

# 一步前進 校長室からのつぶやき

私自身が思っていること、考えていることをつぶやきたいと思います。

## 秋の夜長を勉強に活かす！

来週19日（水）から二学期末テストが始まります。9月10月と様々な行事もありましたが、学習の方も並行して頑張っているでしょうか。



さて、秋が深まり冬に向かっていく季節になっていきます。日没も早くなり、夜が長くなっています。これから長い夜、皆さんは何をして過ごしますか。ゲームやテレビ、SNSですか。？それともじっくり読書をする時間にしますか。？

せっかくの長い夜ですから、先生はまずは学習に集中してほしいと思っています。特に自主学習をつくる時間をつくることを考えてほしいです。自主学習は、自分で考えて、勉強することです。

今の時期は、テスト範囲の決められた内容が優先しますが、テスト勉強が終われば決められた勉強だけでなく、興味をもったことや、今日習ったけれどよくわからなかつたことなどを自分で学習することは、とても大切なことです。

しかし、収集して学習するやり方にはコツがあります。今回はそのコツを伝えます。

ある大学の先生が、学習する時間をどのようにつくると、はかどって勉強ができるようになるかという実験を行いました。AとB 2つのグループをつくり、Aは60分間続けて学習します。Bは、休憩時間を探んで15分学習を3回行い、合計45分間学習してもらいました。この2つのグループで勉強ができるようになったのはどちらかというとBグループの方でした。休憩を探んで15分学習を行ったグループの方が学習時間は短いのに勉強ができるようになったのです。この休憩を探しながら短い時間で集中して学習するやり方を「積み上げ型学習」というそうです。

長い時間かけて勉強するより、積み上げ型学習の方が、学習内容が身に付き、集中力続くことがわかったそうです。それはなぜかというと、こまめに休憩時間をとると集中力に関係する「ガンマ派パワー」が回復するからなのだと思います。

休憩時間の過ごし方も大事です。目を閉じて何も考えない時間をつくったり、ちょっとストレッチしたり、軽い運動をしたりするのが良いのだそうです。

皆さんも秋の夜長を有効活用し、どのような学習をするか考えながら、ガンマ派パワーを回復させる積み上げ型学習を試してみてはどうでしょうか。