

受験の心得と技法

名古屋大学・明治学院大学 名誉教授
加賀山 茂



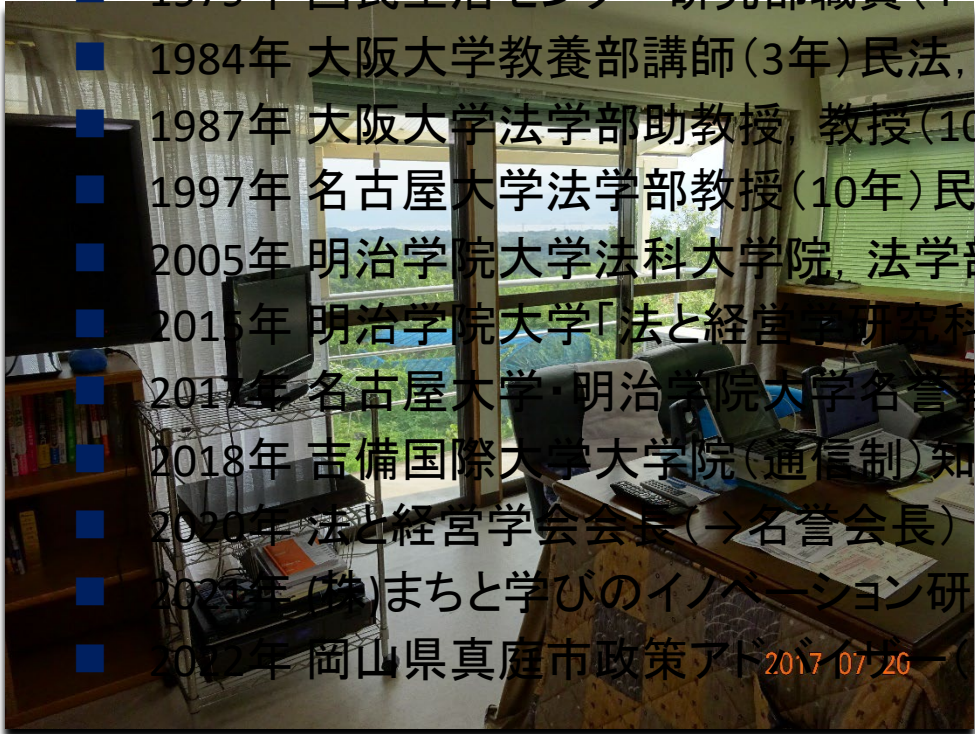
目次

- 1. 自己紹介
- 2. 何のために受験するのか？
 - 学習成果の客観的評価
 - メタ認知のすすめ
- 学習とは、脳をどのように変化させることか？
 - 学習とは、作業記憶(短期記憶)にある情報を長期記憶へと移し、いつでも引き出せる知識とすること。
 - 積極的学習と睡眠の重要性
- 3. 受験の心得・技術とは何か？
 - 受験前の準備(ゴール, 過去問, 学習計画表)
 - 受験中の注意点(問題文の熟読, 時間配分, 解答の点検)
 - 受験後の記録
- 4. 学習方法をどう改善するか？
 - ポモドーロ・テクニックの修得
 - 積極的学習の実践
 - 学習習慣を変える
- 5. 参考文献



加賀山 茂の自己紹介・経歴

- 1948年 愛媛県宇和島生まれ(現在74歳)
- 1979年 大阪大学法学部, 大学院博士課程単位取得退学(31歳)
- 1979年 国民生活センター研究部職員(4年半)消費者問題の実務
- 1984年 大阪大学教養部講師(3年)民法, 法律人工知能
- 1987年 大阪大学法学部助教授, 教授(10年)民法, 法律人工知能
- 1997年 名古屋大学法学部教授(10年)民法, アジア法整備支援
- 2005年 明治学院大学法科大学院, 法学部(11年)民法, 消費者法
- 2015年 明治学院大学「法と経営学研究所」委員長(2年)退職
- 2017年 名古屋大学・明治学院大学名誉教授
- 2018年 吉備国際大学大学院(通信制)知的財産学研究科特任教授(→2022年退職)
- 2020年 法と経営学会会長(→名誉会長)
- 2022年 (株)まちと学びのイノベーション研究所副社長→社長(2022年)
- 2022年 岡山県真庭市政策アドバイザー(2017.07.26 -)(非常勤特別職)



何のために受験するのか？

■ 外来原因

- 教育機関が入学者を決定するため
- 企業が人材を採用するため
- 業界が資格を認定するため

■ 内在原因

- 自らの学習成果を客観的に評価してもらうため
 - オーディション番組でよくある一場面
 - 審査員全員「あなたは、歌手になるのは無理です。」
 - 出場者は茫然とし、その言葉が信じられず、怒ってマイクを放り投げ、ステージの裏で怒り狂う。
 - 多くの方が無理だと理解できるにもかかわらず、自分は何かの達人だと思うのはなぜだろうか？
 - 自分が自分を評価することは、実は難しい。メタ認知が必要だから。
 - 哲学の出発点・到達点が、「汝自身を知れ」である理由がここにある。



学習とは脳をどのように変化させることか？

- 学習とは、作業記憶（短期記憶）に入った情報を長期記憶に移し、自分の知識として内在化すること。
 - 短期記憶は、 7 ± 2 の容量しか持たず、短時間で消滅する。
 - 入手した情報を、いつでも取り出せる自分の知識として長期記憶に移すには、以下のプロセスが必要である。
 - 25分間集中して学習し、5分間休憩する。（ポマドーロ・テクニック）
 - この作業を3～4回繰り返す。その後10分～15分休憩する。
 - この作業を2回～3回繰り返す。一日平均3時間の自学・自習時間を確保するとよい。
 - 学習を通じてプロを目指すなら、1万時間の厳しい学習時間が不可欠とされている。
 - 十分な睡眠を取る。
 - 学習の成果を長期記憶に移転し、内在化するには睡眠が不可欠。
 - 学習の中で一番大切な長期記憶への移転は、寝ているときに進められている。



受験の心得・技術とは何か？

■ 受験前の準備

- 学習の価値を見出し，SMARTなゴールを設定しよう。
- 過去の試験問題を集め，一人で解けるまで練習しよう。
- 1週間ごとの受験勉強の計画表を作成しよう。

■ 受験中の注意点

- 問題文の説明を3回（答えを書き始める前，答えを書いている途中，答えを書き終わってから）読んで，早とちりや誤解を防ごう。
- 問題を解く時間配分をしよう。すべての問題に解答しよう。
- 書いた答えを点検しよう。

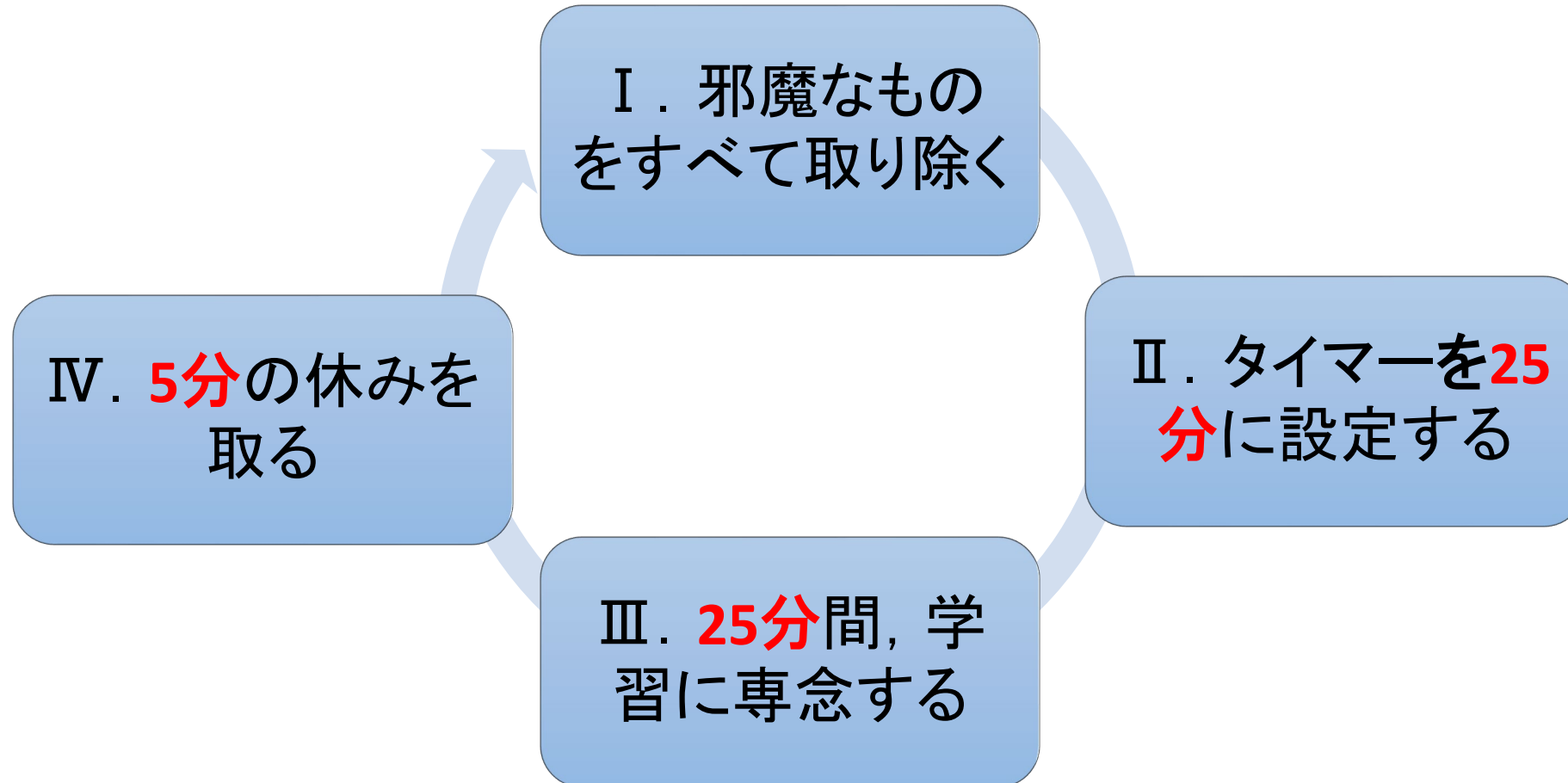
■ 受験後の記録

- 試験の前に何をしたのか，試験中にしたことを記録して，次に備えよう。



学習方法の改善策(1/3)

ポモドーロ・テクニック



学習方法の改善策(2/3)

積極的学習

■ 積極的学習

- 自分の頭を叱咤激励しながら「積極的に」学習する。
 - 短期記憶を長期記憶に移すためのノート、フラッシュカードを積極的に活用する。
- 問題の答えを見るのは禁物。
 - 自分の頭にある長期記憶から情報を回収しながら、答えを作り出す。
- 十分な睡眠を取る。
 - 睡眠中に積極的な学習によって得られた短期記憶が長期記憶に蓄えられる。

■ 消極的学習

- ぼんやりと聞いたり読んだりするといった「消極的な学習」には、学習の効果は望めない(ゆっくり理解せずに、速読しても無意味)。
- ただし、集中した学習の途中で、ぼんやりと振り返るという「拡散モード」は創造力を高めるので有益である。これは、「非効率な集中モード」としての消極的学習とは異なる。



学習方法の改善策(3/3)

学習習慣を変える

- 予習・復習の習慣をつける
 - 復習は、長期記憶への意向を助ける。
 - 予習は、長期記憶の連鎖を促進する。
- 帰宅するたびに、宿題・復習に手を付ける気がしなくなる人へ
 - 勉強の時間が終わったら、机の上を整理して翌日の準備をしておく。
 - 机には次の日に復習する教材のページを開いておき、一緒に筆記用具を並べ、必要なものを置いておこう。
- よい習慣に変える努力を
 - 習慣には、自分が何をしているのか全く意識することなしに身につく一連の神経細胞の連鎖を作り出す作用がある。これを利用しない手はない。



参考文献

■ 人間の本質

- NHKスペシャル取材班『ヒューマン—なぜヒトは人間になれたのか—』角川書店(2012/3/25)
- 福岡伸一『生物と無生物のあいだ』講談社現代新書(2007/5/20)
- 福岡伸一『生命と食』岩波ブックレット(2008/8/6)
- 中屋敷均『生命のからくり』講談社現代新書(2014/6/20)
- 中屋敷 均『ウイルスは生きている』講談社現代新書 (2016/3/20)
- ルトガー・ブレグマン(野中香方子訳)『Humankind: 希望の歴史 (上)(下) —人類が善き未来をつくるための18章』文藝春秋(2021/7/30)

■ 学習方法論

- フリチョフ・ハフト／平野敏彦訳『レトリック流法律学習法』[レトリック研究会叢書2]木鐸社(1992)
- 加賀山茂『現代民法 学習法入門』信山社(2007)
- 溝上慎一『アクティブラーニングと教授学習パラダイムの転換』東信堂 (2014/10/1)
- バーバラ・オークレー=オラフ・シーヴェ(宮本喜一訳)『LEARN LIKE PRO 学び方の学び方』アチーブメント出版 (2021/1/30)

