

## ～【つわものどもが夢のあと】～

感動の体育大会が終わり、10日ほど経ちました。学校の様子は、と言うと、「夏草や つわものどもが夢のあと」みたいな、移ろいゆく季節、脱力感、虚無感を感じています。先日の部活動生集会でも、これまでのキビキビ感が少し色褪せた感があったという報告を受けました。体育大会でエネルギーを完全燃焼したことがよく分かります。しかし、そろそろシャキッとしないと、次の波に乘れないように思います。

学校の「次の波」とは何でしょうか。中体連？違います。その前に前期の中間テストを控えています。

そこで今週は試験勉強について書こうと思います。



～スポーツテストの風景①～

## ～【勉強=脳を「だます」】～

特に1年生は初めての定期テストです。小学校までの「単元テスト」とは内容、量、難度も全く違いますので、早め、早めに準備しないと対応できないことは言うまでもありません。

また最初の定期テストで、「このくらいいいや。」「友達も勉強していないみたいだし。」とか勉強をサボる口実を見つけて、適当に、時には全く試験勉強なしで試験に臨む習慣をつけてしまうと、これから先、学校の勉強が全く分からなくなってしまうかもしれません。

勉強が分からなくなったら・・・学校に行くのが辛くなります。いつの間にか授業中、先生が言っていることが、どこか見知らぬ国の言葉に聞こえてくるし、友達との話し合いや共同作業・実験にも参加しづらくなります。

中間テストは6月9日(木)、10日(金)の2日間行われます。教科は、国、数、社、理、英の5教科です。

では試験勉強に当たって気を付けておくべきことは何か。

人の脳は非常に精密に、かつ合理的にできているそうです。これからAIがどれほど進化しようとも人間の脳と同じ機能を持たせることは永遠にできないだろうと言われるほどです。

現代科学をもってしても、その機能全てを解明

できていない脳ですが、一つ分かっていることがあります。それは脳には、自分の生存のために必要な情報か否かを自動で選別する力があるということです。

国、社、数等教科の内容は、直接には生存に必要なものではありません。だから脳は自動でそのことを判断し、一時的に記憶しても、長期記憶の脳細胞にはその情報を伝達しません。

長期記憶にならなければ、試験本番や高校入試で解答用紙に書くことはできません。それではどうすればよいか。

脳をだますことが必要です。「だます」とは表現としてよくありません。脳に「錯覚」を起こさせるのです。国、社、数等教科の内容も、生存に必要な情報だと思わせる必要があります。そのためにはどうすればよいか。

少なくとも同じ勉強を3回は繰り返す必要があるそうです。つまり試験範囲を3回勉強しなければなりません。

また勉強した内容が自分の脳に確実にインプットできているかどうかを自分で確かめる作業も必要です。そのためには、教科書、参考書、問題集を閉じて、その時間に理解したことをガンガンノートに書き出す作業、つまりアウトプットの作業を必ず入れなくてはなりません。

学習内容が長期記憶に無事インプットできたかどうかは、勉強後、2、3日たって、そのことを他者(例えば家族、友達、先生)に自分の言葉で説明できるかどうかですぐに分かります。

こうして見ると試験前日の「一夜漬け」ではどうにもならないということが分かるはずですよ。やるべきことはたくさんあるのです。

勉強は「<sup>っと</sup>勉強は「勉強して強くなる」と書きます。

敢えて自分自身を追い込み、繰り返し、繰り返し復習していくことが「勉強」なの

です。そしてこの方法が遠回りのように見えても、実は一番近道なのです。

今日から中間テストまで2週間あります。中体連を控えた3年生はテスト勉強期間中も1時間程度の練習がありますので、まだ取りかかっているという生徒は、今日からとりかかってください。

1年生、2年生。定期試験に向けて誠心誠意取り組むことがすなわち高校の入試に向けての受験勉強なのです。受験勉強は3年生になって始める、特別なものではありません。



～スポーツテストの風景②～