



学習時間は 2 時間単位が効率的

① まずは学習中心の生活を

新しい年が始まりました。心を整えて毎時間の授業に集中しましょう。家庭学習をしっかり行いましょう。学習の記録をつけましょう。放課後にも学校で勉強できます。教室・生徒ホール・図書館・六葉館で…。

分らないところは友達や先生に質問して「穴」を残さないようにしましょう。「穴」は虫歯と同じです。自然に治ることはありません。お腹が痛いのは自然に治りますが。そして虫歯は後になればなるほど治療が困難になります。

勉強は、暗記を超えたところに真の面白さがあります。どうせやるなら楽しくなるまでやりませんか？最初は誰もが苦痛を感じるけれども、そこを超えれば快樂が待っています。

② やる気を起こすためにはどうすればいいか？ 答えは「作業興奮」

(和田秀樹の「受験勉強カルテ」を一部参照)

機械は使えば使った分だけ必ず磨耗してゆき、やがては使えなくなりますよね？

しかし人間の脳は、使えば使うほどに能力が高まっていきます。逆に使わないと能力が落ちてしまう。

「作業興奮」という概念は、「クレペリン検査」で知られるドイツの心理学者クレペリンによって発見されました。なんでもそうですが、作業を始めてしばらくするとノッてくるし、調子も出ますよね。単純な作業や計算も、一定の時間継続すると、早さと正確さが出てくるのです。



③ 30 分+90 分=2 時間ワンセット。そして休憩を。

(1 学年進路ガイダンスより)

4 月 26 日(水)に行われた 1 年生の「進路ガイダンス」では、講師の蘆田章吾先生が「2 時間をワンセットに」とお話ししていました。勉強を始めてから 30 分くらいは効率が上がらない。30 分を過ぎたあたりから効率や吸収力が上がっていき、それが 90 分くらい持続する。そこまで続けたら「休憩」を入れてリフレッシュすると、いったん下がった効率がまた復活する。だから 120 分をひとつの単位時間として勉強をし、その間には余計なことをしない、という内容でした。聴いていてとても納得できるお話しでした。

那珂高校進路指導部では、21:00~23:00 をラインオフタイムとして学習時間に充てるよう推奨しています。

④ 手を使った勉強(書いて覚える)が効果的！

右の絵を見てください。これは、神経細胞が体のどの部位にどのくらいあるかを表わした人形で、「ホムンクルス」と呼ばれています。見て分かるように、脳や口、耳、手が大きいのが特徴です。特に手が大きいですよ。

つまり手を使った勉強が効果的なのです。具体的に言えば、「書くこと」です。

教科書の重要事項、重要語句を何度も書いて覚える。ボールペンのインクが減っていくのが分かるくらいにノートに何度も書き続ける。さらにそれを発話すれば聴覚も刺激されますので、手と口と耳を動員した情報が脳に刻み込まれて、いっそう効果的です。

余談ですが、皆さんは利き手の中指に「ペンだこ」ができていますか？

私は高校 3 年の時にできました。今でも仕事でペンを持つ時間が多くなると、たこが一時的に成長します。



⑤ まずは元気に生活しよう

すべての基本です。今年も那珂高生らしく元気に生活してください！挨拶をする。時間を守る。服装を整える。学校をキレイにする。夜はぐっすり眠って、明日の朝も元気に登校してください！