



勉強という行為を分析するとこうなる

— 期末テストまであと10日 —

懇談が終わり、期末テストまであと10日！ テスト勉強はもうスタートしていますか？
まだの人は、まずは期末テストに向けて今日から本気モードに突入してください。
5年後10年後に「なりたい自分」になるために！

非常に成果を上げているある塾の先生によれば、
成績向上のために塾生たちが1時間半から3時間かけてやっていることをすべて挙げると
次の11項目になるのだそうです。

あなたはいくつできていますか？ 番号の前に○×をつけてみてください。

- 1 一定の時間、正しい姿勢で座り続ける
- 2 集中して解説を読み、分かるまで考える
- 3 理解しやすいように紙に書きながら考える(声を出しながら)
- 4 分からない単語が出てきたら、(国語)辞書で調べる
- 5 分からない項目が出てきたら、参考書で調べる
- 6 忘れていたことがあると気づいたら、前に勉強した内容を復習する
- 7 それでもどうしても分からないところが残ったら人に聞く
- 8 分かったことを、頭の中で人に説明するような気持ちで復習する
- 9 分かったことを、紙に書いて復習する(声を出しながら)
- 10 専門用語、英単語、公式、解法などを紙に書いて覚える(声を出しながら)
- 11 本当に覚えられたかどうか、自作のテストをする



これから勉強する、というときの心構え 「今からきつい筋力トレーニングをするぞ」

人間の脳の重さは全体重の2%しかありません。にもかかわらず、あなたの脳はあなたが食べるご飯のうち、25%ものエネルギーを、あなたが呼吸によって体内に取り入れる酸素のうち、20%ものエネルギーを消費しているのです。考えるということ、勉強するということは、大変な重労働に匹敵することがわかりますね。まずこのことを自覚してください。

筋力をつけたければ、私たちは、トレーニングによって筋肉に負荷を与えます。10回から20回、やっと持ち上げることでできるような重いバーベルで、筋肉を疲れさせます。それによって、筋繊維が太くなり強くなるのです。お箸のような軽いものを持ち上げたって、少しも筋力はつきません。考える力を鍛えるのも、それと同じです。脳に負荷を与えて疲れさせないといけないのです。

腕力も「力」、思考力も学力も「力」——力を付けたいなら、**負荷を与えて鍛える**以外、この世に他に方法はあります。決してあきらめないで！ がんばってください。