

第「14分の1」回学習定期預金考査

高校生活最初の定期考査が終わりました。

それぞれ自分の目標を定め、十分な準備をして取り組みましたか？ ベストを尽くせましたか？ 2年半後に向けていいスタートが切れそうですか？

定期考査は高校3年間で計14回あります。つまり14回で高校3年間に学んだ知識が満期になる、いわば「学習定期預金」のようなものです。払い込みに明らかな不足があれば、赤い督促状が来るし、督促状は来なくても、払い込むたびに引き出して散財すれば、満期の額が異様に少なく受験にはとうてい足りない、ということも起こります。でも、しっかり積み立てていけば満額に加えて大きな利子もつき、大学受験の最大の味方になってくれる。

今日は2年半後に「学習定期預金を満額引き出す」ためのお話です。

私たちの脳は、情報を「仮に」保存する

私たちの記憶がどうやって作られるか、知っていますか？

私たちが得た情報は、脳の側頭葉から海馬という部位に送られ、そこで一時的に仮保存されます。つまり、みんなが考査の前ががんばって詰めこんだ知識も、今は海馬で「仮に」保存されているわけですが、この期間に同じ情報が繰り返し送られてくると、海馬は「こいつはどうも大切な情報」と判断して側頭葉にもう一度情報を送り返し、本格的に長期保存します。でも、ちっとも送られて来ないと、海馬は「何だ、つまらん情報か」と判断して、あっさり情報を破棄してしまう。こうして記憶はリセットされて0に戻る。

どうです？ 嫌なことや辛いことを忘れるのも私たちが明るく生きていくための大事な働きですが、ちょっと怖い話でしょう？ 大好きなアイドルのプロフィールなら隅から隅まで覚えているのに、一夜漬けの数学の解き方はあっという間に忘れてしまう。つまり、私たちの脳はそういう風にできているということです。楽しいことや好きなものは何度も見るし、話もするから、当然忘れられない長期記憶になる。でも、二度と解かない問題はすぐに忘れる。

ちなみに、海馬での情報仮保存期間は、約1か月だと言われています。

大学をめざすなら、今、何が大切なのか

もうわかりますね。絶対に考査を受けっ放しにしないことです。テストが返ってきたら、必ずもう一度復習する。解けなかった問題は解けるようにする。理解できなかつたら、先生に聞く。友達

に聞く。できた問題も「これはもうわかった」と放置しないで、もう一度見直してやる。それだけでも、私たちの忠実な海馬は「ふーん、これは大切なんだ」と思ってくれる。

普段の勉強も同じです。「予習 → 授業 → 復習 → 考査の準備 → 考査」はもともと長期記憶を作っていくためのサイクルだし、それに加えて「考査 → 復習 → 模試 → 復習」のサイクルが身につけば、どうしたって海馬は頑丈な長期記憶用金庫に知識を積み立てていかざるを得なくなります。

なかなか力がかからない人は、3年になれば「なんとかなる」と思って、「今のこのこと」を忘れてしまいます。同じことをやるのは無駄だからと、時間のかかる新しい問題ばかりに手を伸ばし、次々に大事な記憶をリセットしながら勉強してしまいます。でも、自分が「忘れる」ことをよく知っている人は、忘れないための工夫が自然に身についているから伸びていく。少なくとも、忘れたかなと思ったら何をすればいいのか、それがよくわかっている。

そう。「復習・反復」と「継続」。それが何より大切です。

もう一つ。楽しくなくても「楽しくやる」工夫をしよう。笑顔で過ごしてみよう。友達と競い合う。質問し合う。先生と仲良くなる。憧れの大学での生活を考えて一人でにやにやする。「嫌だ、嫌だ」と思っていたら、みんなの忠実な海馬は「あ、やっぱり嫌なんだ」と思いますよ。

記憶が新しいうちの復習は、短時間でできます。それに、学習定期は預金総額が大きくなるほど予復習に時間がかからなくなり、さらにわかればわかるほど勉強は楽しくなります。

既習範囲の狭い「今」こそ、勝負です。

今順位が低いことが悪いんじゃない

考査や模試を受ければ、必ず順位がつきます。もしかすると、それは今まで見たことのない順位かもしれない。でも、順位が低かったことが悪いのではなく、それでますます予習や復習をしなくなる、もう嫌だ、と思うようになるのが最悪なんだと気づいてください。まだ2年半もあるんだよ。その2年半後のために今の自分を謙虚に見つめること。そこがスタート。そこから「もう一つ上の得点」を次はめざしてみる。さあ、かわいい海馬を手なずけてみよう。