



HOPE ASCENDANT

SHIZUOKAJOHOKU HIGH SCHOOL



校長だより FOR STUDENTS

2026.06.24



君の脳を最強にする！
今日からできる

「科学的な勉強法」

世の中では生成AIがものすごいスピードで進化しています。「AIがあるから、もう暗記や勉強は必要ない」と言う人もいますが、それは間違いです。会話の途中で、いちいちスマホで調べていたら、社会では相手にされません。

これからの時代を生き抜くための勉強とは、みなさん自身の脳の中に「自分専用の優れたAIエンジン」を作り上げることなのです。せっかく勉強するのなら、根性論ではなく、脳の仕組みをハックした「科学的に正しい方法」で、効率よくマイ・AIエンジンを育てましょう。今日からすぐに試せる4つの賢い勉強法を紹介します。

① 黙って書くより「声に出して説明する」

＜やり方＞ 問題の解き方や暗記した内容を、友達や家族、あるいは誰もいない部屋で壁に向かって「声に出して」説明してみましょう。

＜なぜ効果的＞ 自分が考えていることを言語化して声に出すと、脳の広範囲が刺激され、学習効果が劇的に高まります。「なんとなく分かったつもり」の弱点にも自分で気づくことができます。

② 何度も読むより「教科書を閉じて書き出す」

＜やり方＞ 教科書や参考書を何度も読み返すのはやめましょう。一度読んだら、あえて教科書をパッと閉じ、今読んだ内容を思い出しながらノートに書き出します。

＜なぜ効果的＞ 脳は情報を「入れる（インプット）」ときではなく、「思い出す（アウトプット）」ときに記憶が定着する仕組みになっています。単に読み返すよりも、圧倒的に多くの情報を記憶できます。

③ まとめてやるより「忘れた頃に復習する（分散学習）」

＜やり方＞ テスト直前に一気に詰め込むのはNGです。一度解いた宿題や復習は、「1か月～数か月後」の忘れた頃に、もう一度解き直してみましょう。

＜なぜ効果的＞ 人間の脳は、一度忘れて「これ何だっけ？」と苦労して思い出すプロセスを経て、初めて「これは重要な情報だ」と判断します。あえて期間をあける「分散学習」が、記憶の定着を最も促進します。

④ 単品で覚えるより「エピソードとセットで覚える」

＜やり方＞ 歴史の年号や英単語を、記号のように単体で丸暗記しようとししないでください。その背景にあるストーリーや、自分がどう感じたか、他の教科の知識など、複数の別の情報とセットでリンクさせて覚えましょう。

＜なぜ効果的＞ 脳の中の記憶の引き出しは、手がかりが多いほど開きやすくなります。思い出したい情報に別の情報がくっついていて、芋づる式に思い出しやすくなります。

ぜひ、どれか一つでも試してみてください。みなさんのマイ・AIエンジンが、より賢く育っていくのを応援しています！