

あなたのテスト勉強方法は？ ～4週間後の今年度最初の間テストへ向けて～

2, 3年生は多くの定期テストを受けて、その度ごとに反省をしてきたと思います。一人一人、また各教科によって勉強方法は違います。そこでは脳科学者の茂木健一郎先生が勧める勉強法について、4つ紹介します。是非、今後のテストや受験勉強に役立ててください。

①時間の活用法

みなさんは、どのような時間帯にテスト勉強をしていますか？朝のドリル時間、休憩時間・休み時間、登下校、塾、自分の家・・・といろいろな時間を活用してやっていると思います。

ここで紹介するのは、いきなり集中して勉強を始めるという「細切れ勉強法」です。これは、2, 3分といった細切れの時間を活用するやりかたです。例えば、今、夕方5時55分だったとします。たいていの場合、「じゃあ6時になったら勉強を始めよう」と考えませんか。しかし、それではダメです。「たとえ中途半端な時間でもパッとやってしまう。脳がその気になった瞬間こそが大きなチャンスなのです」

一瞬で集中する、この感覚が大事です。そのために、勉強と自分の間に距離をおかずに、一体になることが重要です。この勉強法は特に英単語や社会・理科などの重要語句を覚えるのに有効です。

例えば、トイレに入ったり、バスの待ち時間、登下校の歩いている時、というちょっとした細切れの時間でもパッと始めます。その時、何ページ読もうとか考えずに、とにかく自作の英単語帳や一問一答や問題集等のページを開くのです。大事なものは「流れ」を止めないことです。

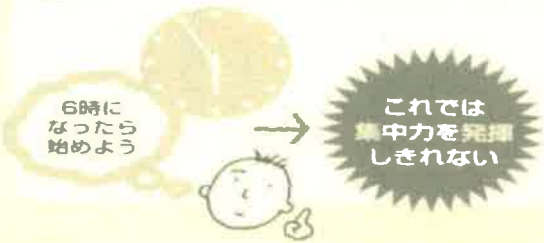
②暗記の方法

記憶は、視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚といった五感や自分の行動する動機をまとめる場所と同じ場所です。つまり、五感をより使った方が記憶が定着しやすいということです。英語でいえば、しっかり読むだけではなくて、英語を耳で聞く、目で見ると、声に出して読む、そして、書くことによって覚えるといいということです。

とにかく大量に読み、大量に書き、大量に聞いて、大量の問題を解く。これが、脳に記憶を定着させる唯一の方法なのです。また、この時に見ながら写してはいけません。一度見たら、そこから目を離して写します。これを何度も何度も繰り返します。そうすることで長く暗記できるようになります。

■細切れ時間活用法

①思い立ったらすぐとりかかる



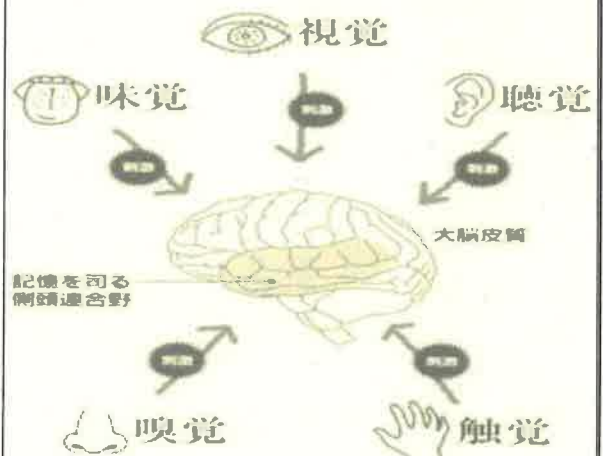
②1分、2分という時間でも集中してやる

- ・電車の待ち時間
- ・エレベーターの中
- ・トイレの中
- ・タクシーの中
- ・歩いている時
- ・シャワー中
- など

英単語をひとつ覚える
本を2～3行読む



■モダリティが記憶の定着率を高める



暗記する時は、
視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の
五感を総動員する

③問題を解く時間

みなさんはプリント問題や問題集(過去問)を解くときに、だらだら解いていませんか? 時間制限、何分で解こう、次やる時は3分早く終わらせよう、とタイムプレッシャーを設定することです。こうしていると高い「集中力」が身につきます。実際、試験時間50分をまるまる50分で解こうとすると、難しい問題が途中でであると、最後までいけないことが出てきます。普段から45分で全部解く等の訓練が必要です。解答の見直し等、ゆとりをもって試験に臨むことができます。

④勉強をする雰囲気をつくる

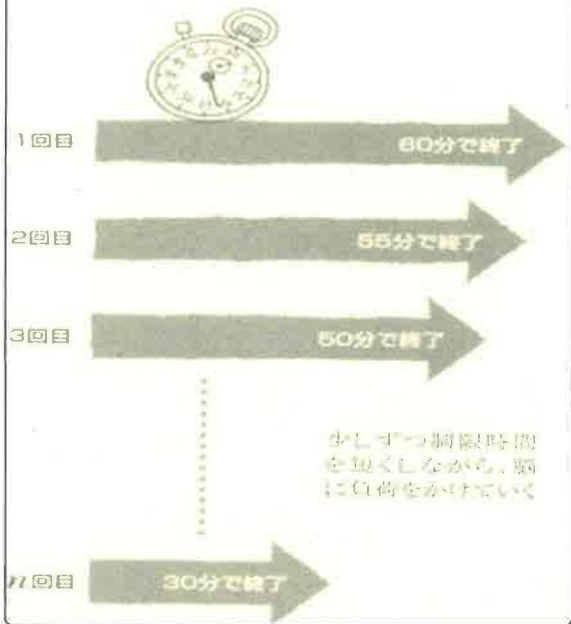
人間の脳には「共感回路」という機能が備わっています。夫婦同士や恋人同士、仲の良い友達同士と一緒に時間を過ごしているうちに、だんだん行動や言葉遣い、表情までが似てくることがわかっています。ミラーニューロンという神経細胞があるためです。

例えば、休み時間に一問一答をする、朝自習の時に静かに問題に取り組む、ということを継続していると「共感回路」がオンになり、みんなの環境がよりよくなり、自発性が出てきて、テストで高得点につながるということです。逆に、朝自習の時間に寝ていたり、おしゃべりなどをしてしていると「共感回路」がオフになり、高め合う気持ちどころか、自分はどうせできない、だからあきらめるといふ悪循環になってしまいます。つまり「良い環境に自分を置く」ということが大切になってきます。テストに向かって学級内の雰囲気・集中力を高めるといふことです。みなさんの学級はどうですか?

このように、4つの勉強方法を今日は紹介しましたが、なるほど、いいかもと思ったら、実行することが大事です。中間テストまであと、約1カ月もあります。1日1日を大切に、全員が目標点や目標席次をクリアできるように、具体的に動いていきましょう。

■行動に制限時間をつける

《例》全60問の問題を解く時



■ミラーニューロンのしくみ



動
 動け
 なにしる うごけ
 何があっても
 動け
 うごいて動いて
 疲れきっても
 まだ動け
 そこから
 先に見えてくる
 限界のところから
 もう一歩が
 はじまる
 うごけ
 なにしる ひたすら
 動いてゆけ

動