



9月も元気にスタート!

夏休みは、「勉強ばかりしていた」という生徒は、いるでしょうか。

センター試験まであと半年もないという高校3年生は、夏期講座の第1クールから第4クールまでしっかりと受け、さらに勉強合宿で第5クールという日程をこなしました。そのように勉強していると、むしろ勉強は心地よいものになるだろうと想像できます。

夏休みの長い間、「動いているほうが疲れない」のです。勉強とはそのようなものだと思います。運動や学習を通してわかることは、1日休めば3日分を取り返すことになり、より疲れることがあります。休んでいる物体は相当のエネルギーを用いないと運動を開始させるに、いわゆる『慣性の法則』のような原理が、私たちの脳の働きにも当てはまるかもしれません。

もう中学生、高校生のみなさんも気が付いていることでしょう。

学習し続ける脳は、常に活発に働いているものだとことを知っておくことは大切です。くれぐれも、もっと休み続けたいなあ、とは考えないことです。休み続けるほうが疲れます。9月の一週目が過ぎました。身体も元気にスタートできていると期待しています。それによって、これからの勉強の有り様も変わってきます。

また、最低限の宿題を期限までに提出できないようではいけません。宿題冊子やノートを見れば、宿題提出のためだけに宿題をやっていた、ということが先生だけでなく自分でもわかるはずです。どれだけ自分のためにやれたかということが大事です。夏休み明け宿題チェックテストがあると思います。それらのテストを、自分の振り返りのために役立ててください。

ところで、中学校までの勉強内容は、大学入試にどれくらいのパーセントで出るとお思いますか。たとえば、大学入試の英語は、文法内容でいうと中学3年間で学んだことが80%近く出るとい調査結果があります。この「80%」という数字は意識しておきましょう。また、英語の場合はそうですが、他の教科についても、先生方に尋ねてみてください。

大学受験の勉強は、高校3年生になってするものではない、ということをお頭にに入れておきましょう。

暗記力を高めるための十か条

1. そもそも覚えたいと思っているか。させられる勉強では覚えられない。
2. 覚えるべき対象は理解できているか。理解できていないものは覚えにくい。
3. 最初に何度も小声で音読し、暗記の準備をする。
4. CDがついていれば段違いに暗記力はアップするので、それを利用する。
5. 見る、聞く、話す、書く、の4アクセスを同時に使う。最低でも3アクセス。
6. 覚えるべき情報を何度も紙に書きつける。
7. 書きつけながら音読を繰り返す。最低30回。知らない度合いが高いと50回。
8. 紙に書きつけることができなければ、Read & Look-Upを活用する。
9. 覚えるべき情報量をこまめに切り、タイムトライアルを活用する。
10. 覚えたかどうかをチェックする際には、前に覚えた復習から始める。



●エビングハウスの忘却曲線

心理学者のヘルマン・エビングハウスによって示された、人間の脳の忘れる仕組みを曲線で表したものです。これによると、

- ① 20分後には42%を忘却し、58%を覚えていた。
- ② 1時間後には56%を忘却し、44%を覚えていた。
- ③ 1日後には74%を忘却し、26%を覚えていた。
- ④ 1週間後には77%を忘却し、23%を覚えていた。
- ⑤ 1か月後には79%を忘却し、21%を覚えていた。

というデータがあります。授業が終わってから復習しなければ、翌日には74%を忘却しているのですから、復習なしでは高得点が取れないのも当然ということになります。本当に勉強し吸収するのは、授業以外の復習・自主学習が決め手になるということです。勉強が苦手な人でも、いわゆる「頭がよい」といわれている人であっても、個人差はないというデータが出ています。言い訳せずにやりましょう。

●いつやるか？

- ① 暗記して10分ほど後に1回目の復習。
- ② できるなら寝る前に復習すると驚異的に覚えていられる。
- ③ 絶対に復習しないといけないのは翌日。2回目の復習は絶対に翌日
- ④ 3回目の復習は7～10日後に行うことで、記憶が呼び戻される。
- ⑤ 4回目の復習は4～6週間後に行うことで、ほぼ鉄板となる。

●さらに記憶効率を高めるために

勉強した後にホッとしてゲームをやったりテレビを見たりする人がいますが、完全に逆効果だそうです。むしろ暗記をしたなと思ったらすぐに寝た方がいいのです。睡眠中に脳の中で整理される情報は、寝る直前のものが多いので、せっかく暗記を頑張っても、寝る前のゲームやテレビの記憶が優先的に脳内に整理されてしまうということになります。「記憶の定着には睡眠」を合言葉に、寝る前の暗記を楽しいものにしましょう。



次号掲載予定 9月号で予定していた以下の2つの記事を10月号へ変更させていただきます。あしからずご了承ください。

1. 理科の勉強法
2. 小論文課題「情報社会」