

今日から2学期の中間テストが始まりました。1, 2年生は9教科、3年生は5教科です。

下の写真は、テスト当日の生徒の様子です。一人で黙々と学習する人もいれば、一問一答をして教え合う人、準備万端なのか仲間と談笑してリラックスする人も…。テストへの臨み方や、勉強の仕方、学び方は、まさに十人十色ですね(個別最適な学び)。本号では、テストの取扱説明書を紹介します。参考になれば幸いです。



『テストのトリセツ』 中学の勉強のトリセツより抜粋 (梁川由香 著)

1. テスト直前でも「睡眠」はしっかりとること

記憶は起きているときではなく、寝ているときに定着すると言われています。つまり、睡眠時間を削って覚えようとするより、一度寝て、記憶を脳に定着させた方が、忘れにくいということです。

したがって、「テスト前は睡眠時間を削る」、「テスト前は徹夜して一夜漬けをする」は、オススメの勉強とは言えません。

むしろ、早く寝て早く起き、早朝から勉強することをオススメします。

「起きてから3時間後に脳が目覚める」とよく言われます。

朝早くから覚え直したことはテストまで忘れずにいられるでしょう。

2. テストを解くときのルール

- ① 問題の全体を見渡す
- ② 覚えるのに苦勞した問題を先に解く
- ③ ②のあと、前から順に解き、できない・できなさそうな問題は飛ばす
- ④ 解き終わったら、飛ばした問題に挑戦する

