

進路通信

廿日市中学校
第13号
10月21日(水)
発行責任者 吉本邦治

勉強するタイミング

短期間に一気に詰め込む勉強は、成績アップにつながりにくいそうです。いわゆる「一夜漬け」は、時間がない状況にはそれなりに効き目があるものの、そうして覚えた知識は長く記憶にとどまってくれません。その場しのぎの記憶では本当の理解になりにくいいため、成績アップにつながりにくいというのです。では、どうすればよいのでしょうか？ まず、覚える量は同じでも、勉強時間を分散した方が、知識が脳にとどまる時間がはるかに長くなるそうです。また、より長く記憶にとどめておくには、試験までの期間に応じて勉強する間隔を変えていくのがよいそうです。

●間隔をあける

間隔をあけた勉強は、覚えたことを記憶にとどめるための効果的なやり方です。この方法は語学や用語、知識の暗記に適しているだけでなく、多くのことを長く覚えていることで理解力も深まるので、理数系科目でも研究が進められています。



●間隔をだんだん広げる

仮に試験が1週間後で、それまでに「3時間」の時間を使えるのなら、今日（または試験前日）にまとめて3時間勉強するよりも、今日1時間勉強し、2回目は明日か明後日に1時間、最後は1週間後（試験前日）に1時間勉強した方が、その記憶はしっかりと頭に残るそうです。試験が1ヶ月後の場合、今日勉強して、2回目は1週間後、3回目は試験前日に勉強するのが最適なのだそうです。このように、次第に間隔をあけて勉強することが、記憶を強力に脳に刻むのに効果的です。脳医学の分野でも、「間隔をあけて反復学習を行なうと、記憶が長い期間定着する」という脳内の働きが明らかにされています。

今年度は1学期の中間テストがなかったので、例年より1回分定期テストが少なくなっています。とはいえ、毎月のように定期テストと復習テストがあるので、少々うんざりしている頃だと思います。でもこれが、部活動（特に運動部）だったらどうでしょう。定期テストや復習テストは練習試合、受験本番が大会本番だと思えば、練習試合の大切さがわかると思います。大会本番に備えて練習試合で自分の弱点を探し、普段の練習でそれを克服していく。大会直前だけ練習をがんばっても、あまり効果はありませんね。普段の勉強が定期テストや復習テストにつながり、最終的に受験本番につながる。そう思えば、勉強をがんばる気になりませんか。期末テストまで約1ヶ月、勉強するタイミングを意識してください。