

一歩

テスト直前 がんばりと負担

今週の前期期末テストに向けて、点数を上げるために有効な方法は学習することです。この三連休は十分学習できたでしょうか。

定期テストの週の月曜日は、毎回欠席者が増えます。本日もいつもの授業日より欠席者が多くいました。いつも以上に休日にテスト勉強をがんばり、その疲労が週明けに出るのかもしれない。

一時的に集中して取り組むことが必要なこともあるでしょう。しかし、可能であれば計画的に取り組んでいきたいものです。一時的に集中して取り組むメリットは、「短時間」で取り組みが済むこと、「集中」して取り組めることでしょう。直前になると集中力が高まることは、研究などで証明されています。しかし、短時間の集中した取り組みの弱点は、がんばった負担がその後に疲労などで現れることです。



3年生のみなさんは、高校受験というハードルを乗り越えるため、入試直前まで準備をおこない、当日にベストコンディションになるようにしなければいけません。

入試当日にベストコンディションとなるよう整えていくために「直前」だけの準備では、その学習範囲の広さからも難しいでしょう。「計画的」な準備が有効であることは、部活動など一生懸命に取り組んできたものがある人には経験から理解できることでしょう。

今回の定期テストはあと2日後です。できる限りの準備おこないテストに臨むことが必要です。当日に欠席しては、そのがんばりをテストで活かすことができません。体調を整えながら、テストにベストな状態で臨めることを願っています。

