

## 定期テストの答案には得点アップのコツが隠されている!?

定期テストの答案が返却されても「点数だけ見て、もう思い出したくないから机の中に入れっぱなし…」という人もいるのではないのでしょうか？ 定期テストの答案には、次のテストで得点をアップさせるコツが隠されています。今回の記事では定期テストの答案を活用した復習法と勉強の改善法を紹介します。

### ■まずは、自分の間違えた問題パターンをチェックしよう

テストで間違えるパターンとしては、「うっかりミス」「見たことはあるけど、解き方を間違えてしまった」「そもそもまったくわからなかった」の3つがあります。自分の答案を見直して、どのパターンの間違いが多いかを調べてみましょう。また、「実はわからなかったけど、たまたま正解した」という問題もあるかもしれないので、間違えた問題以外もチェックすることを忘れずに。

### ■うっかりミスが多い人は、普段から時間を意識して問題を解く練習を

うっかりミスは、テスト中に焦ってしまう人に多く見られます。時間に追われて問題文を読み間違ったり、雑な計算をしてしまったりしていませんか？ これらは「テスト中の時間配分に慣れること」「見直しの時間をつくること」で防ぐことができます。普段の勉強のときから時間を意識して問題を解く練習をしましょう。

また、英単語のスペルミスや漢字のちょっとした間違いが多い人は注意が必要です。自分ではうっかりミスだと思っているかもしれませんが、そもそも「ちゃんと覚えていなかった」という可能性もあります。次のテスト前には、英単語や漢字の暗記もおろそかにしないようにしましょう。

### ■「わかったつもり」になっている人は、問題を何度も解いて知識を定着!

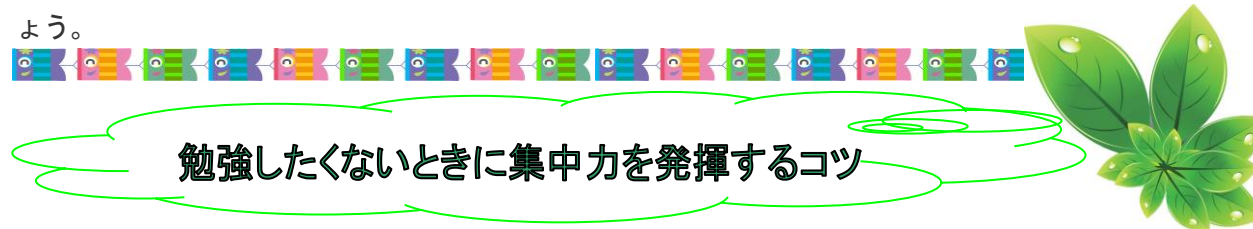
「見たことはあるけど、解き方を間違えてしまった」という問題がたくさんあるのは、“わかったつもり”になっている人に多いパターンです。授業で理解した知識をいかに定着させるかがカギになり

ます。英語の文法問題の復習をするときは例文ごと書き写したり、数学のテストを復習するときは教科書を見直して問題を解き直すだけでなく、ワークの類題も解くようにしましょう。

次の定期テストに向けた対策をするときは、自分が覚えた知識を友人に説明してみるという方法もおすすめです。誰かに教えてあげることで、知識が定着しやすくなりますし、自分があやふやに覚えている部分に気づくこともできます。

### ■「そもそもわからなかった…」という人は、教科書や授業ノートの見直しを

「そもそもまったくわからなかった」という問題が多い人は、足りていない知識を基本から覚え直す必要があります。教科書や授業ノートの見直しから復習を始めましょう。まったくわからない状態では復習もできないので、得意な友人の力を借りたり、先生に質問したりするのも一つの手です。また、このタイプの人はもしかしたら普段の勉強のやり方に問題がある可能性も。部活で疲れて自宅で勉強できていなかったり、授業中にウトウトしてしまったりしていませんか？ 「疲れていたら、早めに寝て、朝勉強する」「休日に多めに勉強する」など、自分の生活サイクルを改善していきましょう。



## 勉強したくないときに集中力を発揮するコツ

### 1. 机と部屋を片付ける

まずは勉強に取りかかる前に、自分の「学習環境」を見直してみましょう。机の上に余計なものが散らばっていたり、部屋全体が汚かったりしませんか？ 例えば、机の上にゲーム機や携帯電話などがあると、勉強以外のことに気を取られやすくなります。

### 2. 勉強の計画を立てる

「勉強の計画」を立ててみましょう。「どの教科を・いつまでに・どこまで勉強するか」という3点を把握すれば、優先的に取り組むべき教科がわかります。また、毎日のスケジュールをあらかじめ組んでおく方法も効果的です。

### 3. 脳のコンディションをととのえる

運動したあとに身体が疲れるのと同じように、脳にも疲れが蓄積します。脳のコンディションは、主に「栄養」と「睡眠」に左右されます。睡眠時間に関しては、「6時間以上」が望ましいとされています。

### 4. 勉強する「目的」を意識してみる

勉強をする「目的」があるはずです。その目的を強く意識すれば、勉強へのモチベーションを維持しやすくなります。目的を意識すると、その目的を達成したあとの「メリット」が見えてきます。そういったメリットを得るために、「今はがんばろう!」といった気持ちが湧いてくるでしょう。



## 【高校受験】【大学受験】効果的な勉強法

### 1. 間隔をあけてくり返し勉強する

ひとつの英単語や漢字などを、「覚えるまで紙に書く」といった方法で勉強をしているかたはいませんか。この方法を選んでも、もちろん時間が無駄になるわけではありませんが、さらに効率的な勉強方法があるとされています。それは、「間隔をあけてくり返す」といった方法です。

一般的に、短期間で勉強した内容は「短期記憶」として脳に残ります。これを長期記憶にするには、その内容を忘れかけた頃に、くり返し学習する方法が効果的であるとされています。例えば、一度学習した内容を1時間後・1日後・3日後などに復習すると、その内容は長期記憶として脳に残りやすくなります。そのため、一度に全てを覚えるのではなく、間隔をあけてくり返し勉強することを意識してみましょう。

### 2. 息抜きは「運動」が効果的

人間の脳は、運動によっても活性化されることをご存じでしょうか。「ストレス解消・血行の促進・海馬(脳の記憶に関わる部分)の活性化」などの効果が期待できるため、運動は勉強の息抜きにぴったりです。ただし、激しい運動をすると身体や脳が疲れきってしまうため、軽い運動にとどめることが大切です。具体的には、軽いストレッチや散歩、ガムを食べるなどの咀嚼(そしゃく)が効果的でしょう。また、英単語や漢字など「暗記学習」の場合には、身体を動かしながら暗記をすると、記憶に残りやすいとされています。これも、運動によって海馬が活性化されるためと言われています。

### 要注意！ 効率の悪いNG勉強法3選

#### 【NG勉強法1】作業ただけで勉強したと思ってしまう

ノートまとめや教科書に線を引く作業、単語帳を作る作業をただで満足していませんか？アウトプットが足りないと実践力がつかず知識も定着しづらいです。問題演習をして知識をしっかり身につけ、実践力をつけましょう。

#### 【NG勉強法2】問題を解き放しにしている

理解できていない部分そのままになり、いつまでも同じところでつまづくことになるため効率が悪くなってしまいます。わからなかったところや間違えたところは、解説を読んだり学校で質問したりして、早期に解消しておきましょう。

#### 【NG勉強法3】暗記を避けようとする

暗記は効率が悪いと思っている人もいますが、覚えられない問題もいつかは登場します。最低限の英単語・古文単語や、数学の基礎的な解法は、積極的に暗記するようにしましょう。

## 進学フェスタ、奨学金講座

今年度も、進路実現への第一歩を踏み出すための進学意識向上のツールとして高1・高2を中心に進学フェスタへ参加してきました。県内外の国立・私立大学をはじめ、各種専門学校の説明を比べながら、大学進学への意味を見つけたようでした。

奨学金講座では、株式会社まなびシードの久米忠史氏をお招きして、「奨学金を賢く活用する方法」と題してお話して頂きました。高1からも積極的に参加される保護者、生徒もいて、大学進学への意識の高さが感じられました。



6月の試験等。大学説明会があります。

- ・ 6月6日(水) 進学情報フェスタ
- ・ 6月9日(土) <<高校3年生>>進研総合模試(希望者)
- ・ 6月11日(月) 沖縄大学説明会
- ・ 6月12日(火) 沖縄国際大学説明会
- ・ 6月27日(水) 琉球大学説明会

放課後の自習室の様子です。夢を叶える場所で頑張っています！