

西岡 竜誠

なぜ
勉強

すればするほど
頭が悪くなる

のか？

日本の教育問題を解決する
画期的勉強法アクティブリコール

著書累計90万部超の東大生作家が

最高の勉強法

アクティブ

リコールを完全
伝授!

今日から15分ではじめられる!

なぜ勉強すればするほど
頭が悪くなるのか？

日本の教育問題を解決する
画期的勉強法アクティブリコール

西岡 亘誠

星海社

360



SEIKAISHA
SHINSHO

はじめに

「なぜ勉強するほど頭が悪くなるのか、なんて、ひどいタイトルの本だなあ」と思われた読者のみなさま初めまして、にしおか いっせい西岡壱誠と申します。

自分でも、「今回書く俺の本はなんてひどいタイトルの本なんだ」と思いながらペンを取らせていただいております。だって、勉強というのは頭を良くするためのものであり、そうであるのなら「勉強するほど頭が悪くなる」というのはとんでもない矛盾だと言えるからです。

「勉強するほど頭が悪くなるなら、何のために学生たちは学校で勉強をしているんだ?」、または「あの受験勉強の時間は何だったんだ?」と思う人もいるのではないでしょう。か。そういうお怒りはもつともです。

もちろんこれは、「勉強」という言葉の定義の問題でしかありません。世の中に

は、社会で生き抜いていくための正しい教養を身に着けるという意味での「学び」も存在しています。しかし事実として、「勉強しているはずなのになかなか学力が伸びない」という悩みを本当に多くの学生からよく聞くのです。これだけ勉強法がたくさん開発され、教育学の研究も日々進展しており、また参考書のクオリティもどの出版社のものでも素晴らしいものになっているにもかかわらず、この悩みは令和の時代になってもいっこうに解決される気配がありません。

なぜ、こんなことが起こってしまうのか？

先にここで本書のネタバレをしてしまうと、その理由は、勉強には「考える勉強」と「考えない勉強」の2つが存在するからです。人の話を聞いてただそのまま受け止めるのではなく、自分なりに考えて、自分なりの意見を持ち、自分の血肉に変えていくような学びをしている人は、当たり前前に頭が良くなっていけます。それは、「考える勉強」をしているからです。

しかしそれに対して、「考えない勉強」というものも存在します。

「これだけ丸暗記すればいいから」「こういう問題が出題されたら、こう答えれば正解になるから」「何も考えず、これだけ覚えちゃいなさい」

そんなふうに言われて覚えたことは、まったく応用が利きません。

たとえば、僕は中学生のとき、「英語において、助動詞の *must* と *have to* は同じ意味だから、言い換えの問題が出たときにはしっかりと答えられるようにしなさい」と習いました。「へー、そうなんだ」と思って「*I must go to school*」という英文を「*I have to go to school*」と言い換えたら、テストで○をもらうことができました。こんな経験、みなさんでもありますよね？

しかし高校になって、僕は衝撃的なことを言われます——「英語において、助動詞の *must* と *have to* は似た意味だけど少しニュアンスが違う。このニュアンスの違いを理解していないと大学入試では対応できないよ!」と。

「え? *must* と *have to* は同じ意味なんじゃないの!」とすごく驚いたのを覚えています。中学レベルの勉強は、わかりやすくするためにさまざまな部分を端折って

教えている面があります。だから、「厳密に言うとは違うんだけど、わかりやすくこれだけ覚えておけば中学の間はいいよ」という事項がたくさん存在しています。

その後、僕は大学受験で東大を目指して「mustとhave toはどう違うか」を考え、真に理解することができたわけですが、mustとhave toが同じ意味だとずっと誤解し続けていたらと考えると、とても怖いのです。今になって考えると、まったく同じ意味でまったく同じ用法の言葉が複数存在する意味がないですから、何らかの使い分けがあるはずですよ。

そんなことは、ちょっと考えればわかるはずなのに、考えようとしなかった。

それは、「mustとhave toは同じ意味」という言葉をそのまま信じてしまったからです。考えない勉強をしたことで、馬鹿になってしまったのです。「暗記してしまったがゆえに考える機会が奪われているような勉強」というのも、世の中にはたくさん存在しています。そういった「考えない勉強」のせいで、本来ならちよつと考えればわかったことがわからなくなってしまう。この現象こそが、「勉強するほど頭

が悪くなる」根本原因なのです。

まとめると、こういうことですね。

考える勉強…知識を鵜呑みにせず、自分の頭で考え、意味や背景を理解し、

応用できるようにする学び。頭が良くなる。

考えない勉強…丸暗記や表面的なテクニクに依存し、考える機会を奪ってし

まう学び。頭が悪くなる。

本書では、令和の時代に蔓延まんえんしてしまっている「考えない勉強」をやめ、本当に力がつく「考える勉強」へとシフトする方法を探っていきます。そのヒントとなる「アクティブリコール」という新時代の勉強法を紹介し、みなさんの学びを「学ぶこと」で本当に頭が良くなる勉強に変換する方法と一緒に考えていこうと思います。ぜひ、最後までお付き合いください！

目次

はじめに 3

第1章

日本が直面する教育の課題とは？ 15

今の日本の教育はどうなっている？ 16

学習ツールの進化がもたらした“効率化の時代”のパラドクス 18

学習もデジタル化しつつある 20

「考える力」を奪う親切設計の罠 22

読みやすい、要点のまとまった参考書の問題点 27

スマホ認知症と記憶のメカニズム 31

英単語の「正解」をめぐる誤解 33

プロセスが重要な科目も難しくなってしまう 36

“借り物の知識”ではなく、“自分の言葉”で語る力を 37

情報は“整理する”ことで初めて価値になる 38

なぜ学習環境が進化しても学力は伸びないのか？ 42

大人も考える時間が減っている現代 44

第2章

アクティブリコールとは何か？ 47

アクティブリコールの歴史とエビデンス 49

「思い出す」ことの重要性 50

ただ「思い出す」だけが逆にいい？ 54

寝る前の15分が勝負！ 56

アクティブリコールの注意点1 何も見ないで思い出す 59

アクティブリコールの注意点2 思い出せた量は気にしない 60

アクティブリコール実践編1 自分の言葉で言い換える力を高めよう 62

アクティブリコール実践編2 マインドマップを活用しよう 66

アクティブリコール実践編3 ちよつとした時間にもやってみよう 68

アクティブリコールのハードルを下げる考え方 70

親がアクティブリコールを助ける方法 72

大人のためのアクティブリコール 74

思い出す対象を広げよう 単語から“世界”を連想する力 77

説明する力を育てる 80

あなたは何かから思い出す？ 82

アクティブリコールがうまい人の共通点 84

答えの固定化を防ぐために、思考のゆらぎを大切にする 87

第3章

科目・分野別、シチュエーション別

アクティブリコール活用法 91

アクティブリコールの実践例 92

単純暗記型の分野——英単語・古文単語など 96

ストーリー暗記型の科目——世界史・日本史など 99

読解系の科目——現代文・古文読解・英語長文など 101

理数系の科目——数学・物理など 103

補足…アクティブリコールにおけるテクニックとは？ 106

第4章

アクティブリコールをやってみてわかったこと

121

あえて科目を分けないやり方もある 108

科目横断的な力の育成…思考・説明・応用の3技能 109

日記もアクティブリコールになる 111

テストや過去問のあとにアクティブリコールを活用する 114

資格試験でアクティブリコールを活用する 116

英単語 高校1年生 南咲希さん 123

英文法 中学3年生 後藤紗矢子さん 127

古文 高校2年生 野澤優太さん 131

日本史 高校2年生 友渕莉子さん 135

生物 高校2年生 菊地真緒さん 140

日本史 高校2年生 安宅紀さん 144

英作文 高校2年生 近藤董さん 148

神経科学 高校1年生 秋庭玖音さん 152

世界史 高校2年生 小島秀喜さん 156

英単語 高校2年生 村上セアさん 161



日本が直面する
教育の課題とは？

今の日本の教育はどうなっている？

みなさんは現在、日本の教育が昔と比べてどのように変化しているかご存じでしょうか？

まず、前提をお話ししましょう。

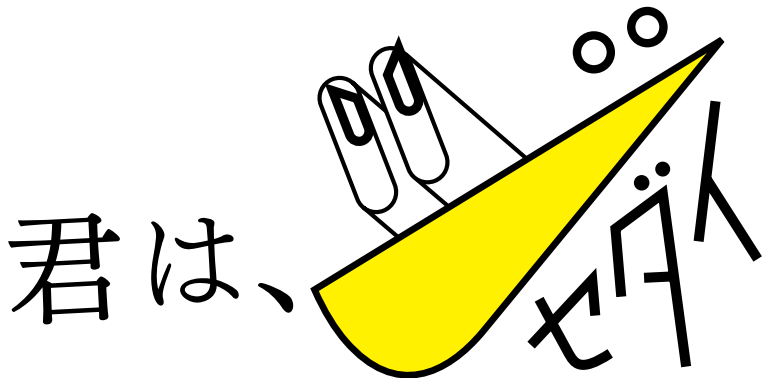
OECDが実施している学習到達度調査であるPISA (Programme for International Student Assessment) の結果を見ると、日本の読解力は全79カ国・地域中15位となっています(2022年に公表されたデータによる)。2000年代初頭、日本はトップ3常連だったことを考えると、大きく後退しています。

たとえば、2000年には日本の読解力は8位(平均スコア約550点)でしたが、2018年には15位(504点)にまで下落し、2022年時点でも依然として516点、順位は15位と低迷しています。日本の学力のうち、**読解力は大きく後退して**

いるのです。

数学的な素養を測る「数学的リテラシー」は比較的高い水準を保っていますが、2003年の1位(約550点)から始まり、2015年には5位(約532点)、2022年では5位(約536点)と上下を繰り返しています。決して一貫して上昇しているわけではありません。「科学的リテラシー」も2006年に1位を獲得しましたが、その後は2位↓4位↓5位↓5位↓3位と推移しており、停滞気味だと言われています。

つまり、昔と比べて今の日本の学力は良くなっているとは言えないのです。20年前の生徒たちと、今の2025年を生きる生徒たちの学力差はほとんどない、むしろ今を生きる人たちの学力のほうが低下してしまっているという事実があるわけです。



何と闘うか？
<https://ji-sedai.jp>

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、
行動機会提案サイトです。読む→考える→行
動する。このサイクルを、困難な時代にあっ
ても前向きに自分の人生を切り開いていこう
とする次世代の人間に向けて提供し続けます。

メインコンテンツ

ジセダイイベント

著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月
開催中！ 行動機会提案サイトの真骨頂です！

ジセダイ総研

若手専門家による、事実に基いた、論点の明確な読み物を。
「議論の始点」を供給するシンクタンク設立！

星海社新書試し読み

既刊・新刊を含む、
すべての星海社新書が試し読み可能！

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

行動せよ!!!