

一歩前進

倉敷市立北中学校
3年団学年だより
11月1日発行 第8号

◆ いよいよ

歌声大会や北中祭も終わり、どのクラスでも面接練習が始まりました。まだまだ動きがぎこちない人、質問に対してきちんと答えられない人もたくさんいますが、皆さんの意識の高まりはしっかりと伝わっています。それは授業中についても同様です。いろいろな場面で受験生として引き締まってきたなど感じます。その一方でタブレットを使って学習をするときにゲームをしたり関係のないことをしたり…という人の話をいまだに聞きます。残された時間は多くありません。精一杯しないといけないことをしていきましょう。



受験は団体戦!!みんなで頑張りよう!!

◆ 勉強方法は人それぞれ

勉強しても結果が出ない場合、得意とか苦手とかの前に勉強方法が合っていない可能性があります。

例えば、九九を覚えるときに「九九カード」のような視覚的ツールで学んだ方が覚えやすい人もいれば、「ににんがし にさんがろく…」と暗唱して聴覚から覚える方が得意な人がいます。人によって理解しやすい、覚えやすい方法はちがいます。脳科学をもとに分類すると以下の6つに大別されるそうです。皆さんはどれに当てはまるでしょうか？



視覚優位 目で見えた情報を処理するのが得意	①写真のように二次元でとらえ思考するタイプ ②空間や時間軸を使って三次元で思考するタイプ
言語優位 読んだ情報を処理するのが得意	①文字や文章などの内容を映像化して思考するタイプ ②読んだ文字や文章をそのまま言葉で思考するタイプ
聴覚優位 耳で聞いた情報を処理するのが得意	①文字や文章を耳に入る音として情報処理するタイプ ②音色や音階といった音楽的イメージを脳に入力するタイプ

でも忘れてはいけません。一番大切なのは皆さんの
「〇〇高校に行きたい」という強い気持ちです!!

◆ 今月の予定

日	曜	行事	日	曜	行事
11/1	火		16	水	確認テスト
2	水	短縮 生徒専門委員会 SC来校	17	木	短縮
3	木	文化の日	18	金	
4	金	振替休業日	19	土	参観日 人権講演会 進路説明会 PTA 物品販売引換日
5	土		20	日	
6	日	県秋季大会	21	月	
7	月	短縮 県秋季大会	22	火	短縮 期末考査試験発表
8	火	短縮 進路懇談 給食なし	23	水	勤労感謝の日
9	水	短縮 進路懇談 給食なし	24	木	
10	木	短縮 進路懇談 給食なし	25	金	SC来校
11	金	短縮 給食なし 弁当必要 諸会費引落日	26	土	
12	土	数学検定	27	日	
13	日		28	月	短縮 一斉下校 職員会議
14	月	短縮	29	火	
15	火	短縮	30	水	期末考査(～12/2まで)

※10日は諸会費の引き落とし日です。口座残高の確認をお願いします。

※12月以降の予定(10月31日現在)

11/30～12/2 期末考査 12/19～20 保護者懇談 12/22 給食最終日 12/23 終業式
1/10 始業式 1/16 校内面接練習 1/26～27 県内私立高校1期入試
2/8～9 県内公立高校特別入試 2/21 県内私立高校2期入試
3/8～9 県内公立高校一般入試 3/13 卒業式 3/23 公立II期入試(定時制高校)

◆ 保護者の皆さまへ ◆

8日からの進路懇談お世話になります。懇談では私立高校の受験予定校のしぼりこみと、今後の受験プランの相談、確認を中心に話を進めます。また19日の第2回進路説明会については、県立高校の入試についての説明を中心に行う予定です。よろしくお祈りします。



また本日から私立高校のエントリーシートの下書きを始めます。担任が、受験予定にしている学校のエントリーシートをお子様にご配布していますので、確認をお願いします。受験校が絞り切れていない場合は、候補としている学校分を渡しています。途中まで記入をした状態で帰らせていただきますので、**お子様が記入した続きを各家庭でご記入していただき、8～10日の進路懇談の時にご持参ください。(お手数ですが、複数枚ある場合はすべてご持参ください。)**

なお記入については油性ボールペンなどをお願いします。フリクションペンや水性ペンでは記入しないでください。よろしくお祈りします。

◆ 勉強した内容を、より効果的に身に着けるために ◆

おすすめ1 復習のタイミングを見直す

東京大学教授で脳研究者の池谷裕二氏は、個人差はあるものの「復習は4回」あれば十分だとしています。池谷氏いわく、記憶の保存期間は1か月程度なので、1か月以内に復習を行なうのがポイントだそうです。

<理想的な復習スケジュール>

復習1回め…学習した翌日 2回め…1回めから1週間後 3回め…2回めから2週間後
4回め…3回めからさらに1か月後

また復習の回数は3回で十分という人もいます。公立諏訪東京理科大学教授で脳科学者の篠原菊紀氏がすすめる復習回数は、「1日後・1週間後・1か月後」の3回。このやり方を、Day・Week・Monthの頭文字をとって「DWM法」と呼ぶそうです。

<DWM法による復習スケジュール>

復習1回め…学習した翌日 2回め…1回めから1週間後 3回め…2回めから1か月後

ぜひ試してみてください。

おすすめ2 アウトプットを増やす

「まだ理解もできていないし、覚えてもないから…」と、教科書や参考書の内容を覚えるだけの、いわゆるインプットばかりの勉強をやっていませんか？

「資格スクエア」の創業者・鬼頭政人氏は、「インプットばかりでアウトプットしない人ほど、合格から遠ざかる」と警鐘を鳴らします。なぜなら、勉強とは“問題を解いて間違えること”だから。

つまり間違えて初めて、本当の理解にたどり着けるということ。つまり「見る」「読む」「覚える」などのインプットだけでなく「問題を解く」「説明する」「実践する」などアウトプットの比率を高めなければ、意味のある勉強にならないのです。

さらに問題を解いて間違えれば、「なぜこの答えになるのだろう？」「○○という用語は知らなかったな」と、調べることが増えます。このように、アウトプットには「記憶を引き出す」だけでなく、「知らなかったことを知る」という作業も含まれています。

脳科学の観点からも、勉強においてアウトプットは必須。前出の池谷氏は、「記憶力は“出力”をしないと鍛えられない」と述べます。出力とは、問題を解いたり人に説明したりして“思い出す”こと。つまり、効率よく記憶するには、アウトプット重視で勉強することが重要なのです。

おすすめ3 一度に集中する時間の割合を減らそう

「せっかくとれた勉強時間。一気に集中しよう！」そう決めて、休憩をとることさえ忘れてはいませんか？ 実は、一度に長時間集中するよりも、短時間集中を繰り返したほうが効率は上がるのです。

脳科学では、「集中力が下がるひとつの目安は40分」と言われているそう。40分が経過すると、急激に集中力は下がっていくのだとか。しかし、休憩をとると回復します。つまり、気が散るようになったら休憩をはさみ、再び勉強を開始すれば、集中力が持続すると言えるのです。

また、東京外国語大学教授で教育学者の岡田昭人氏は、学習にはときどき「クールダウン」が必要だと言っています。

勉強しているあいだ、脳内では神経細胞どうしが強固につながり、思考活動が活発化します。しかし、神経細胞の数には限りがあることから、知識を詰め込み続けるといずれオーバーヒートしてしまうのだそうです。結果、それ以上情報を記憶するのが難しくなるというのです。そこで岡田氏は、短時間の集中と休憩を繰り返す「ポモドーロ・テクニック」を取り入れることを推奨しています。

1. 25分勉強したら5分の休憩をとる
2. 1のセットを4回繰り返す（この時点で2時間）
3. 4回繰り返したら、15～30分の休憩をとる
4. 1.～3.のサイクルを繰り返す

このプロセスで勉強する習慣が身につけば、こなせる勉強量や、勉強にかかる時間を把握できるようにもなるそうです。

なお、岡田氏によれば、再び作業に集中するには「休憩は5分」という短さが適切。長い休憩ではだらけてしまうためです。

いままで2時間も3時間も勉強し続けていたのなら、25分を目安に区切ってみてください。頭を休めながら高い集中力を持続させましょう。

【参照サイト】

STUDY HACKER (2022年9月29日公開記事)

<https://studyhacker.net/study-reduce>

