

スタンフォード大学・ オンラインハイスクール校長が教える 脳が一生忘れない インプット術

2024年
6月11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)は星友啓 著『スタンフォード大学・オンラインハイスクール校長が教える脳が一生忘れないインプット術』を2024年6月11日(火)に刊行いたします。

科学的に効果が証明されているインプット法を一挙公開

学んだことを活かしたいと思っても、すぐに忘れてしまったり、身につかなかったり、なかなか実践できないという人のために、スタンフォード大学・オンラインスクール校長が、AI時代の情報社会を生き抜く効果的なインプット方法を、最新の脳科学と心理学に基づいて紹介します。この一冊で、多くの情報を素早くインプットして、なおかつ長期の記憶につなげる「脳が一生忘れないインプット法」を身につけられます。また5月22日現在、発売前予約にて、Amazonランキング1位(教育学)を獲得しました。

タイトル:スタンフォード大学・オンラインハイスクール校長が教える 脳が一生忘れないインプット術

著者:星友啓

ページ数:224ページ ISBN:978-4-86667-685-2

価格:1,650円(10%税込) 発行日:2024年6月11日

【目次】

- 第1章 脳はどうやってインプットしているのか?
- 第2章 脳を最大限にエンゲージする「読むインプット」術
- 第3章 現代を生き抜く力! マルチメディアでの学習法
- 第4章 脳に焼きつく記憶メソッド
- 第5章 インプットの質を上げるモチベーション管理
- 第6章 スタンフォード式 AI時代の情報の見分け方

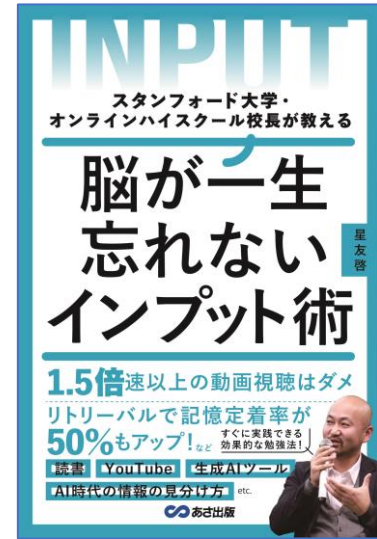
【プロフィール】



星友啓(ほし・ともひろ)

スタンフォード大学・オンラインハイスクール校長/哲学博士/EdTechコンサルタント
1977年東京生まれ。東京大学文学部思想文化学科哲学専修課程卒業。その後渡米し、Texas A&M大学哲学修士、スタンフォード大学哲学博士課程修了。同大学哲学部講師として論理学で教鞭をとりながら、スタンフォード・オンラインハイスクールスタートアッププロジェクトに参加。2016年より校長に就任。現職の傍ら、哲学、論理学、リーダーシップの講義活動や、米国、アジアにむけて、教育及び教育関連テクノロジー(EdTech)のコンサルティングにも取り組む。

著書に『スタンフォード式 生き抜く力』(ダイヤモンド社)、『脳科学が明かした! 結果が出る最強の勉強法』(光文社)、『全米トップ校が教える自己肯定感の育て方』(脳を活かすスマホ術) (いずれも朝日新聞出版)、『スタンフォード・オンラインハイスクール校長が教える子どもの「考える力を伸ばす」教科書』(大和書房)、『スタンフォードが中高生に教えていること』(ダメ子育て)を科学が変える! 全米トップ校が親に教える57のこと』(いずれもSBクリエイティブ)がある。



実は効率が悪かった方法も！効果的なインプット術を科学的に吟味して紹介！

※本書より一部抜粋

これまで良しとされていたインプット法の中から、実は効率が悪かったというものも数多く見つかってきています。この本では、インプット方法を科学的に吟味して、**脳や心のメカニズムを最大限に生かしたインプット法**をわかりやすく説明していきます。

- ① 本を読むときは「つまみ読み」から始める
- ② 記憶を定着させるためには繰り返し読み直す
- ③ YouTube動画で学ぶときは字幕付きで見る
- ④ ポッドキャストは1.5倍速までがおすすめ
- ⑤ メモやノートは手書きでとる
- ⑥ インプットを始める前に前回学んだことを思い出す

これら6つの学び方のうち、
科学が明かした
正解は、
たったの3つ。

どのインプット方法が本当に効果があるか
脳科学と心理学をもとに本書で解説。

インプット習慣を劇的に変化させるほんの少しの工夫『リトリバル』

※本書より一部抜粋

「リトリバル」は、100年以上もの研究の積み重ねの中で、高い学習効果が確認されてきたインプット方法です。効果は脳科学的にもメカニズムが解明されてきました。

「リトリバル」(retrieval)とは、なくなったものを取り戻すこと。つまり、一度インプットしたものを脳の中から取り戻すということです。しかも、単に思い出せばいいのではなく、自分の頭だけを使って関連した記憶を取り出すことを総称して呼びます。

ぐんと記憶が脳に定着しやすくなるリトリバル習慣

ワード・リトリバル・・・一度学習したときに、ハイライトしておいたキーワードが出てきたら、すぐに読み返さずに、目を閉じて、その定義や説明を思い出しましょう。

前リトリバル・・・テキストの見出しや小見出しを見つけたら、すぐにその部分を読み始めずに、まずは目を閉じて、その部分に書いてあったことを何でもいいので思い出しましょう。その後読み進めていきます。

後リトリバル・・・ある程度の分量を読み終わったら、一度目を閉じて、そこに何が書いてあったかをまとめて自分の心の中で説明しましょう。

本書では他にも確実に丸暗記できる書き写しの方法や、プレゼンや授業後にやるべき習慣など
インプットした内容を記憶に定着させるための方法を多数紹介。

AI時代に情報をゲットするときには必ずやるべきこと

※本書より一部抜粋

情報メディアが急速に多様化する現在、効果的に情報の信憑性を評価する力がこれまで以上に求められています。信憑性を高める裏付けチェックの基本は、賛成の意見と反対の意見の分布をチェックすることです。

まずは、**賛成側の意見と反対側の意見の両方について、関連するウェブサイトを検索しましょう。**しかしもちろん、意見の数が多いほうが必ずしも正しいとは限らず、また、事実として、賛否が真っ二つに分かれていて未だ真偽の見通しがつかないというような場合もあります。インターネットを使って賛成と反対の意見を検索する際には、常に次の点に注意しましょう。

- ① 書いた人物、文献、日付、発信元
- ② 情報源の独立性
- ③ 賛否両論あり

本書では、賛否の意見分布を**ChatGPT**などを使って調べる方法など
AI時代にあった情報の信憑性を評価する方法も解説。

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣（フルガキ）TEL：03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階