

アカデミー通信

中間試験は満点だ!

中学生や高校生は、まだ新学期が始まったばかりで、学校の授業はあまり進んでいません。浮かれた気持ちでいる人も多そうです。部活も始まり、下校時間が遅くなってきています。

さらに、5月～6月は各中学校の修学旅行の時期とも重なり、気が緩んでいるときに中間試験が始まります。

多くの人が、試験範囲表が配られる1週間前になってあわてて試験勉強を始めます。しかし、範囲表が出なくても、試験範囲は初めから分かっています。つまり、新学期が始まってから今やっているところ、そして試験直前までやるところが全部試験範囲です。

試験直前になってあわてて覚えたり、問題を解いたりしても時間切れになるのです。普段の勉強がいかにかかっていること、学校や塾でいい成績を取る人は例外なく毎日の勉強を怠らず、その日に、学んだところをすぐに復習し、復習の延長で宿題をやっています。1週間たつて次の授業の直前になって、「しまった。宿題を忘れてた!」というのは、もともと効率の悪い勉強法です。

「先手必勝」は、将棋や囲碁の世界だけでなく、勉強でもどんな世界でも通じます。先にやった者が勝つのです。

前期中間試験は、どの教科も試験範囲が少なく、しかも内容は一番簡単です。ところが、ほとんどの人が油断してしまいます。つまりチャンスなのです。それでは、中間試験勉強の極意を教えます。

まずは英語。今回の英語の試験はどの学年も基本問題中心です。1年ではほとんどがアルファベットの英文字・小文字の順番や穴埋め、基本的な単語のスペリング、あいさつ表現、一語一語の意味などの基本文型、そしてこれらの聞き取りなどです。1の英語は満点者が続出します。ですから1点でもミスすると大きな損になります。

2年・3年も前学年の復習が入ります。単語や熟語は完璧に書けるよう繰り返し練習しておきましょう。

数学では、1年生は正負の加減・乗除の基本的な計算が中心です。中2は文字式と連立方程式、中3は多項式・因数分解・式の計算の利用などで、いずれも計算問題です。今から数多くの問題に当たって慣れておくことが一番大切です。

国語は、まずは漢字や熟語、言葉の意味を覚えること。これがすべての基本です。試験直前になって漢字の勉強をしているようではだめです。新しい漢字を習ったらその場で覚えることが一番大切です。塾でやっている読解問題と同じような問題が中間試験でも出るので、きちんと答え方のコツをつかんでおきましょう。

理科と社会はよく暗記科目と言われ、実際暗記すればかなり得点できます。しかし、何事にも原因があつて結果があるのです。原因・結果の法則を念頭に勉強すると意味がよく分かります。暗記に頼らない実力をつけることができます。語句や名前をただ繰り返し書いては、かきかきでは力はつきません。意味を考えながら、そして自分なりの方法で何かに結びつけながら考え、問題演習を繰り返して、一つひとつを完璧にすることが得点力につながります。

前期中間試験は満点を取るチャンスです。今から頑張ればねらえますよ。

あなたは頭が悪い!? 「私は頭が良くない!」という人がよくいますが、この表現は間違っています。テストの点数の悪いのを、「頭の悪い!」せいにしてたり、「親の遺伝!」せいにしてたりする人もよくいますが、これも間違っています。「私は頭が悪い!」と無意識のうちに自分に暗示をかけて、勉強もしないでテストに臨み、悪い結果を受け取って「やっぱり私は頭が悪いんだ!」と言っていると、本当に悪くなります。テストの点数が悪いのは、頭が悪いからではなく、親の遺伝のせいでもありません。それは、自分が勉強をしないから、また、たとえ勉強をしていたとしてもやり方がまずいからです。ただ、時間だけかけて机の前に座っていても、集中しなければ頭に入りませんし、記憶にも残りません。テストの結果が悪いのは当然のことです。

君の頭もよくなるぞ!!

あなたは頭が悪い!?

万個の脳細胞しか使っていないということ。しかも、一つひとつの脳細胞は、それ自体単独では機能せず、脳細胞と脳細胞の間にクモの糸のようなものが張り巡らされています。これを「シナプス接合」と呼び、これによって一つの脳細胞から別の脳細胞へ情報が伝達されていきます。このシナプス接合は使えば使うほど増加し、たとえ脳細胞が減っても、シナプス接合された脳細胞はインターネットのようにどんどん広がり、いわゆる切れていた回路がつながっていくわけです。

究極の頭の訓練法

筋肉と同様に、脳も鍛えれば鍛えるほど、使えば使うほど、強くなっていきます。ですから、まだ十代で「私は頭が悪い!」などと言っている人は、頭が悪いのではなく、それだけのスポーツにふさわしい訓練法があるように、脳にも正しい鍛え方があります。

体が食物という栄養によって作られ、運動によって鍛えられ、休息によって体力を回復するように、脳も同様に栄養と運動と休息が必要です。

人間の脳は体全体の2%の重さしかないのに、エネルギー消費量はなんと200キロカロリーで、全体の約18%を占めています。脳は体のどこよりもたくさん栄養を必要としているのに、一生懸命勉強しているのに、成績が上がらない、記憶力が弱い、成績が上がらない、といった人は、脳に十分な栄養が行き渡っていないのが原因かもしれません。



私たちはだれでも例外なしに、140億個もの脳細胞を持っています。この脳細胞の数は生まれてから20歳までは、増えも減りもしません。

しかし、20歳を過ぎると、1年に1億個以上の脳細胞が死ぬ、つまり1秒間に3個の割合でブツブツブツと壊れていくのです。特にお酒やタバコをのむと、脳細胞が死ぬのは加速化されます。しかし、ほとんどの人は死ぬまでに、全体のたった3%にすぎない4億5

頭を良くする食べ物って?

そう、頭を良くする食べ物があるのです。皆さんが食べているものは頭を良くする食べ物かどうか見てみましょう。

魚介類として、イワシ、サンマ、サバ、アジ、エビ、タコ、イカ、カキ、シジミ、アサリ。それに、ワカメ、ヒジキ、コンブなどの海藻類、これらは毎日の食事に必ず取り入れたいものです。



ビタミンB群も頭を良くします。たとえば、赤身の肉、小麦胚芽、玄米、大豆、エンドウ豆、乳製品、卵、チキン、新鮮な果物、特にバナナなど。

ビタミンC群もIQを高くする働きがあります。ビタミンCが豊富に含まれているものとしては、ほうれん草、小松菜、パセリ、カリフラワー、キャベツなどの緑の葉の野菜、イチゴ、パイナップル、レモン、柿などの果物。

ビタミンCは風邪の予防や治療にも優れた働きをします。基本的には食事からビタミン類を取るのが理想ですが、現代の生活ではカロリーや糖分、脂肪などを取りすぎる反面、ビタミン類がバランスよく摂れていないので、市販のビタミン剤などで補うのもよい方法です。ビタミン剤は薬ではなく、食物から抽出した栄養素なので、安心して飲めます。

このほか、クルミ、ピーナッツ、アーモンドなどのナッツ類も頭をよくします。おやつにはナッツ類がお勧めです。

頭を悪くする食べ物!?

残念なことには、ほとんどの人が大好きなものに、頭を悪くするものがたくさん含まれています。たとえば、白砂糖を使つたものとして、アイスクリーム、

チョコレート、キャラメル、キャンデー、コーラの清涼飲料水、缶コーヒー、ジュース類、スナック菓子、菓子パン類、これらは頭の回転を鈍くし、記憶力を減退させるほか、せつかく取ったビタミンやミネラル類を体外に排出させてしまいます。このほか、インスタントラーメンなどのインスタント食品、ハム、ソーセージなどの加工食品も、リン酸塩等の食品添加物が多く含まれ、この添加物がやはりビタミン、ミネラルの摂取を妨げます。ハンバーガー、フライドポテトも頭を悪くしますので、ほどほどに。



脳の運動

将棋やなぞなぞ・クイズ類、連想ゲームやその他のゲーム類がお勧めです。また、推理小説を読むのも脳のよい訓練になります。絵を描いたり、音楽を聞いたりするのも脳によい刺激を与えます。

音楽では、バッハ、モーツァルト、ヴィヴァルディ、ヘンデルなどのようなバロック音楽が特に効果的です。ロック、特にヘビメタ系は頭を狂わせることがあるので要注意です。

適度のスポーツや散歩、体操、深呼吸(腹式呼吸)なども、脳が必要とする酸素を送り、脳に快い刺激を与えます。「分かつた!」「おもしろい!」「そうだったのか!」というような喜びを感じるとき、脳は活性化され、勉強の面白さが脳に記録され、勉強がますます楽しくなります。