

11月26日（火）＜校長から、生徒の皆さんや本校に関心のある方に、折々に伝えたいことを発信します＞

1. 自習室を活用しよう！効果的な勉強法を工夫しよう！

さて、2学期期末考査1週間前になった。準備は進んでいるだろうか。2階進路指導室となりの、「多目的講義室」は、考査1週間前からは毎日放課後、自習室として開放されている。自宅では家族と同室で自分のスペースが確保できなかったりすることもあるだろう。ファストフード店やコーヒーショップで毎日お金をかけていたら、出費がかさむ。だから、是非、わからないところはすぐに先生に質問できるメリットもある、学校の施設を有効活用しよう。

ちなみに、「多目的講義室」は、もりこう勉強部の活動日である月・木の午後からは、考査前でなくとも自習室として誰でも利用できることを知っていただろうか？

寒い職員室前の廊下ではなく、快適な空間を有効に使ってほしい。

さて、ついでに「科学的に効果のある学習方法」について、少し紹介しておく。参考にしよう。

①アクティブ リコール = 勉強したことや覚えたいことを能動的に思い出す勉強法
(能動的)(思い出す)

方法：読む(教科書でもプリントでもノートでも)→読んだことを思い出しながら書き出す
これを何回も繰り返す。思い出しながら書き出せる内容が増えていけば定着したということ。
できれば、一人でやるよりも、誰かに教える方がより定着率は高まる。

読むときは、黙読より音読の方が効果は高いらしい。(これをプロダクション効果という)

②分散学習 = まとめて長時間やるよりも時間的に分散させて短時間を積み重ねる勉強法

方法：例えば、登校前の通学電車で15分+授業前に15分+昼休みに図書室で20分
+自習時間になった授業中に50分+放課後教室で15分+自習室で50分
+下校の通学電車で15分+夕食後に15分+入浴後に15分

これだけで合計で3時間半も勉強できる。スキマ時間の有効活用は大事なのだ。

一夜漬けでラインマーカーを引いて「勉強したつもり」になって油断するのではなく、自分にはどうやったら効果的なのかを考えよう。当然だが、特に事情もないのにノー勉で臨むなんてもってのほかだ。

2. 「今日の自分は昨日までの自分の選択の結果である」

11月になって、主に指定校推薦で進学を目指す3年生の複数人の面接練習の仕上げに関わった。そのうちの何人かの体験には本当に感心させられた。そこで思い出したのが何かの本で読んで覚えていたこの言葉だ。感心した生徒の実体験の例を少し紹介しておく。

- ・中学校でオール2だったけれど、高校の考査の度に結果を表にまとめて分析したら5にできた
- ・部活で帰りが遅くなっても必ず1時間復習することを習慣化した
- ・部活の個人練習メニューをA1で立てて朝練に活かした

進学(大学でも専門学校でも)であれ、就職であれ、自分の人生を自分で切り開く大事な転機に、過去の自分を消し去って臨むことはできない。過去に後悔があったとしても、それを変えようと努力を積み重ねれば成功に近づくことは十分可能だ。君たちはまだ若いのだから。さあ、動き出せ！

