

一往直前

学年末テストに向けて

本日2/4（木）から1年生にとって最後のテストである学年末テスト2週間前になりました。すでに計画を立てて、テスト勉強に努めていることと思います。今回の範囲は、2学期期末以降の内容もそうですが、1年生の最初から学習した内容について問う問題も、教科によっては出すようです。1年間の学習の成果を確認する意味でも、これまでで一番の取組をし、納得できる成果を出して新2年生になれるといいですね。そこで、今号はテストに向けてのアドバイスです。すでに自分なりのやり方が確立している人は、それとことん行えばいいですが、どう勉強していいのかわからないとか、勉強しても結果が出ないという人は、もう一度テスト勉強のやり方を見直してみるチャンスだと思います。次のようなことを確認してみてください。



【テスト勉強のポイント】

① 勉強に集中できる場所を見つける

※よく、台所の近くがいいと言われます（家事をしている親の目が適度にあるため）。ですが、勉強机がある人はそれもよいし、休日なら図書館（にこっと）の学習室もおすすめです。

※大事なものは、勉強に必要な物のみ近くに置き、集中が切れるようなもの（ゲーム、携帯）は近くに置かないようにすることがポイントです。

② 教科書、ノート、ワーク、配られたプリントなどすべて用意して範囲を確認する

※ときどき、やらなくてよい（範囲と違う）ところを勉強して失敗したという声が聞こえます。

範囲をしっかりと確認することは、貴重な時間を確保するうえで大事なことです。

③ 教科書・ノートの範囲を全体的にざっと目を通してみる

※一部を集中してやってもその部分が出るとは限りません。テスト範囲の大まかな内容を思い出すためにも、簡単な復習のつもりでざっと目をとおしてみましょ。

④ 色や強調されている重要なものを覚えているかチェック

※書き出すのが理想ですが、時間のない中でやるのには、重要語句や解答を手で隠しておいてそのことを口頭で答えられたらよしというのもいいでしょう。

⑤ 忘れていたら、それを別のノートにまとめる

※④で答えられなかった（忘れていた）ものを今度は書き出して置いて、ひたすらそれを見続けるようにしましょう。何冊もノートを分けるより、私の経験上では、1冊のノートなり、カードなりにまとめたほうが、繰り返し見るのに都合がいいと思います。

⑥ 書き出した部分や、ワークや模擬テストのできなかったものを中心に覚え直す

※⑤で書き出したものや範囲の部分のワークや模擬テスト問題を自力でやってみて、答えられなかったものを中心にひたすら覚え直すことが大事です。

①～⑥をやれたなら、確実に自分の実力はアップするはず。逆にやれなければその時点で自分の可能性や本来得られるはずであった成果を、自ずから諦めてしまったと言えます。まだテスト勉強は始まったばかりです。今回こそはやり遂げて自己最高を目指してみましょ。

さらに、付け加えるならば、次のような点も考慮するとなお効率が良くなります。参考にしてみてください。



数学や理科など計算を伴う問題

これらの問題は、朝、目覚めて数時間後（脳が記憶を整理して、スッキリした後）にやるのが最も効率が良いと言われています。教科書の問題は全て解けるようにしておくのが理想ですが、それが大変な場合は、少なくとも教科書に載っている基本問題だけはしっかり解けるようにしておきましょう。



暗記問題（社会や漢字、英単語、英語構文の問題など）

暗記は寝る前（脳が記憶を整理する前）が一番記憶に残ると言われています。教科書の太字とその前後を中心に暗記していきましょう。見落としやすい所からの出題もあるので、注意深くチェックしましょう。さきほどの⑥で挙げたようなものは寝る前に確認してから寝ると定着しやすいです。

頭の回転を良くする栄養素と食べ物

ブドウ糖（脳のエネルギー源）

ご飯やパン・麺などの炭水化物は、体内で分解されるとブドウ糖になります。脳がエネルギー源として使うのがこのブドウ糖なのです。不足すると思考能力が低下したり、集中力がなくなる・イライラするなどの症状が起こります。

<多く含まれる食品>米・パン・小麦製品・麺類・イモ類・砂糖・果物・ハチミツなど

DHA・EPA（脳を活性化する）

DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（イコサペンタエン酸）はいわしなど脂の多い青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸です。脳の神経組織において重要な働きをしますが、体内で作れないため食事で摂ることが大事です。DHA と EPA は酸化しやすいので、抗酸化作用のある緑黄色野菜や柑橘類と一緒に食べることをおすすめします。

<多く含まれる食品>マグロ・うなぎ・さば・いわし・アジ・ぶり・さんまなど

レシチン（記憶力を良くする）

レシチンは脳の神経伝達物質であり、記憶力や集中力の向上に効果を発揮します。レシチンは大豆に多く含まれるので、豆腐や納豆などの大豆製品を毎回の食事に取り入れましょう。

<多く含まれる食品>大豆・大豆製品・枝豆・卵黄・チーズ・芋類・ゴマ油・レバー・ナッツ類など

あいさつ運動

毎週水曜日の朝、各学年の生活委員が昇降口の前に立ってあいさつ運動をしてくれています。とても寒い中が続きますが、それに負けないような元気な声で「おはようございます！」のあいさつを掛けてくれていてとてもうれしく思います。先日、他学年のある先生から、「1年生はあいさつがとてもよくなったね。笑顔であいさつができる子が多くなった。」「掃除を見に行ったけど、ほとんどの子が黙働で、集中して廊下を拭いてくれていたのが素晴らしいと思いました。」というお褒めの言葉をいただきました。皆さんの頑張っている様子は、見ている方はしっかり見てくださっています。ぜひこれが一過性のものにならないようにみんなで意識していきましょう。また、以前学年集会でお願いしたく相手に言われる前にあいさつをすることにも、さらに多くの方が実践してほしいと思います。

