8月号　塾だより

発行
2022.7.22
編集
山口学習塾
山口将志
樋口淳一
矢田力椰

今月号のトピックス

・夏の受験生の勉強時間

・一日の振り返りが差になる。

・いつかは花開く。

・短期記憶と長期記憶

夏の受験生の勉強時間

中学３年生は夏期講習中は以下の時間で塾に来て勉強してください。

◎学習時間…10:00~18:30（自習時間含む）
帰宅後ご自宅で1時間以上の学習をお願い致します。もし18：30以降も塾での自習を希望する場合は、22:00まで塾に残って学習することも可能です。

◎休憩時間…13:10～14:10（昼１時間）
教室でお昼を取る場合は、指定座席にて黙食をお願いいたします。

※演習日は予定表に書いてある時間で行います。

一日の振り返りが差になる。

ネット情報になってしまうので、確かな情報と言えるかは分かりませんが…。復習をするタイミングについて、カナダのウォータールー大学の研究結果があるそうです。

・講義内容を復習しない場合、30日後にはほとんどの知識を忘れる。
・講義から24時間以内に10分の復習をすると、記憶が100%（講義直後の状態）に戻る
・講義から1週間後に2回目の復習をすると、5分で記憶を取り戻せる。
・講義から1か月後に3回目の復習をすると、2～4分で記憶を取り戻せる。

もし、これが真実だとすると、とにかく一回目の復習のタイミングがポイントになります。一回目の復習のタイミングは早ければ早いほどいい、早ければ早いほど短い時間でも効果の高い復習が期待できる、と言えます。
もちろん、この学説についてもいろいろ意見が出ていることでしょう。皆さんの勉強に完璧に当てはまるかどうかも分かりません。しかし、復習をするかしないかで言ったら絶対に復習をする方が良いですよね。そして、間をあけて復習するのとすぐに復習するのでは、すぐに復習する方が記憶も新鮮でスラスラ進めることができますよね。
実は私自身が普段の生活で「すぐに復習をする」ということを癖にしています。
私は会社員時代、上司や生徒との約束事をいろいろ忘れてしまうダメな社員でした。忘れてしまうのがダメだとは分かっていますので、手帳にメモはたくさんするんです。それでも忘れてしまう。
そこで家に帰ってから一日の終わりに手帳にメモをしたことをもう一度確認し、頭の中で「明日はアレがある。〇〇日にはこれを約束した。」など繰り返すようにしたのです。
嘘のような話ですが、それを毎日やり続けたところ、本当に約束事を忘れることが少なくなりました。それどころか、「よくそんな細かいことまで覚えてたな。」と上司に褒められるようにすらなりました。
皆さんの勉強と私の仕事ではもちろん違う部分がたくさんあるでしょう。しかし、「すぐに復習する」ということは必ず効果があると思い、今年の受験生の夏期講習では自習時間を授業の後に設定しました。
朝から夕方までの授業の内容を是非最後の自習時間で振り返ってください。必ずその振り返りが記憶の定着に効果を発揮すると思います。そして、その積み重ねが9月の北辰テストの結果に表れることでしょう。

諦めなければ、いつかは花開く

1年1回	415
1年2回	400
1年3回	378
1年4回	355
1年5回	329
2年1回	438
2年2回	389
2年3回	433
2年4回	426
2年5回	349
3年1回	443
3年2回	435
3年3回	447
3年4回	463

右の表は中学3年間、山口学習塾に通ってくれたある生徒さんの1年1回から3年4回までの定期テストの五教科合計の点数推移です。

いかがでしょうか。一見すると「スゴイ成績が良い！」とは思えないかもしれません。

それどころか、1年1回から1年5回にかけてどんどん成績が下降していっています。中学校の学習が進むにつれ、勉強は難しくなっていきます。その中で点数を取ることができなくなっていったのでしょう。

しかし、この生徒さん、2年生になると徐々に挽回し始めます。

2年生の1回目のテストで自己ベストを更新すると、その後もコンスタントに420〜430点台を記録しています。

ただ、2年生の最後のテストで再び失敗しています。70点以上点数を落としてしまいました。きっと、本人も結果を見た保護者様も落胆したことでしょう。

そんな彼の3年生になってからの成績を見て欲しいのです。3年生の始めに自己ベスト更新。なんと失敗した2年生5回目から94点アップです。その後も点数をキープしながら、入試に関わる最後のテスト、3年生第4回でまたまた自己ベスト更新。このテストで彼は初めて学年一桁の順位を取りました。

テストの結果に一喜一憂してしまうのは当然です。そして、努力をすれば成績が上がり続けると思ってしまうのも当然だと思います。しかし、勝負事というのは、毎回結果を出し続けるのは難しい部分もあると思うのです。

この表の生徒のように、その一回のテストが悪くても諦めないことが大切だと思います。努力を続けることで本物の実力が身に付き、いつかは安定的に結果を出せるときが来るはずです。

ちなみにこの表の結果は講師の矢田が中学生の頃のものです。彼も悪い成績に落ち込んだ時があったはずです。それでも努力を続け、見事に行きたい高校へ進学していってくれました。

（山口）

短期記憶と長期記憶

皆さんは自分の家の電話番号を覚えているでしょうか。今の時代は携帯電話があるので、覚えていない、あるいは、そもそも家に固定電話がないという人もいるかもしれません。私が小学生のころは携帯電話がほとんど普及しておらず、家の固定電話には電話番号の登録機能はなかったので、自分の家はもちろん、祖母の家や、よく遊ぶ友達の家など、合わせて15個くらいは電話番号を覚えていました。父や母に「おばあちゃん家の電話番号教えて」と言われ、「04X-XXX-XXXXだよ！」と得意げに答えていた記憶があります。

さて、なぜ私は10桁の数字の羅列を15個も覚えていられたのでしょうか。人間の記憶に関する言葉として、「短期記憶」と「長期記憶」というものがあります。このふたつを大雑把に説明すると、短期記憶とはすぐに忘れてしまう記憶のことで、長期記憶とは、短期記憶が進化して、ずっと覚えていられるようになった記憶のことです。もう少し詳しく説明します。例えば、あなたが山口学習塾に体験しに来た日、お家に帰った後も我々講師の顔や声を覚えていたでしょうか。おそらく多くの人は忘れ、次に塾に来たときに「ああそういえばこんな人だったな」と思い出したことと思います。これが短期記憶の状態です。

それでは今、我々の顔や声を思い出せない人はいるでしょうか。最近はずっとマスクをしているので顔は正確に思い出せないにしろ、声くらいはすぐに思い出せると思います。(ですよね…？) これは、家に帰ったら忘れてしまう程度の短期記憶が、何度も塾に来ることによって、長期記憶に変わったということです。この「何度も」という部分が重要で、短期記憶を長期記憶に変えるには、何度も繰り返すこと。すなわち「反復」が必要なのです。自宅や友達の家の電話番号を覚えていられたのも、何度も電話をかけることで長期記憶になっていったからだといえます。

「覚えたはずなのに、テストの時には忘れてしまっていた。」

多くの人がこういった経験をしたことがあると思います。当たり前の話ですが、テスト1週間前に単語を1つ覚えたとして、テスト当日にその単語を覚えていなければ、その問題で点数を取ることはできません。

覚えた単語を1週間(またはそれ以上)覚えておくには、同じような問題を何度も解く。長期記憶になるまで何度も解き直す。こういった意識が必要になります。「ワーク〇周したのに忘れてしまった。」という人もいますが、忘れてしまっていたということは反復が足りなかったということです。上のような経験をしたことが多い人は、「長期記憶になるまでやる。覚えているかを定期的に確認する。」を意識して勉強してみてください。(矢田)