

## 山本学習塾からのお知らせ

R3年5月25日

6月になりました。中学生の方々は中間テストが終わり、ほっとされていることでしょうか。全力で勉強をした人は、良い結果を出せたのではないのでしょうか。次の1学期末テストも中間同様、数学はほとんどが計算問題です。練習すれば必ずできるようになるので、前回よりもさらに良い成績を目指しましょう。期末テストは9教科です。今から準備しなければ時間が足りません。テスト範囲になりそうな所の問題を解き直ししておきましょう。

## ☆6月の予定☆

6/8(火)～14(月):塾内テスト  
6/中旬:中間テスト対策

☆☆☆☆塾夏休みについて☆☆☆☆  
8月10(火)～16(月)を予定しております。  
変更があればお知らせいたします。  
夏休みの計画にお役立てください。

## 中間テストの反省と対策

中間テストお疲れ様でした。実施していない地域も確認テストはあったでしょうか。でも、まだ終わっていませんよ。どんなミス?なんでミス?次はできる?自分を成長させる一番の近道は一度解いたことのある問題を今後は必ず正解させるようにすることです。そうすれば必ず点は上がります。それが学習です。次の期末テストはさらに上位を目指して頑張ろう。

## ★今村先生のつぶやき★

最近、脳科学の分野で話題になっている新たな発見をご存知でしょうか。それは、人間の脳は実はシングルタスクが得意だというのがわかったということです。シングルタスクというのは、一つのことだけに集中して作業を進めていくことを言います。逆にマルチタスクというのは、複数のことを同時に考え、作業を進めていくことを言います。これらはコンピュータの世界でよく使われる言葉ですね。

昔から人は、複数の作業を同時進行で器用に行う人を「できる人」だとしてきました。しかし近年の研究で、2つのことを同時に行うことは、その効率を著しく下げるだけでなく、なんと脳の破壊につながりかねない危険な行為である、ということがわかってきたそうです。具体的には脳の縮小、認知、記憶能力の低下、感情が不安定になるなどだそうです。聞くだけでも恐ろしい話ですが、これを子供のときから続けていたらと思うと非常に怖いですよね。思い当たりませんか?そう「ながら勉強」です。あなたは音楽を聞きながら、テレビや動画を見ながら、または2科目を同時に勉強などしていませんか。自分は効率良くやっているつもりでも、逆に時間がかかっているところか、どれも記憶に残らず、結局効果の薄い無駄な時間を過ごしただけということになりかねませんよ。

ではどうすればよいか、それは「順番」を決めて作業することです。「今したいこと」ではなく「今しなければならないこと」で順番を決めて、それが終わるまでは集中して作業することです。テレビを切り、スマホを切って勉強に集中しましょう。でもどうしても落ち着かないときは歌詞のない音楽を聞いてください。男子は筋トレしながらでもいいです。脳のワーキングメモリを使わない場所なら記憶の邪魔をしないそうですよ。

今回は脳が縮むとか少し怖い話をしました。あくまでも説なので真偽はわかりませんが、集中して勉強することは良いことだと思います。私もいつも仕事は「することリスト」を作ってひとつずつ集中して片付けるようにしています。そのほうが効率良く進む上に、クリアするたびに達成感を感じられるのでおすすめですよ。