

## 己を知り、効果をあげましょう ～脳の記憶の仕組みとは～

私たちの脳が行う「記憶」には、仕組みがあるそうです。“最大の効果を発揮する記憶のコツ”について紹介したいと思います。

### ① 理解しつつ覚える

⇒ 表面的に暗記するのではなく、「どうしてなのか」「どんな意味があるのか」を理解することで、格段に強力な記憶になる。

### ② 覚えた内容は必ず1か月以内にもう1回復習する

⇒ 記憶をつかさどる脳の「海馬」という部分は、いったん入力された情報が再度入ってきたとき、これを重要であると認識して「側頭葉」に転写するのだそうです。一度「側頭葉」に転写された情報は、長期型記憶として定着する。  
⇒ ただし、1か月以内に“再入力(復習)”しないと、「海馬」は生きるために不要な情報として、その記憶を捨ててしまうのだそうです。これが忘却。

### ③ 記憶した内容を出力する訓練により、定着度・応用力が増す

⇒ 問題演習を繰り返すことで、解答能力も向上するのですね。

加えて、

### ④ 集中力は人為的には高まらない

⇒ 睡眠不足や体調不良はNG。物理的な勉強時間を増やすよりも、単位時間当たりの密度を高めるのが成功のカギのようです。

## 夏休みの攻略法 ～特に3年生～

長い夏休みですが、できることは限られています。受験を控えた3年生であっても、重点科目を絞った方が賢明だと思います。

40日間を見通したスケジュールを、週単位に計画してみましょう。あまり細かな計画はNG。

### ① 学習計画は「週単位」がおすすめです。

⇒ 週ごとに目標(範囲)を立て、5日で消化・やり残し解消に1日、総復習に1日といった具合。これが、おおむね5サイクル(5週分)できます。

### ② 英数の仕上がりが悪い人は、英数(数学は理系の人)を重点科目にしましょう。

### ③ 苦手科目の克服に、過大な時間を費やさない。

⇒ ニガテが、合計点の足を引っ張っているのであれば、改修工事が必要です。ただし、受かるために何が必要か、という視点を忘れずに。

また、自宅にこもりがちになる・リフレッシュできていない・気合が空回り…などは特に後半失速する原因になります。煮詰まってきたら、学校の自習室や図書館に出かけましょう。自分をコントロールするためにも、適度なリフレッシュは必要です。

## 総合型・学校推薦型入試ここだけの話

「総合型、学校推薦型で不合格になった受験生の特徴とは」(6/23 3年生が作る加筆)  
大きく分けて、「アドミッションポリシーの理解が不十分」「学部学科の理解が不十分」「入学後の学修計画が不明確」というものです。これらの指摘が、不合格理由では最多です。

「学問系統への理解、学修意欲が不十分。志望理由が不明確」(東京都)

「志望する学部・学科のアドミッションポリシーと学びの情報不足」(東京都)

「大学や学部理解が不十分で、志望理由が求めるレベルに達していない」(千葉県)

「志望系統への関心度・理解度が不足している。質問の内容と回答が一致しない」(愛知県)

「志望学部への理解が不十分」(大阪府)

【 どうすればよかった！？ 】

アドミッションポリシーを徹底的に研究して、志望先がどんな学生を求めているのかを正確に理解しておきましょう。総合型では、どんなに学力が高くても、大学短大が求めている学生像と異なっていれば、合格とはならないでしょう。もう一点は、意欲です。どうしてもここで学びたいという思いが伝わるような面接にしたいものです。

コミュニケーション力・会話力に問題ありとされるもの…

「言語化することに慣れていない印象を持った」(東京都)

「面接時における会話力に難あり」(埼玉県)

「面接において対話ができない」(兵庫県)

【 どうすればよかった！？ 】

コミュニケーション能力、会話力はすぐに身につくものではありません。短期間で会話力が向上する特効薬はありませんが、コツのようなものはあると思う。

⇒ 「相手の話をきちんと聞き、何を言いたいのか(何を聞きたいのか)よく考える。」

「覚えたセリフをしゃべるのではなく、自分の頭で考えたことを自分自身の言葉で話す。」「聞かれたことに対して、的確に答える。」

学力不足・表現力不足を指摘…

「学力不足(一般選抜の入学者と比べて、入学後に大学の学習についていけないのではないかという懸念あり)」(東京都)

「学力不足」(埼玉県)

「小論文試験において、設問の意図を読み取る力が弱く、論理的な構成を組み立てるのが苦手」(青森県)

【 どうすればよかった！？ 】

本来、総合型選抜・学校選抜型入試は、教科学力では測れない多様な能力を持った学生を集めるための入試です。とはいえ、一般選抜では受からないから推薦で…という受験生は歓迎されません。教授会は、一般選抜を重視する傾向があるのも事実のようです。

⇒ 教科学力・文章力をつける。小論文試験を乗り越えられる読解力・記述力をつける。志望先分野の最新情報や、論点を徹底的に研究する(思考力を鍛える)。

## 自習室を使いましょう

・自習室(図書館奥)は、夏休み中にも使用できます。ただし、管理の都合で閉室する日もあります。スケジュールは図書館日程と合わせて掲示されますので、確認して利用してください。使用のルールは平常時と同じです。

・このほか、

【 2学年 】 2-1HR、2-3HRが2年補講期間(7月)の午前中に利用できます。

【 3学年 】 被服実習室・地学室が利用可能です。日程は掲示で確認して下さい。

## 3年生 その他の諸注意

・夏休みになってからも、各校から指定校依頼が随時送られてきます。進路室前のホワイトボードで確認して下さい。

・8月中に「調査書」「推薦書」が必要なとき(9月上旬に出願のケース)は、HRに掲示された申込用紙の記入方法に従って、できるだけ早く担任の先生に提出して下さい。

⇒ 例年、記入漏れやミスが多く、発行に支障をきたすことがあります。志願先の学校名や学部学科などは正確に、わかりやすい字でお願いします。これもコミュニケーション能力の一種ですよ。