

良いスタートとはっ!?

ただいま福井県では国体が開催されており、各種競技で熱い戦いが繰り広げられています。水泳や陸上では、コンマ1秒を争う戦いに、各県の代表としての意地や責任がぶつかり合っています。スタート前の研ぎ澄まされた集中力は見ている私たちにも緊張感が伝わってきます。

さて、前回の学年便りで“家庭学習の取り組み方”について掲載したところ…、たくさんの生徒の家庭学習に変化がありました。繰り返し問題を解いていたたり、別のノートに書き直したりしている生徒が増えました。

「勉強はどれだけやっても損はない」と、私は先輩、恩師、家族に常々言われ続けてきました。私自身の中学校時代を振り返ると、「もっと勉強しておけばよかった」、「やり方を知っておけば、まだまだ学力がついたのにな」と後悔の念が多々あります。

そこで、今回は野間中学校の先生方に学生時代や今現在も行っている勉強方法を紹介していただこうと思い、おもいきってインタビューをしました。来月の中間テストや今後の受験へ向けて、“勉強への取り組み方”の参考にしてみてください。

勝負はすでに始まっている。「位置について、良ーい、スタート!!!」

《先生の勉強方法》

【三山 直彦】 「なぜ勉強するのだろう」

◇考えようとする態度があらゆる力の原動力になる

あなたは毎日の生活の中で、何かを理解しようと考えることがあると思います。この考えようとする態度が学習に一番大切なのです。考えることが面倒くさいと思うことを捨てなければいけません。

◇勉強することで好きなことが見つかる

国語、社会、数学、理科、英語、音楽、美術、保健体育、技術家庭と勉強していく中で、だんだん自分の好きな教科が生まれていきます。図書館で気に入った本を読むことでも自分の好きなことは何かということがだんだんわかってくるものです。そして勉強を積み重ねていく中で、理科系と文科系に分かれて、それが職業へとつながっていくのです。勉強すればするほど、あなたが何に向いているかがわかってきます。

◇勉強することで自分の考えがもてるようになる

普段からいろんな勉強をしていると、どんなこともそのまま真に受けるのではなく、『違うんじゃないかな?』と疑問を感じるできるようになります。これが自分の意見や考えがもてる大切な基礎になります。

◇勉強することで、将来の選択肢が広がる

勉強を続けるといろんな問題が解けるようになり、テストの得点もどんどん上がり、受験して合格できる学校が増えます。自分に合った学校や自分を伸ばしてくれる学校を選べる範囲が広がります。



テスト勉強の方法

定期テストは、その期間に学校で学んだことを確かめるための大切なテストです。きちんと対策を立てて取り組む必要があります。テストの前日に徹夜して、丸暗記する人がいますが、毎日の生活のリズムを崩してしまうだけでなく、効果も一時的で、せっかく覚えたことも、テストが終わった瞬間忘れてしまうなど害が少なくありません。

全教科のテストの場合は2週間前にテストの勉強を始めます。それまで習ったことを総点検して、忘れたところ、理解できないところを復習するのが基本です。

まずは、計画を立てることを確認しましょう。

<テスト計画を立てる考え方>

- ① 1日の勉強時間をテスト前は3時間とします。(例)
1日に3時間(1時間×3)の持ち時間があります。
- ② 2週間前に勉強を始めれば、 $14 \times 3 = 42$ 時間の勉強ができます。
この42時間を各教科別に割り振るのです。次のような感じです。
*土曜・日曜はもっと時間がありますので、総時間数を増やすことはもちろん可能です。
*勉強しない教科をつくってはいけません。つくっても成績は、あがりません。

	国語	数学	社会	理科	英語	音楽	美術	保健体育	技術家庭
時間数	6	6	6	6	6	3	3	3	3

- ③ それから、各教科のテスト範囲を別々に書き出していきます。
そして、ざっとした計画を立ててみます。
さあテスト勉強を始めましょう。

<記憶すること>

心理学者ヘルマン・エビングハウス、(1850~1909年)は無意味材料の系列を記憶することにより、記憶が形成され、時間経過と共にそれが失われていく過程を定量的に測定することができた。

次のグラフは無意味綴り系列を記憶した後、一ヶ月後まで再学習を繰り返したときの節約率を示している。はじめの急速な忘却とその後の緩やかな忘却に注目してほしい。(ただし、これは無意味綴りを用いた実験の結果である。)

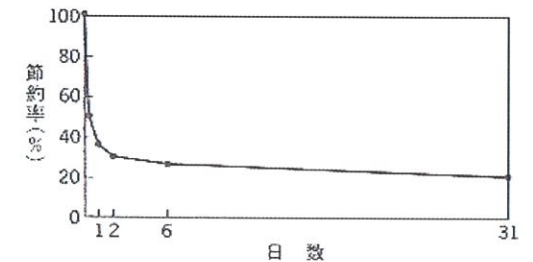
記憶したものを忘却させないためには、復習することが大切である。有効な復習は以下の通りである。

1. 暗記して10分程度後に復習
2. 寝る前に復習
3. 朝起きて復習

毎日やることは最強の記憶になるが、数にも限度があるため、定期的な復習時間を設けるとよい。

一番大切なものはこの忘却させないために根気よく続けていくことですね。

参照 <http://spot4u.jp/courses/PSY01/document/lectures/08-02.html>



※学校のwebページにも掲載しておりますので、ご確認いただくと幸いです。