



こうすれば記憶力は高まる！ ～池谷裕二～

記憶については、まだまだ謎が多い。たとえば、どれだけ記憶できるのか、一度つくられた記憶をどのようにして取り出しているかなど、詳しくはわかっていない。東京大学の池谷先生は、脳の研究からそれらの難問に挑み、科学的知見に基づいた学習法や記憶力の高め方を次のようにまとめている。越智前校長からいただいた資料を元に、みなさんに紹介しておきます。

1 反復すれば記憶として定着する

私たちの脳はすべての情報を記憶しているわけではなく、海馬（かいば）が必要と判断した情報だけが、脳の中の大脳皮質と呼ばれる場所に送られ長期間保存される。生死にかかわる情報が優先されるが、生死にかかわらない情報でも、何度も繰り返し脳に送り続けると、海馬は「生きるのに必要な情報」と勘違いし、その情報が保存される。

一般的に、英単語や数学の公式は、教科書を読み、ノートに書いて覚えようとしていると思うが、脳の原理を理解すると、より効率的に覚えることができるようになる。

2 参考書や問題集は何冊も買わない

闇雲に復習すればいいというわけでない。潜在的な記憶の保存期間は1ヶ月と考えられている。言い換えると、海馬は1ヶ月かけて情報を整理整頓している。具体的には、学習した翌日に1回目、その1週間後に2回目、2回目の復習から2週間後に3回目、さらに3回目の復習から1ヶ月後に4回目。このように少しずつ間隔を空け、2ヶ月かけて復習すればいい。もちろん、目で追うだけではなく、「ノートに書き写す」「声に出して読む」など、刺激を増やすと効果的である。

また、脳は入力回数より、出力回数（使用頻度）に依存している。だから、教科書や参考書よりも問題集を何度も解く復習のほうが効率的だと言える。

3 さらに興味と感情が記憶を促してくれる

- (1) 神経細胞同士の結びつきが強くなると記憶力は高まる。ワクワク、ドキドキ、好きなことをしている時、神経細胞同士の結びつきが強くなる。すなわち、興味のあるものは簡単に覚えられるということだ。
「AKB48が好きなので、簡単にメンバーの名前が覚えられる」がわかりやすい例である。
- (2) 歴史の知識も単に丸暗記するのではなく、「悔しかっただろうな」「うれしかっただろうな」など感情を交えて覚えてみる。すると、脳は自然と記憶しようとするはずである。
- (3) 学校から帰宅して寝るまでの間、どの時間帯で勉強しているだろう。ごはんを食べた後、机に向かう人が多いと思うが、お腹の空いているときのほうが記憶力が高まる。これは科学的に証明されていることである。
- (4) 太陽が昇ると活動し、沈むと休むのが人間の基本。体内時計の視点から、朝に太陽光を浴びるのが肝心。逆に夜の光は体内時計を夜型にずらしてしまう。スマホで使われているLEDは朝日と同じで青色がとても強い。夜にスマホを見すぎると眠れなくなるうえ、体内時計のズレも引き起こしてしまう。正しい知識で正しく使いたいものです。

受験計画の立て直し ～併願校の選び方～

近年は大学の選抜方法が多様化し、受験チャンス自体が増えています。しかし、「いくつか併願すれば、どこかに受かるだろう」といった安易な考え方では、納得のいく結果には結びつきません。自分の希望や学力に合った併願校を選び、そして適切な受験日程のスケジュールリングをしなければ、受験校すべて不合格という最悪の結果にもなりかねません。

確かに「第一志望しか行かない」とか「受験料の負担が大きい」などの理由から専願を決めている人もいるかもしれませんが、併願することによるメリットはたくさんあります。その第一は、「万一、志望校に不合格になった場合の進学先を確保する」ことです。次にメンタル面や心理面のメリットです。考えられるのは志望校受験へのプレッシャーを軽減できることです。併願校に合格していれば、落ち着いて自信をもって志望校にチャレンジできます。さらに、センター試験を1月17・18日に受けて2月25日の国公立前期試験までの間に私立大学を受験することで、肩慣らしができます。現役生は「試験本番に慣れる」という意味でも、併願が非常に重要になってくるのです。併願校の選び方のポイントを紹介します。

- 「万一」のときのことを真剣に考えている。
- 併願を早くから意識し、常に情報を収集している。
- 難易度や募集定員を考慮してリスクを分散し、併願校をバランスよく選ぶ。
- 体力や気力を持続するために、無理のない受験日程を立てる。
- 併願校を決める前に過去問で出題傾向を調べる。そして入試科目をそろえる。

11月27日～12月1日の三者懇談会では受験校を確認します。一般受験のある人は早急な検討を求めます。

11月・12月の主な予定について

- フロンティアⅡ（卒業研究）全体発表会 11月18日（水）
- 三者懇談会 11月27日（金）から12月1日（火）まで
- 模試関係 11月22日（日）全統マーク模試（公開会場）
- 期末考査 11月26日（木）から12月2日（水）まで
- 第2学期終業式 12月22日（火）
- 冬季課外補習 12月24日（木）から12月28日（月）まで

保護者へのお知らせ

- 1 三者懇談実施について
3年次生の2学期の三者懇談会は11月27日～12月1日に実施します。この度は次の生徒を対象とします。ご協力をお願いします。
 - 進路未決定者（志望校・併願校のすべてを確認します。）
 - 家庭学習時間が少ない生徒など、学習・生活状況に問題のある生徒。
 - 進路決定者の中で三者懇談会を希望する生徒（又は保護者）。
- 2 運転免許の取得について
本校では、在学中に運転免許の取得ができるのは原則、就職する生徒だけです。その場合にも成績などの条件や自動車学校に入校できる期間が定められています。違反した生徒は特別指導を受けることとなりますので、規則の趣旨をご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。