

海上自衛隊等で実証済み “結果が出る学習の新常識”

科学的根拠 + α で成果を出す 戦略的勉強法

2026年
4月7日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、佐々木淳著『科学的根拠 + α で成果を出す 戦略的勉強法』を2026年4月7日(火)に刊行いたします。

データで裏付けられた再現性の高い「効果的な学習法」を掲載！

「頑張っているのに成果が出ない」「覚えたはずなのにすぐ忘れる」——その原因は努力不足ではなく、勉強法そのものにあるかもしれません。本書は、エビングハウスの忘却曲線や海外研究など、これまで“科学的に正しい”とされてきた学習法を再検証し、結果につながる「再現性のある学び方」を提示します。著者は海上自衛隊でパイロット候補生を指導した元数学教官。限られた時間で確実に成果を出す現場で培われた、失敗から学ぶ仕組みや記憶を定着させる戦略を体系化しました。やる気や根性に頼らず、誰でも実践できる新しい勉強法の決定版です。

タイトル:科学的根拠 + α で成果を出す 戦略的勉強法

著者:佐々木淳 ページ数: 208ページ
価格: 1,595円(10%税込) 発行日: 2026年4月7日
ISBN: 978-4-86667-807-8

【目次】

- Chapter1 今日から成果を出すための「勉強の真実」
- Chapter2 成績がグングン上がる「戦略的勉強法」
- Chapter3 結果を残す戦略的な「目標の立て方」
- Chapter4 やる気に頼らない「集中力」は仕組みで作る！
- Chapter5 勉強を継続する「習慣」を戦略的に整える

【著者プロフィール】



ささき・じゅん
佐々木 淳

下関市立大学教養教職機構准教授。

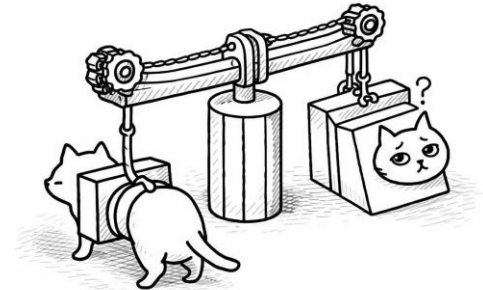
1980年、宮城県仙台市生まれ。東京理科大学理学部第一部数学科卒業後、東北大学大学院理学研究科数学専攻博士前期課程・東北大学大学院教育学研究科総合教育科学専攻博士課程後期修了。博士(教育学)。元防衛省海上自衛隊数学教官、元代々木ゼミナール数学科講師。保有資格は、数学検定1級、思考力検定(旧:iML国際算数・数学能力検定)1級、G検定(JDLA Deep Learning For GENERAL 2020#2)、統計士、データ解析士。大学在学時から早稲田アカデミーで指導経験を積む。担当した中学2年生の最下位クラスでは、できる問題から「やってみせ」、反復演習「させてみて」、「ほめて」伸ばす山本五十六式メソッドで、自信をつけさせることに成功。開成・早慶付属校に毎年合格している選抜クラスの平均を超える偉業を達成。その後、代々木ゼミナール数学科講師を経て海上自衛隊では、数学教官としてパイロット候補生に対する入口教育の充実、発展に大きく尽力した功績が認められ、事務官等(事務官、技官、教官)では異例の3級賞詞を2度受賞する。著書に『身近なアレを数学で説明してみる』(SBクリエイティブ)、『世界が面白くなる! 身の回りの数学』(あさ出版)などがある。



「わかりやすい」の裏側にある動画学習の落とし穴

私が自衛隊で勤務し始めた頃は、所属する教育部隊で、いち早く動画学習が取り入れられていました。しかし、テストで理解度を確認すると見合った結果が出ず、数年やってみたものの失敗続き、いつしか動画による学習は「なきもの」になっていました。

動画学習について非常に面白い実験があります。2匹の子猫を特殊な装置に乗せて育てます。図のように、猫Aは自分の足で歩き、周囲の景色を見ます。猫Bは猫Aにぶら下げられ、同じ景色を見ますが、自分では動きません。結果は残酷でした。自ら動いていた猫Aは、段差を避け、物に手を伸ばすことができましたが、ぶら下がって見ているだけだった猫Bは、視覚情報をうまく行動に結びつけられませんでした。この実験は「ゴンドラ猫の実験」と呼ばれています。



ゴンドラ猫の実験

この実験から何がわかるのかというと、学習を定着させるためにはただ見ているだけでは不十分で、自ら「動いてみる」身体感覚を伴った経験が必要ということです。

成績がグングン上がる「戦略的勉強法」

移動時間も有効活用効果的なスマホ音声学習とは？

「自分の声」は、他人の声や文字情報よりも、自分事という手がかりがある分だけ記憶に残りやすいことが特徴です。このため、教科書や参考書を目で追うだけの学習よりも、音読のほうが、記憶に残りやすくなります。なお、音声効果は「理解」よりも「記憶」に効果があります。

ここでスマートフォンを使って音声学習をする方法を説明しましょう。

まず覚えたい重要事項をまとめましょう。

次に、スマホを起動し録音ボタンを押して、自分の声で重要事項を音読します。そして、自分で作った音声移動中に聞いて復習します。この方法で、「移動時間」をそのまま「勉強時間」にできます。

やる気に頼らない「集中力」は仕組みで作る！

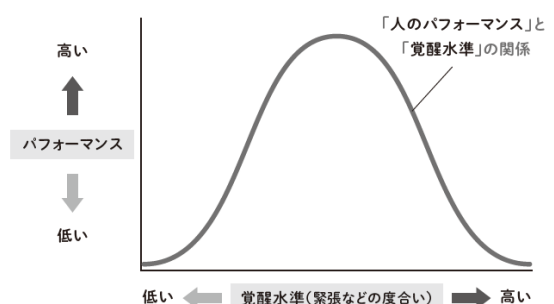
高いモチベーションには弱点がある

1908年に心理学者のヤーキーズとドットソンが行った動物実験に端を発する「ヤーキーズ・ドットソンの法則」と呼ばれる考え方によると、パフォーマンスを高めるには「低すぎず高すぎず、中くらいの意欲」がちょうどよいことがわかっています。

意欲が低すぎると「退屈」で集中できませんが、逆に高すぎると「不安・パニック」になり、パフォーマンスは落ちます。そのため、モチベーションが高いことがよいとは限らないのです。多くの教科書で、この関係は逆U字型のグラフとして紹介されています。

モチベーションが高くなるのを待つのは効果的ではないのです。

むしろ、最初は「まあ、少しだけやるか」くらいの「そこそこのやる気」でスタートして、徐々にエンジンを上げて、ベストなパフォーマンスに近づけていく。これが効率的かつ現実的な方法であり、空回りするリスクも少なくなります。



ヤーキーズ・ドットソンの法則