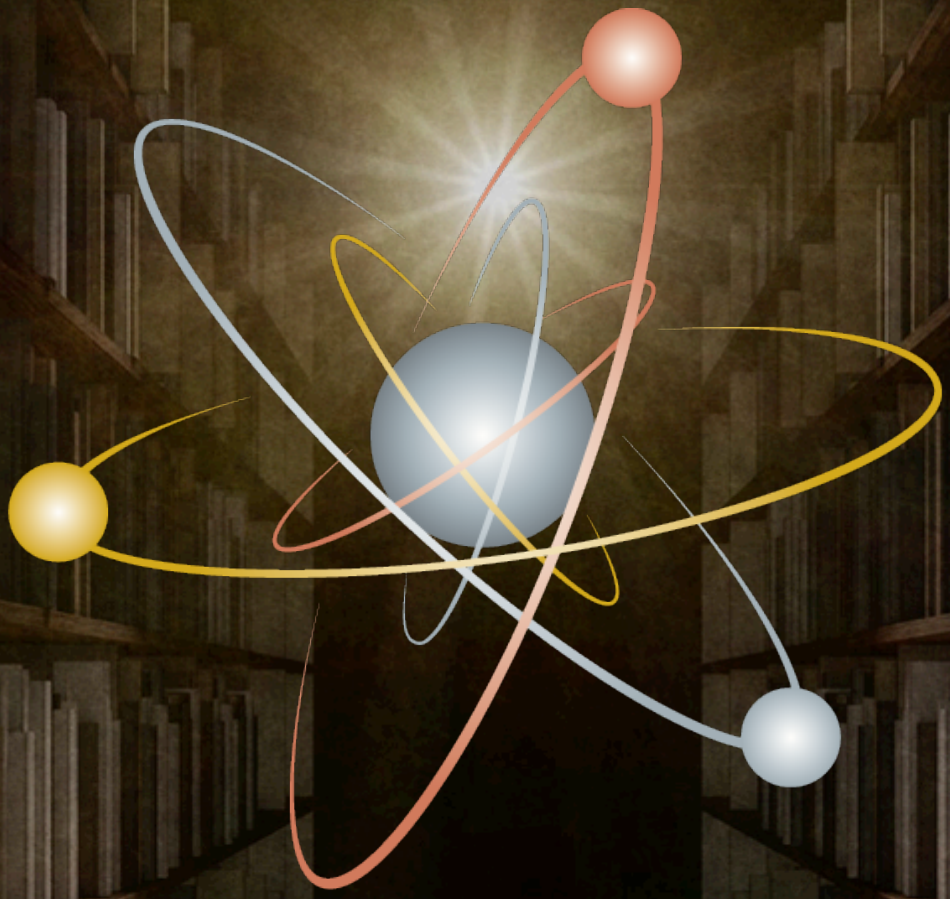

脳力覚醒メソッド

芯観実践講座

あなたの脳に合う勉強法
セルフチェックシート

あなたの脳に合う勉強法 セルフチェックシート

このPDFでは、あなたの脳に合う勉強法、“合脳的学習戦略”を発見していきます。合脳的学習戦略とは、自分の学習効果を最大限に高めるための方法やアプローチを、五感覚のパターンをヒントに探っていくための戦略です。

(レッスン1で事例としてお話しした、鍼灸院の先生は、この学習戦略に則り、極めて学習のパフォーマンスを向上しました)

“合脳的学習戦略”は次の3つのステップにわかれています。

ステップ1.

学習という分野において、過去に結果を出すことができた学習法を思い出す。

ステップ2.

そのときの学習パターンを、３つの合脳的学習パターンの中から分類する。

ステップ3.

３つの合脳的学習パターンの組み合わせと取り組み順序を明らかにする。

このステップを踏むことで、あなたにとって効果的な学習法、勉強法が発見できるはずです。

※注意 このPDFに則り効果的な学習法、勉強法を発見したとしても、レッスン3でお伝えした通り「合目的でなく、ただなんとなく学んでいる」「行動心理学的な積み重ね学習をしている」といった状態である限り、結果に結びつくことはありません。ですので、レッスン3でご紹介した「あなたの知識と、新規の情報が化学変化を起こす学習法」を修得したうえで、“合脳的学習戦略”を活用してみてください。確実に、絶大な効果が得られるはずです。

ステップ１.

まず最初に、学習という分野において、過去に結果を出すことができた学習法を思い出していきます。

過去、試験勉強や資格取得、自己啓発のための学習などで成功した体験を頭の中で想起して、その時の体験・経験をできるだけ具体的にイメージして書き出してみてください。

成功体験は些細なものでも構いません。なかなか成功体験が見当たらない場合は、「ちょっと調子が良かった」くらいの体験でもいいので、そのときのことを想起し、書いてみてください。

例１：

大学２年生の４月に勉強をしていて、元々はTOEICスコアが315だったのが、たった３ヶ月間の勉強で915にまでアップした。

例２：

試験のギリギリまで全然勉強していなかったが、直前の３日間で一気に詰め込んだ結果、クラスでもトップクラスの点数をとれた。

例３：

仕事で教わった内容が、多少複雑だったにも関わらず、すぐにできるようになって早くに仕事を任されるようになった。

例４：

いつもなら、なかなかワークを書く手が進まないのに対し、そのときのワークはスラスラ書き進めることができた。

ステップ２.

その成功体験をイメージしたうえで、下記３つの合脳的学習パターンのなかから、「自分にとって最も効果的なパターンはどれだろう？」と自問し、１番～３番まで重要度づけをしてみてください。重要度づけは感覚的で大丈夫です。直観で選択してみてくださいね。

３つの合脳的学習パターン

① 視覚優位パターン

学習対象の「視覚情報」を取り入れることによって、学習効果が高まる人に見られるパターン。

このパターンを持っている人は、主に「書籍」や「動画」での学習を得意とする。

② 聴覚優位パターン

学習対象の「聴覚情報」を取り入れることによって、学習効果が高まる人に見られるパターンである。

このパターンを持っている人は、主に「リスニング学習効果」や「音読」、「対話」などによる読み上げ学習を得意とする。

③ 身体感覚優位パターン

学習対象に身体感覚の情報を関連づけることによって、学習効果が高まる人に見られるパターンである。

このパターンを持っている人は、「リズム学習」や「書き出す」「身振り手振り」「身体の一部を触る」などの学習を得意とする。

※嗅覚や味覚を活用した学習方法もありますが、日本の教育では該当する人が少ないため、ここでは割愛します。

ステップ３.

３つの合脳的学習パターンの組み合わせと、取り組み順序を明らかにし、まとめてみてください。そのうえで、まとめた仮説を見てしっくりくるまで取り組んでみましょう。

例１：

英語の学習をする際、音読（聴覚優位パターン）で学習対象を読み上げた後に、書き出し（身体感覚優位パターン）をすると学習効果が高まる。

例２：

試験勉強をするさい、まずはまとめて書き出し（身体感覚優位パターン）をした後に、音読（聴覚優位パターン）で繰り返し読むと学習効果が高まる。

例３：

仕事を覚えるときに、まず対話(聴覚優位パターン)をしたあとで、メモに書き出す(身体感覚パターン)と学習効果が高まる。

例４：

動画（視覚優位パターン＋聴覚優位パターン）を見た後に、自分自身で文字おこし（身体感覚優位パターン）をすると学習効果が高まる。

3ステップを実践し、学習パターンについて仮説が立てられたら、自分ごと化していくために、ビジネスやプライベートなどの現場で活用してみてください。フィードバックと振り返りをすることが、実践で活かす際にはなにより重要です。

また、この方法は教育にも活用できますので、ぜひ相手の特性を見極めながら、その相手の脳に適した学習法を探ってみてくださいね。