溝上慎一の教育論（動画チャンネル） No421

次期学習指導要領に入ってくる学習方略をわかりやすく解説！篠ヶ谷圭太先生(学習院大学文学部教授)

溝上　慎一　　Shinichi Mizokami, Ph.D.

学校法人桐蔭学園 理事長
桐蔭横浜大学 教授

https://smizok.com/
E-mail mizokami@toin.ac.jp

【プロフィール】1970年生まれ。大阪府立茨木高校卒業。神戸大学教育学部卒業、1996年京都大学助手、講師、准教授、2014年教授を経て2018年に桐蔭学園へ。桐蔭横浜大学学長（2020-2021年）。京都大学博士（教育学）。
＊詳しくはスライド最後をご覧ください

※本動画チャンネルは溝上が個人的に作成・提供するものです。
※公益財団法人電通育英会の研究委託を受けて行われています。
※本動画では字幕を付けていませんので、必要な方は「設定」で「字幕オン」にしてご利用ください。

（ご紹介）



篠ヶ谷 圭太

しのがや けいた

学習院大学・文学部心理学科・教授

東京大学大学院教育学研究科博士課程単位取得退学。博士（教育学）。慶應義塾大学先導研究センターパネル調査共同研究拠点研究員・日本大学経済学部教授等を経て2024年4月より現職。

単著『予習の科学ー「深い理解」につなげる家庭学習』（図書文化，2022），『使える！予習と復習の勉強法ー自主学習の心理学』（筑摩書房，2024），共編著『自己調整学習はじめの一歩ー中学校・高校での授業づくりのヒント』（東洋館，2026）など

- 学部：東京大学文学部心理学科
- 大学院：東京大学教育学研究科
- 専門：教授・学習心理学
- 研究テーマ：
  効果的な教え方や学び方，授業と家庭学習の連動







それではご覧ください

使える!予習と復習の勉強法
ー自主学習の心理学ー

1'

学習院大学
篠ヶ谷　圭太

- 学部：東京大学文学部心理学科
- 大学院：東京大学教育学研究科
- 専門：教授・学習心理学
- 研究テーマ：
  効果的な教え方や学び方，授業と家庭学習の連動







目次

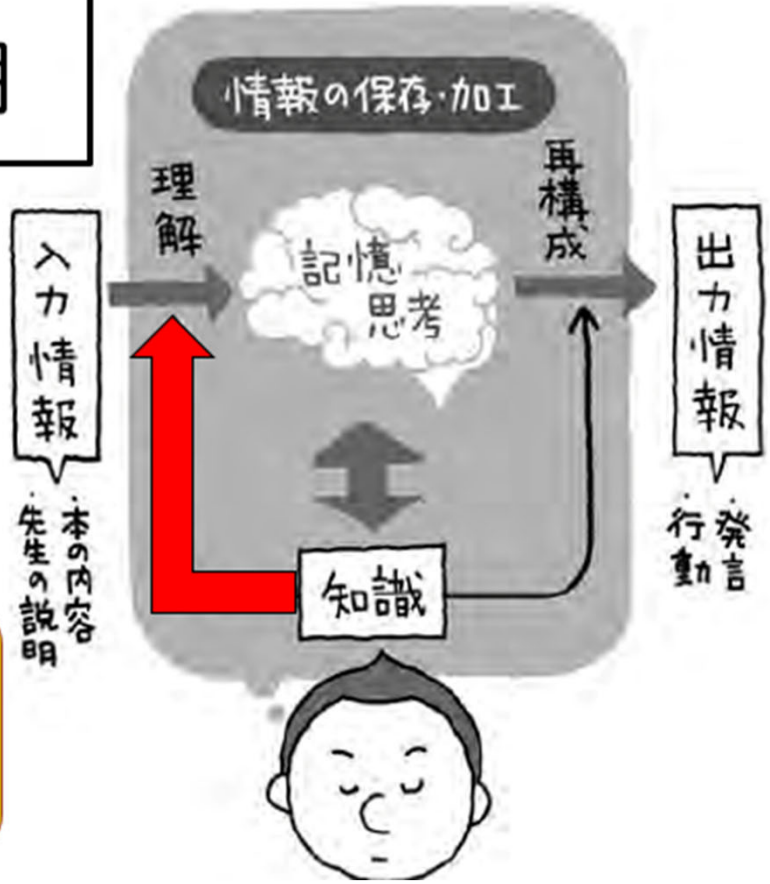
第1章：すべての学びは知識から
第2章：勉強はやり方次第
第3章：自分の勉強を自分で調整する
第4章：予習と授業と復習で理解を深める
第5章：効果的な予習法とは
第6章：復習での工夫

第1章：すべての学びは知識から

認知心理学

情報処理プロセスを解明

人間は知識を使って
入力情報を加工・編集



理解にも思考にも
知識は重要

第2章：勉強はやり方次第

認知的方略

情報をどう処理するか

浅

深

	方略の名前	特徴	具体例
認知的	反復方略	単純に繰り返す	覚えるまで何度も書く 何回も口に出して言う 繰り返し問題を解く
	精緻化方略	既有知識と結びつける	根拠（なぜ）を押さえる 自分の言葉で言い換える イメージを活用する
	体制化方略	整理する	似た情報をまとめる 対比的な情報をまとめる 図や表で情報を整理する

精緻化方略の例：語呂合わせ

意味を加える
＝精緻化

歴史の年号

794年　平安京遷都→ 鳴くよ（794）ウグイス平安京

1467年　応仁の乱 → 一夜むな（1467）しく応仁の乱

1543年　鉄砲伝わる → 以後染み（1543）わたる鉄砲伝来

数学の公式

$\sin(\alpha+\beta)=\sin\alpha\cos\beta+\cos\alpha\sin\beta$

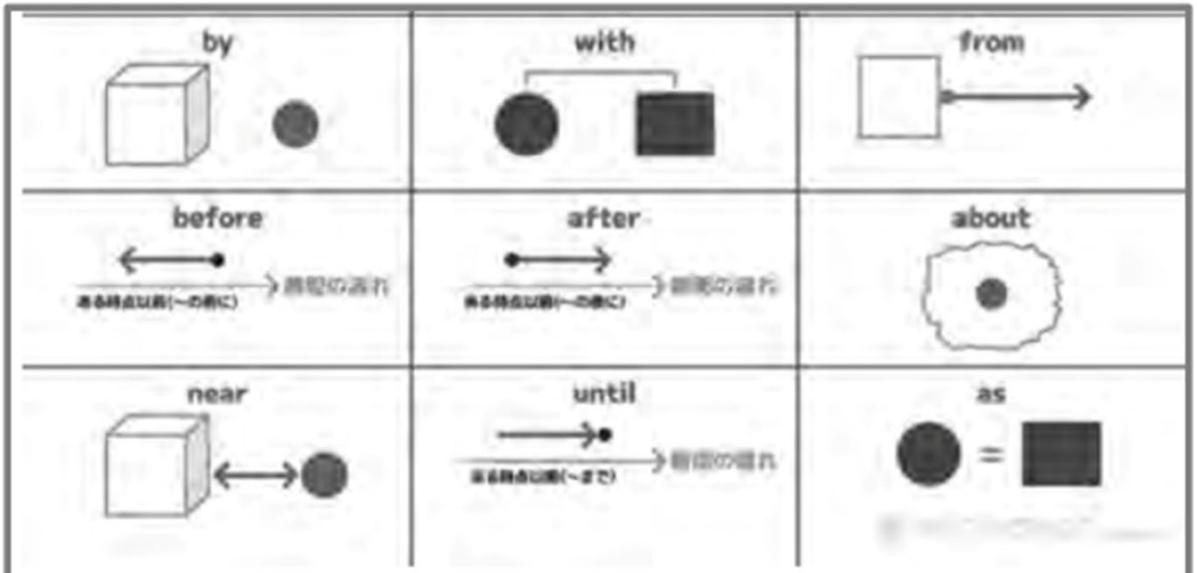
→咲いたコスモスコスモス咲いた

$\sin 3\theta=3\sin\theta-4\sin^3\theta$

→サンシャイン引いて夜風が身に染みる

精緻化方略の例:イメージ利用

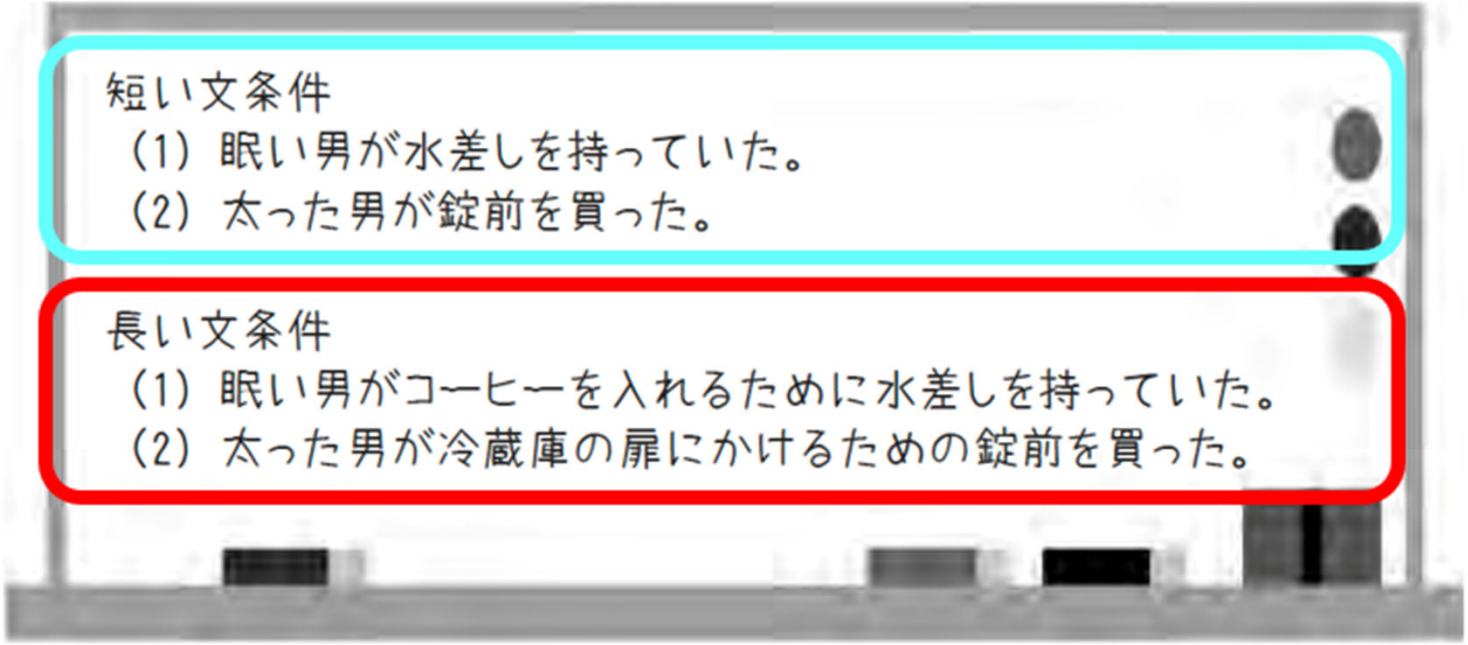
イメージと
つなげる
＝精緻化



図表２−３　イメージを利用した英語の勉強の例
出典：テラコヤプラス

理由の効果を示した実験

Bransford & Stein（1984）



理由や根拠を押さえながら学ぶとよい

精緻化方略の例：理由を押さえる

英単語の勉強

import ＝ 輸入する
←港（port）の中（in）に取り込むから
export ＝ 輸出する
←港（port）の外に出す（ex）から
transport ＝ 輸送する
←港（port）から港へと場所を変える（trans）から

漢字の勉強

親　　←木の上に立って子どもを見守っているから
吠える　←犬が口を開けて声を出しているから
鳴く　　←鳥が口を開けて声を出しているから

体制化方略の例

整理・構造化する
＝体制化

【接頭辞でまとめる】
inability（無能）
incredible（信じられない）
independent（独立した）

【接尾辞でまとめる】
combination（組み合わせ）
promotion（促進）
partition（仕切り）

【派生語でまとめる】
respect（名詞：尊敬、動詞：尊敬する）
respectable（形容詞：立派な）
respectful（形容詞：丁重な）
respectfully（副詞：礼儀正しく）

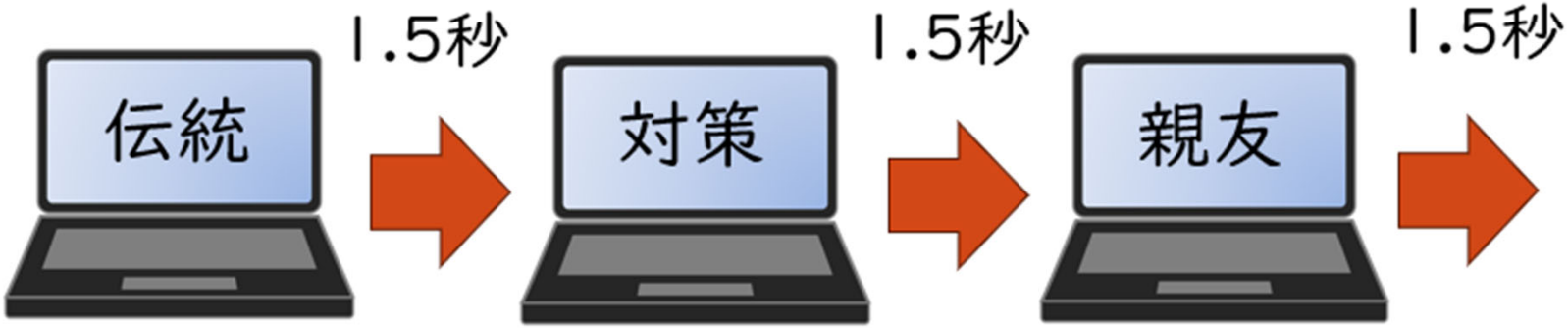
【始皇帝と武帝】

	秦の始皇帝	前漢の武帝
対外政策	万里の長城	匈奴遠征（衛青・霍去病）
国内政策	郡県制 度量衡	専売制 均輸・平準法
貨幣	半両銭	五銖銭

似ているものの
比較表

反復方略での工夫に関する実験

水野（1998）



同じ単語を3回提示して記憶してもらう

忘れかけのタイミングで再提示されるとよい

➡ 反復も「忘れかけ」のタイミングで

第3章：
自分の勉強を自分で調整する

メタ認知的方略

一段上

- 計画や見通し
- 理解度チェック
- 学習を調整

プランニング

・勉強を始める前に、学ぶ内容の流れや構造をチェックする
・勉強する時は、単に教材を読むだけではなく、トピックをチェックして、何を学ぶのかを押さえるようにする
・自分が何をやるかを決めるために、目標を設定するようにしている

モニタリング

・教材を読む時は、質問を作るようにしている
・勉強する時はどの内容がよくわかっていないのかをチェックするようにしている
・学んできた内容についてチェックするために自分に質問をするようにする

コントロール

・教材を読んでいてよくわからなくなったら、きちんと理解するために、戻って読み直す
・教材が理解できなくなったら、読み方を変えてみる
・授業の目標や先生の教え方に合わせて勉強のやり方を変えようとする
・授業中ノートをとっていてわからなくなったら、後で整理し直す

動機づけ調整方略

自分のやる気を
調整するための工夫

＝メタ認知的方略

やる気の出し方の
レパートリーは大切

興味高揚方略
- 勉強の内容が面白くなるように工夫する
- 勉強内容が面白そうな部分を探してみる
- 身近な話題に置き換えて考えてみる

価値づけ方略
- 頑張って勉強している人を見る
- 勉強の内容が将来の役に立つと考える

達成想像方略
- 勉強が終わった後のことを考える
- 勉強をやり遂げた時の達成感を考える
- 勉強をやり遂げた自分を想像する

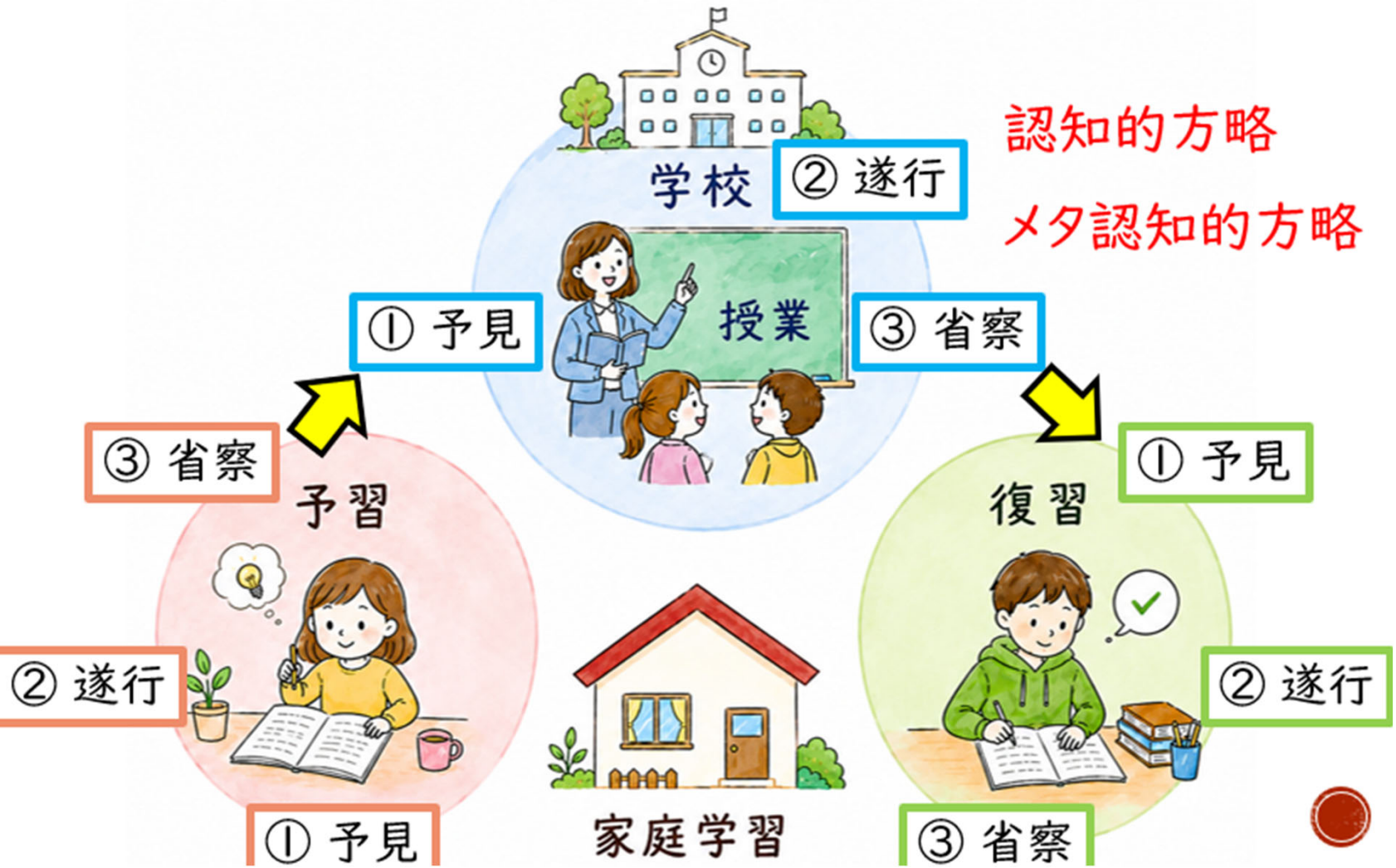
協同方略
- 友達と協力しながら勉強する
- 友達と一緒に勉強する

成績重視方略
- 単位を取るためだと考える
- 勉強をしないと単位が取れないと考える

環境調整方略
- 自分の好きな場所で勉強をする
- 部屋を勉強に集中できる環境にする
- 勉強の合間に気分転換をする

認知変容方略
- 今やっている勉強は簡単だと考える
- 今の勉強よりも将来はもっと大変なことがあると自分に言い聞かせる
- この勉強は自分に必要なことだと言い聞かせる

第4章：予習・授業・復習で理解を深める



認知的方略

メタ認知的方略

第5章：効果的な予習法とは



疑問チェック
メモ
質問
議論の質

（篠ヶ谷，2008，2010，2011，2013；澁川ら，2019）

予習の注意点と工夫ポイント

ありがちな誤解

- 予習で理解しないといけない
- 形式的な予習

全体像を掴む
注目ポイントを作る

苦手な教科での工夫

- 「なぜ」の問いではなく「そもそも」でもOK

  ex) そもそも「虚数」って何？

- 問いを作れなくても，しるしだけでもOK

第6章：復習での工夫

教訓帰納（市川，1993；寺尾，1995）

答え合わせをした後で振り返って
「なぜ間違えたか」
「どう考えればよかったか」などをメモ

仮想的教示（市川，1993）

「なぜそうなるのか」
「そもそも～とは何か」を自分の言葉で説明する

復習での工夫ポイント

その内容を知らない人を
イメージして説明してみる



苦手な教科での工夫

- 友達と一緒に勉強する
  - やり方を教わる・やる気を高める
- 基本的なことから少しずつ
  - 習った公式を整理してみる
  - 例題の解き方を自分で説明してみる

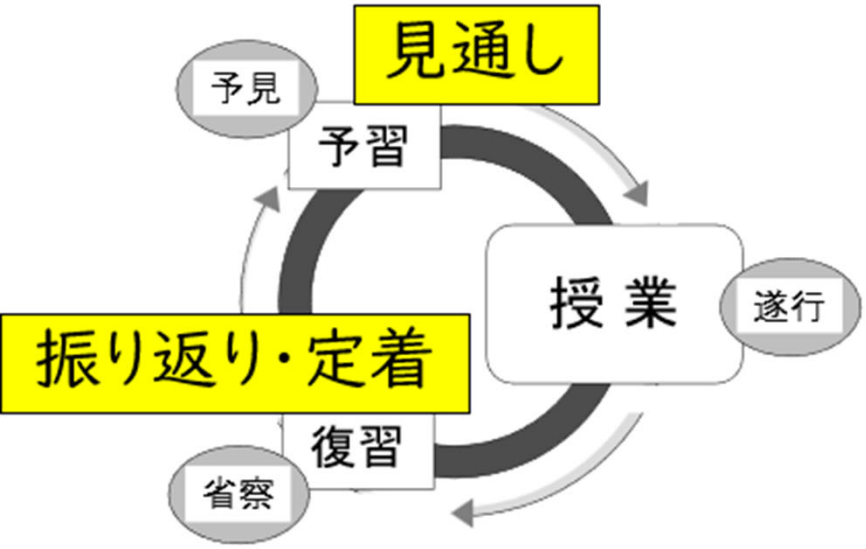
おわりに

最強の勉強法なんてない

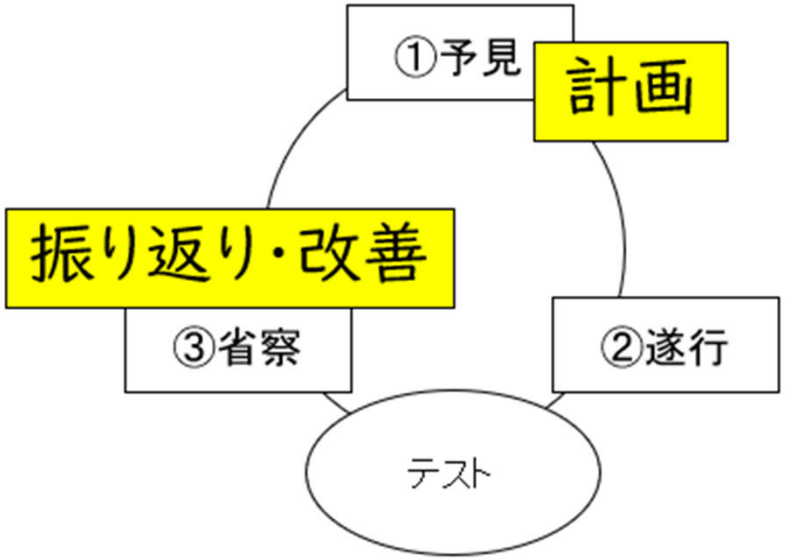
エ夫し続けることが大切

学習の自己調整 ＝PDCAサイクル

予習と復習を活用して



テストを軸にして



市川・篠ヶ谷（2023）