

BOOK BRIDGES

ーブック・ブリッジー

テーマ： あなたに合った学習法



2026.4.20(月) 16:20 ▶ 17:50

西図書館2F セミナー室

あなたに合った学習法

試験を受けるためや、知識を得るために様々な方法で学習（勉強）した思い出は、多くの人が持っていると思います。今も学習中の人も多いでしょう。

しかし、世の中にどのような学習法があり、どの学習法が自分にあっているのか分からず、多くの人が試行錯誤をしているのではないでしょう

か。

あなたに合った（効果的、効率的）学習法について、自分や参加者の経験を共有し、関連図書を参考に話し合い、これからの学習に役立つ方法について考えてみませんか。 学習法について考えることで、あなたのこれからの学習を効率化することができるかもしれません。

BOOK BRIDGES(ブック・ブリッジ)

「BookBridges」は、「問い」をとおして価値観をたどるワークショップです。

参加者は共通のテーマのもとに選ばれた本をきっかけに、問いを発見し、他者と「正解のない」対話を行います。

本を架け橋にして、自分のなかに眠っていた価値観や、他者から出てきた意外な視点を探しませんか。

Book Bridges の 3 つの要素

対話



例題や問いをもとに、価値観を共有する

問いの発見



テーマに沿った本から見つける、あなただけの発想

出会い



学部や国籍、年齢を超えた人とのつながり

BookBridgesの流れ

🗨️ 例題について、他の参加者と対話する

3p

💡 自分の価値観・前提に気づく
(似てる／違う／ずれてる)

3p

📖 目次読書
❓ 問いを考える

5p-6p

🗣️ 各自1分で「本の情報、問い」を紹介

7p



問いをもとに、他の参加者と対話する

7p-8p

約15分

約20分

約5分

約40分

他の参加者との対話

- ①各自回答をこのノートに書く
- ②ノートのメモを元に発表する
- ③発表に対し質問し、回答し、感想を共有する（対話）

最初の問い（例題）

これまで実践した学習法で、あなたに合った学習法はどのようなものですか？

参加者の発言から（メモ）

気になった

共感できる

もう少し詳しく

発見があった

目次読書

- ①準備した本から、気になる本を選ぶ
- ②カバー、カバーの紹介文、表紙、まえがき、目次、あとがき、気になる部分の拾い読みをする
- ③本からの情報を参加者に紹介し、自分の気づき（発見、驚き など）を共有する。

本の情報

タイトル：

本からの

キーワード、連想、発見、驚き、みんなに共有したいこと

目次読書 コツ

- ・表紙から内容を想像してみよう
- ・「はじめに」「おわりに」をよんでみよう
- ・作者はどういう目的でこの本をかいたのか、何の答えを得られたかを見つけよう
- ・目次で気になった章をよんでみよう
- ・目についた単語や、気になった一文を抜き出してみよう

「問い」を考えてみよう

○良い「問い」

- ・「問い」に対する回答が、人によって違う、変わる
- ・「問い」に対する回答が、すぐに思い浮かぶ

「問い」たいこと、「問い」に込めた自分の思い（メモ）

「問い」づくり コツ

- ・気になった文章や単語を書いてみよう
- ・頭に浮かんでいる言葉を書き出してみよう
- ・本の内容にツッコミをいれたり、自分の経験と照らし合わせたり、別の言葉に言い換えたりしよう
- ・困ったら最後に「なぜ？」をつけよう

本からの情報、自分で考えた「問い」を共有

- ①各自1分で「本の情報、問い」を紹介しよう
- ②次にグループ内で互いに質問し、回答し、感想を共有しよう

本の情報、問い（メモ）

- ・リスト番号、キーワード、連想、発見、驚き、みんなに共有したいこと

- ・問い（問いたいこと、問いに込めた自分の思い）

-
- ・リスト番号、キーワード、連想、発見、驚き、みんなに共有したいこと

- ・問い（問いたいこと、問いに込めた自分の思い）

参加者の発言から（メモ）

気になった

共感できる

もう少し詳しく

発見があった

第5回図書リスト

1	勉強大全：ひとりひとりにフィットする1からの勉強法 / 伊沢拓司著. -- KADOKAWA, 2019. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100629906 376.8/I-98
2	現役東大生が伝えたいやっではいけない勉強法：The Student's Guide for University Entrance Exams / 綱島将人, 橋本拓磨著. -- 改訂版. -- 学研プラス, 2020. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100624378 376.8/Ts-75
3	大学生学びのハンドブック：勉強法がよくわかる! / 世界思想社編集部編. -- 4訂版. -- 世界思想社, 2018. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100601909 377.15/Se-22
4	脳が認める勉強法：「学習の科学」が明かす驚きの真実! / ベネディクト・キャリー著；花塚恵訳. -- ダイヤモンド社, 2015. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100578650 379.7/C-17
5	超効率勉強法：最短の時間で最大の成果を手に入れる / メンタリストDaiGo著. -- 学研プラス, 2019. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100608302 379.7/D-17
6	「勉強法のベストセラー100冊」のポイントを一冊にまとめてみた。 / 藤吉豊, 小川真理子著. -- 日経BP, 2022. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100639622 379.7/F-68
7	脳を一番効率よく使う勉強法：東大に2回合格した医者が教える / 福井一成著. -- KADOKAWA, 2014. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100553016 379.7/F-76
8	夢を先送りしない勉強法 / 石黒由華著. -- 技術評論社, 2024. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100653972 379.7/I-73
9	東大医学部在学中に司法試験も一発合格した僕のやっているシンプルな勉強法 / 河野玄斗著. -- KADOKAWA, 2018. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100606423 379.7/Ko-76
10	一流の学び方：知識&スキルを最速で身につけ稼ぎにつなげる大人の勉強法 / 清水久三子著. -- 東洋経済新報社, 2017. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100605188 379.7/Sh-49
11	現役東大生が実践している「勉強法」のきほん：勉強計画 記憶法 問題の解き方 やる気の向上 / 東大家庭教師友の会著. -- 翔泳社, 2014. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100569054 379.7/To-17
12	東大教授が教える独学勉強法 / 柳川範之著. -- 草思社, 2014. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100574577 379.7/Y-51
13	科学的根拠に基づく最高の勉強法 / 安川康介著. -- KADOKAWA, 2024. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100654121 379.7/Y-64
14	勉強法the best：プロが厳選!：最強ノウハウ100 / 安河内哲也著. -- あさ出版, 2019. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100617366 379.7/Y-64
15	英語が日本語みたいに出てくる頭のつくり方：第二言語習得論の専門家が教える「英語の正しい学習法」 / 川崎あゆみ [著]. -- 日本実業出版社, 2025. 東広島（西） 西図書館2階・開架 0100655807 830.7/Ka-97

16	最高の英語学習法の見つけ方 / 酒井龍 [著]. -- KADOKAWA, 2025. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 0100658790 830.7/Sa-29
17	世界で活躍する日本人エリート of シンプル英語勉強法 / 戸塚隆将著. -- ダイヤモンド社, 2018. 東広島 (西) 西図書館2階・開架 0100601541 830.7/To-73
18	使える!予習と復習の勉強法: 自主学習の心理学 / 篠ヶ谷圭太著. -- 筑摩書房, 2024. -- (ちくま新書; 1784). 東広島 (西) 西図書館2階・小型 0100654075 375.16/Sh-66
19	東大首席が教える超速「7回読み」勉強法 / 山口真由著. -- PHP研究所, 2017. -- (PHP文庫). 東広島 (西) 西図書館2階・小型 0130559985 379.7/Y-24
20	勉強法: 教養講座「情報分析とは何か」 / 佐藤優 [著]. -- KADOKAWA, 2018. -- (角川新書; [K-203]). 東広島 (西) 西図書館2階・小型 0130560864 391.6/Sa-85
21	完全独学!無敵の英語勉強法 / 横山雅彦著. -- 筑摩書房, 2015. -- (ちくまプリマー新書; 243). 東広島 (西) 西図書館2階・小型 0130551295 830.7/Y-79
22	中学数学で磨く数学センス: 数と図形に強くなる新しい勉強法 / 花木良著. -- 講談社, 2024. -- (ブルーバックス; B-2254). 東広島 (西) 西図書館3階・小型 0100646030 410/H-27
23	夢をかなえる勉強法 / 伊藤真著. -- サンマーク出版, 2006. 東広島 (西) 西図書館書庫 1030443014 379.7/I-89
24	勉強法の科学: 心理学から学習を探る / 市川伸一著. -- 岩波書店, 2013. -- (岩波科学ライブラリー; 211). 東広島 (中央) 中央図書館2階 0100555203 371.41/I-14
25	大人のための中学数学勉強法: 仕事と生活に役立つ7つのテクニック / 永野裕之著. -- ダイヤモンド社, 2013. 東広島 (中央) 中央図書館2階 0100543578 410.7/N-16
26	地アタマを鍛える知的勉強法 / 齋藤孝著. -- 講談社, 2009. -- (講談社現代新書; 2027). 東広島 (中央) 中央図書館2階・小型 0130532269 379.7/Sa-25
27	だれでも天才になれる脳の仕組みと科学的勉強法: 脳の性質を無視した学習は時間のムダ / 池谷裕二 [著]. -- ライオン社, 2001. 東広島 (中央) 中央図書館書庫 3530300999 491.37/I-33
28	世界の非ネイティブエリートがやっている英語勉強法 = How the world's non-English-speaking elite study English / 斉藤淳著. -- KADOKAWA, 2014. 東広島 (中央) 中央図書館2階 0100548885 830.7/Sa-25 東広島 (中央) 中央図書館書庫 9000412813 830.7/Sa-25

BOOK BRIDGES (ブック・ブリッジ)

- ・ 第1回：「52 万5600 分/ 一生をどう過ごす？」
- ・ 第2回：「価値観のギャップを見つけませんか？」
- ・ 第3回：「今日の道を覚えていますか？」
- ・ 第4回：「それって必要なルール？それとも不要なルール？」
- ・ 第5回：「あなたに合った学習法」

グラウンドルール

- ・ 積極的に発言しよう
- ・ 他の参加者の発言に耳を傾けよう
- ・ 他の参加者の発言は否定しない
- ・ 違いを尊重し、歓迎しよう

アンケートのお願い→

