

第2ラウンド!!

時が過ぎるのは早いもので、もう“期末テスト”の時期になりました。“中間テスト”が終わってから、その取り組みを振り返りました。

私もそうですが、振り返りをする人は多いと思います。例えば、こんなケースを経験したことはありませんか？

部活動の試合の後、“パスミスが多かった。”だから、“明日から練習前にパス練習をしよう”と反省することがありました。

その日から数日間は、頭に残っているので意識して実行します。しかし、日が経てば経つほど、その意識が薄れていき、実行しなくなる。にもそのような経験はみんなありませんか？

何か上手くいかなかった時、本当に大切なことは何でしょうか？みんなはどう思いますか？

今回の期末テストのためだけではなく、この先も参考にしてもらいたいのので、No. 5で紹介した内容をもう一度紹介します。

それは、“記憶”についてです。

勉強内容を記憶に定着させるには「朝と夜」が大事!!

なぜなら、“睡眠”には、1日を通じて脳に蓄えた知識を整理整頓する働きがあるそうです。日中に脳に入ってきた情報は、時間経過とともに脳の各所にバラバラに散らばります。パズルのピースが部屋中に散らばったような状態です。一方、寝る直前に脳に入った情報は、散らばることなく一か所にあり、箱に入れられたパズルピースのようにまとまった状態です。どちらのパズルが完成させやすいかと言えば、もちろん後者だと思います。これが、寝る直前に脳に入れた情報が記憶として定着しやすい理由なのです。

脳科学者の茂木健一郎氏いわく、朝、特に起床後の3時間は「**脳のゴールデンタイム**」。朝は脳が最もさえた状態であり、集中して勉強などに取り組むのにうってつけなんです。

つまり「夜と朝」とは、「**最も記憶の定着しやすい時間帯**」と「**最も脳のコンディションがいい時間帯**」の最強の組み合わせということです。何かを勉強して覚えるには、夜と朝を逃してはならないというわけです。

具体的な取り組み方法は、

「寝る前の5分で書き出し」と「起きたあとの5分で確認する」

です。

各5分でやることは、「勉強した内容を思い出す」という非常にシンプルな取り組みです。

【夜の5分でやること】

- ・日付と曜日を書く
- ・その日に勉強した項目や箇所を思い出しながら、時系列順に箇条書きにする

【朝の5分でやること】

- ・寝る前と同様に、大きな概要から小さな項目へ掘り下げるように思い出す

ぬけがらには戻れない。
今日のコアラは昨日と違う。
今日がダメなら昨日はなくて明日を目指して進むめね。



©ホムボート・ジュ/ホム社

今回の勉強法は、

<https://studyhacker.net/night-morning-5minutes-study>

を参考に紹介しました。

参考にしてみてもはどうでしょうか？本番まで“**万全の準備**”をしましょう。

1週間経過してみても!!

No. 10で紹介した学年委員の取り組みである“**8:15に全員登校しよう!!**”を始めてから2週間が過ぎました。

学年委員は、みんなに浸透させようとして、毎朝7:35くらいには登校しています。みんなは知っていましたか？ほとんどの人は知らなかったと思います。

この取り組みを、みんなにとって有意義なものにするためには、何が必要だと思いますか？

1週間終えた学年委員の取り組みの感想をNo. 10で紹介しました。その中に、「修学旅行を成功させるために」という感想がありました。この取り組みを続けていく効果は、“修学旅行”だけに終わらせて良いのでしょうか？

私は、みんなに“**中学校は大人になるための学校**”と言い続けています。大多数の大人は、仕事の面、プライベートの面、両方とも時間のコントロールしています。

特に仕事の面では、周りからの信頼を得るには、“**時間を守る**”ということがしっかりできるようにならなければいけません。

例えば、仕事の関係で人と会う約束をしている場合、約束の時間に遅れて行くと思うのでしょうか？多分、相手は大人の対応をし、一応話はしてもらえますと思いますが、一応で終わるでしょう。なぜなら、相手も時間をしっかりコントロールし、仕事をしているからです。

6月11日(金)の昼の放送で、1週間経過してみても学年委員から

「取り組みを始めてから遅刻する者が減り、一定の効果はありました。しかし、完璧ではないので、これからの学校生活に活かしていきたいと思います。そして、修学旅行に繋げましょう!!」という報告がありました。

“**与えられた時間を自分のために!!**” “**1分1秒を大切に!!**”