

1	0.3秒	
2	11.9秒	みなさん、こんにちは。「学ぶ方法を学ぶチャンネル」では様々な文献から、あなたの勉強に役立つ情報を「短時間で」「わかりやすく」「具体的に」紹介しています。
3	14.2秒	今日の参考文献は東大教授 池谷裕二(いけがやゆうじ)さんの『勉強脳の作り方』です。脳科学者らしく、「脳科学的に有効性が実証されている」勉強法が多く掲載されています。
4	7.0秒	今日はその中から「脳のハングリー精神を使う『交互(こうご)学習』とは？」というお話です。
5	13.1秒	「脳のハングリー精神」も「交互学習」も聞き慣れない言葉ですね。しかし、これを知ると「やる気」や「記憶力」のアップが望めます。ぜひ最後まで見て、勉強に活用してください。
6	■	■
7	9.8秒	脳のハングリー精神を使う『交互学習』とは、こちら「1つの勉強をやりきる前に次の勉強に進む勉強」です。
8	13.9秒	ここでの「次の勉強」とは別の教科だったり別の単元を指します。1つのことをやりきる前に次のことに手を付けるなんて、キリが悪くて良くない感じもしますよね。違和感がある人も多いと思います。
9	10.2秒	でも、そこが最大のポイントなんです。なぜ区切りが悪いところで中断するのか？それをどうやって勉強に活用するのか？などを説明していきます。
10	■	■
11	6.0秒	ツァイガルニクという心理学者が行った、記憶に関する実験があります。
12	13.1秒	被験者を2つに分けて複数の作業をしてもらいました。 Aグループは「最後まで完成させて、次へ移る」 Bグループは「途中でやめて、次へ移る」という違いをつけました。
13	9.6秒	最後に、被験者に作業についてテストをしました。その結果は、作業を中断した方が、約2倍覚えているということがわかりました。
14	8.2秒	途中で止めた作業をよく覚えていたことは、脳には「最後までやりきりたい」という強い欲求があることを示しています。
15	8.8秒	言い方を変えれば、最後までやり切ると脳の「もっと知りたい」という欲求が満足してしまい、学習効率が落ちるということでもあります。
16	11.9秒	この脳の性質を利用し、最後までやり切る手前で敢えて学習を中断し、別の学習に切り替える「交互学習」が、効率的な勉強法として考えられることになるのです。
17	5.6秒	それでは、もう少し具体的にはどんなふうに活用できるのでしょうか？
18	■	■
19	3.6秒	今日のテーマ、交互学習の3つの活用法です。
20	12.2秒	1つ目 例えば試験前などに複数の科目を勉強をする際には、1つの科目をやり切ってから次の科目へ進むのではなく、やり切る手前の地点で一旦止めましょう。
21	11.5秒	やり残しが気になって、勉強していない時間でも無意識下で「続きがやりたい」とやる気をアップしましょう。そしてあえて時間をおいてから、残りの部分に手をつけましょう。
22	5.0秒	2つ目 問題集の「単元の終わりが近づいたとき」に休憩しましょう。
23	8.1秒	「完成の少し手前」で止めることで、脳に「もう少しで完成だから続きがやりたい」と思わせることで、やる気をキープできます。
24	4.8秒	3つ目 「寝る直前に難しい勉強を途中までやる」です。
25	6.9秒	寝ている間にも、脳が働いて勉強の続きが気になって翌日以降も勉強が続くでしょう。
26	■	■
27	11.2秒	最後までご覧いただき、ありがとうございます。役立つ情報はありましたか？感想などをコメント欄に書いていただければ嬉しいです。また次の動画でお会いしましょう。
28	■	■