

パーソナルトレーニング & コーチングにおける**目標達成**には、新たな**知識**や**スキル**を身に付ける**学習**が伴います。

優位感覚とは、どの感覚を通して、物事を認識しているかという視点です。自分の優位感覚を知ることによって、より**効果的で効率のいい学習方法**を知ることが出来ます。

以下のアセスメントで、自分に当てはまると思う項目にチェックしてください。チェックが最も多いカテゴリーがあなたの優位感覚のタイプです。

A

- ☐教科書の資料を読むより、講義を聴くほうが頭に入る。
- ☐声を出して読むと理解が増したり、記憶に残る
- ☐言葉で伝えられたことを、そのまま繰り返すことが割りと簡単にできる
- ☐声の調子や言葉に反応しやすい
- ☐歌などは、聞いただけで歌詞を覚える

B

- ☐頭のなかで色々と考えている時間が多い(長い)
- ☐話すことや書く事の意味が通じるかにこだわる傾向がある
- ☐話す前に書いたり、文章にまとめると理解が進む
- ☐事実やデータに自分の考えを関連づけてまとめるのが得意
- ☐話しながら整理していくので、話が長い

C

- ☐読んだり、書いたりする前に、まずやってみたり体験することで覚える
- ☐指を動かしたり、身体を動かしながら話したりすると覚える
- ☐手を使ったり(パソコンなど)、物を作ったりすることが好き
- ☐言葉のリズム感を大切にする
- ☐道具や文具は触感を大切にする

D

- ☐イラストや図形、マトリックスなどを使うと上手く記憶できる
- ☐何かを覚える時は、イメージを思い描くと覚えやすい
- ☐話を聞くときは、話し手の顔の表情や身振り手振りをよく見る
- ☐口頭で言われるより、書面の指示のほうがしがたがいやすい
- ☐話の内容が見えてこないときと辛くなる

あなたの優位感覚は？

以下に、各スタイルの特徴をあげました。ただし、物事によって活用する感覚が違いますので、自分に照らし合わせて、特徴を生かしてください。

A 聴覚系(Auditory)の特徴

Aに最も多く当てはまった人は、聴覚系です。音で物事を捉えるのが得意で、相手の声の変化などにも敏感です。聞いて学習するのが得意なので、講義を聴いたり、テープを聴いたりするのも効果的です。

騒音があると集中できないので、静かな環境を整えるのもポイントです。
キーワードは「聴く」です。

B 言語感覚系(Auditory Digital)の特徴

Bに最も多く当てはまった人は、言語感覚系です。誰かと話し合うことや、メモを取ったり文章にまとめたりすることで理解を深めます。既成の方法よりも自分なりのまとめ方やメモの仕方をし、他の事(たとえ話など)と関連付けたりしながら記憶すると効果的です。

キーワードは「書く・話す」です。

C 触覚系(Kinesthetic)の特徴

Cに最も多く当てはまった人は、触覚系です。体験やロールプレイから覚えるのが効果的です。語呂合わせやリズム感を付けて記憶すると覚えます。何かを覚えるときには、指を動かしたり、身体を動かしたりしたほうが効果的です。

キーワードは「経験する・試す」です

D 視覚系(Visual)の特徴

Dに最も多く当てはまった人は、視覚系です。目から入る情報で物事を認識します。なので、絵や図やフローチャートで理解するのが得意です。マインド・マップなども効果的です。一方、気持ちがあちこちに飛びやすいので、言葉より紙に書いておくほうがいいです。色のペンを多様するのも好きです。

キーワードは「見る」です

コメント(これまでの学習体験で当てはまるものはありますか)