

1学年通信『原:げん』

新宮町立新宮東中学校
令和8年5月28日(木)
第12号 文責:上村 一統

記憶を刻む「青」の力! 「青ペン書きなぐり学習法」でテストを攻略

中学生になり初めての定期考査まで残り1週間と迫ってきました。第11号では「SN(スケジュールノート)」を活用した計画の立て方等についてお伝えしましたが、今回は具体的な「暗記」の武器を紹介します。皆さんは、覚えたい単語や公式をノートに書くとき、何色のペンを使っていますか?実は、多くの受験生が実践してきた「青ペン書きなぐり学習法」というものがあります。学習の効果を最大化するには、脳の仕組みを理解した「方法」が重要です。

なぜ「青」なのか? ~青色がもたらす鎮静効果~

色彩心理学において、青色には「鎮静効果(ちんせいこうか)」があると言われています。青色を見ることで心がリラックスし、副交感神経が優位になることで、深い集中状態へと導く力が生まれます。定期考査という緊張する場面向けた家庭学習において、この「集中力」こそが「自学の原点」を支える大きな力となります。

最強のアウトプット!書きなぐり学習法の実践ステップ

学年通信第4号に掲載した「ラーニングピラミッド」で紹介した通り、自ら体験し、手を動かす「能動的な学び」は定着率を高めます。以下のステップで「青」の力を活用しましょう。

①とにかく青字で書きなぐる

きれいに書くことが目的ではありません。脳にある情報を「書きなぐる」という能動的な動作によって、記憶の定着を促します。

②使い切ったペンは「自信」の証

おすすめは、インクの減りが見えやすい「ゲルインク」の「スケルトンタイプ」です。インクが減っていく様子は、自分が積み重ねてきた努力の可視化であり、「自分という原石を磨いてきた」という揺るぎない達成感と自信に繋がります。使い切ったペンは捨てずに保管しておきましょう。

③「赤・緑・青」の3色を使い分ける

元々は「赤緑青(せきりょくせい)の力」と呼ばれていました。弱点の「赤」・気づきの「緑」・記憶の「青」のように情報の定義を色で分けることで、頭の中が整理され、より深い理解へと繋がります。

④自分の手を「ペン立て」に

結果を残す受験生はさまざまなスタイルを持っている。早稲田塾で広がったのが手をペン立てにするスタイル。



保護者のみなさまへ

いよいよ初めての定期考査が始まります。お子様のノートが青い文字で埋め尽くされているのを見かけたら、それは必死に「能動的な学び」に挑戦している証拠です。中学1年生の家庭学習の目安は1日1時間です。青ペンを使い切り、達成感に満ちた表情でテスト当日を迎えられるよう、ご家庭でも温かい励ましをお願いいたします。