

アクティブリコール

2025.5.23

「御上先生」というテレビドラマがあった。なかなか刺激的な内容だった。その第2話で、御上先生は「白い紙に何も見ないで、今日学んだことを思い出して書いてみる」という勉強法を生徒たちに勧めた。これは、「アクティブリコール」という勉強法であり、多くの東大生が実践している。

アクティブリコールとは、自分で思い出そうとする勉強法である。特に復習する際に実践すると、とても効果がある。復習というと、多くの人がイメージするのは、教科書やノートを見返したり、問題を解き直したりすることではないだろうか。これがよくない。御上先生が紹介しているアクティブリコールは、これとは全く異なる。何か教材を用意するのではなく、ただ、自分の頭だけで思い出そうとする。これが、この勉強法の本質である。

アクティブリコールは、名称がカタカナであることからもわかるとおり、海外発祥の勉強法である。2010年代に、認知脳科学や心理学などの研究成果から、思い出すことに焦点を当てた勉強法が効果的だということがわかった。

なぜ、何も見ずに思い出す勉強法が効果的なのか。私たちは、何かを記憶するとき、覚える作業と思い出すという作業の2つをこなしている。この区別が重要である。人間の記憶の弱点は、たいがい思い出すほうにあるからである。記憶が苦手だ、暗記が苦手だと思っている人でも、意外と覚えることは得意なのである。苦手なのは思い出すことであって、思い出す練習さえうまくできれば、記憶や暗記に関する悩みを解消できるかもしれない。人間の脳は、私たちが思っているよりも多くのことを覚えてくれるので、覚える練習はあまりしなくてもさほど問題はない。むしろ問題したいのは、思い出す練習のほうである。

そこで役に立つのが、アクティブリコールである。御上先生がお勧めしていた勉強法である。この勉強法では、白紙の状態で思い出そうとするため、余計な情報を頭に入れることなく、ただ思い出すという作業に集中できる。問題を解くという勉強法も、覚えたものを思い出すという点では共通している。だが、問題文や選択肢が目に入るため、その分、思い出す作業の邪魔になってしまう。どちらのほうが思い出すよい練習になるかといえば、アクティブリコールのほうである。

勉強したことが頭でぐちゃぐちゃになることがある。せっかく知識をたくさん入れても、その取り出しがわからないのでは意味がない。真っ白い紙を用意する。そこに、今日勉強したことの内容を思いつく限り具体的に書いていく。どんなノートを書いたか、どんな話を先生はしていたか、教科書にはどんな内容が書いてあったか、とにかく思い出せるだけ再現する。

今の教育では、限られた時間の中で教える時間が多くなっているあまり、思い出すという時間が少なくなっているのかもしれない。

スマホに「アクティブリコール」というメモがあった。さて、何のことだか思い出せない。何だっけなあ。あっドラマだ。そうだ、御上先生だ。ようやく思い出した。おかげで、この原稿を書くことができた。やはり、アクティブリコールが足りないようである。