

# 脳科学にもとづく テスト対策スペシャル

## おすすめポイント その1

### 脳科学で暗記量アップ

脳は「何回も使った情報」を優先的に覚えるようにできています！  
学校ワークなどでテスト範囲の問題を何度も解くことで  
長く残る記憶にすることができます。

さらに、脳は入力(暗記など)より  
出力(覚えていることをテストすること)を重要視します。  
テストして何度も思い出す想起(そうき)学習をすることで  
記憶の定着を深めることができます！

脳科学に基づく勉強法をテスト対策スペシャルで経験してみよう！！

脳how  
の  
テストをして覚える！



人は記憶させるという「入力(暗記する・覚える)」を重視せが  
ちです。しかし記憶を定着させるためには、「出力(蓄えた情報  
もとにテストを解いてみる)の方が重要だということが、実験で明らか  
なっています。脳は入力よりも出力を重要視するのです。  
ですので、ただ一辺倒に何度も何度も読むよりも、テストをして何度も思

い出す(想起学習)方が学習の定着が促されるのです。テストを測定するものと考えず、  
知識の定着を促す学習ツールとして日々の学習に取り入れてみましょう。

## おすすめポイント その2

### テスト前休日をフル活用

「家で集中して勉強できない・・・」、「テスト前の休みを有効に使えないな・・・」  
という人は教室に来て、みんなと一緒にテスト対策をしよう！  
部活もオフになっているはずだから、参加しやすい！

スクール・ワンに通っていないお友だちとの参加も大歓迎です！！  
休憩時間に友達とお話するだけで、学習効果上がることも  
脳科学で分かっています。  
勉強するときは集中。休憩時間は先生やお友達と楽しく会話で効率UP。

### 好きなことやものを書き出してみよう



ストレスを受けた状態で勉強すると、記憶をつかさどる  
海馬の機能が低下し、解ける問題の量も難易度も下がります  
です。ですので、勉強する際はストレスを和らげることが  
大切です。

「一定のストレスを与えて、テストを実施。その後好きな  
なものと理由を書き出してから再度テストする」こんな実験が行われました。  
結果は、1回目のテストに比べ、2回目のテストの方が成績が向上したそうです。  
好きなものについて書いたり話したりすることはストレスを和らげる効果があるの  
です。勉強の合間に、この効果を利用して、うまく気分転換してみましょう。

## おすすめポイント その3

### 達成感と自信がつく

1日何時間も勉強した！という経験のある人はなかなかいません。  
「6時間がんばった！」と胸をはって言えるイベントです。  
だらだら勉強するのではなく、  
「集中する時間」、「休憩する時間」を決めてメリハリつけて対策をします！  
6時間もがんばった！という自信は今後の勉強にもきっと役に立ちます。  
先生たちと一緒にがんばろう！！

### ゆめ もくひょう つよ 夢や目標を強くイメージしよう

「なりたい姿」を明確に描くことで、無意識のうちに  
身体が目標に向かって動き出す「観念運動」という  
現象があります。  
夢や目標をもち、それを文字で書いて忘れないようにし  
ましょう。それを目にふれるところに貼り出すとさらに  
効果的です。

