1学年だより

西東京市立柳沢中学校
令和７年５月　２日
No.５

中間テスト、迫る！

中学最初の定期テストまで一週間足らず。準備は進んでいますか。初めての定期テストということで、「何」を、「どう」したらいいのか戸惑っている人もいることでしょう。またテストと聞くと、「いやだなぁ」という声が多く聞こえてきます。勉強することを面倒くさく感じたり、成績が気になったり、身近な人から強制される？ことに抵抗したり、いろいろな理由がありそうですね。

でも、いくら嫌だからといって、逃げるわけにもいきません。では、どうしてテストをしなければならないのでしょう。

中学校の定期テストの目的は次の３つが考えられます。

第一の目的は、学習したことをどれだけ理解できているか、自分で知ることです。

今の時点で自分自身で理解していること、わかったつもりで実際には理解していないこと、誤って理解していることなどを発見するためといってもいいでしょう。

だから、試験後に間違えてしまったところをもう一度やり直して、同じ間違いを繰り返さないようにすることが大切なのです。

第二の目的は、定期的に勉強することで、学習した内容の定着を図ることです。

人間は忘却する動物といわれています。逆に忘却しなければ脳がすぐにいっぱいになってしまって、新たな情報や知識を受け入れることができなくなってしまうそうです。１００のことを学習したとしたら、翌日には 80 の以上のことを忘れてしまうとも言います。

ただし、いったん学習してその後忘れてしまったことがらは、一定の期間で復習すれば、かなりの内容が脳に長期的な記憶として定着するのだそうです。だから定期的なテストは、タイミングのいい学習の復習期間なのです。

第三の目的は、学習の習慣をつけることです。

第二の目的でお話しした「記憶」でいうならば、テスト直前だけの一時的な学習ではなかなか本当の学力は身に付きません。ましてや一夜漬け(前日夜だけ)の勉強では脳には短期的な記憶としてしか残らず、あっという間に忘れてしまうそうです。逆に継続して復習した内容は、長期的な記憶として脳に残り忘れにくいのです。その定着のために欠かせないのが睡眠です。寝ている間に脳の中で知識の整理が行われるのだそうです。例えば、毎日１時間ずつ１０日間続けて学習するのと、テスト前日のみ１０時間勉強して、残りの９日間何もしないのを比べた時に、同じ勉強時間にも関わらず、記憶の定着の面では大きな違いが生まれてしまうことになります。

とすると、大切なことは毎日少しずつでも継続すること、そしてくりかえし反復することです。それが本当の知識や理解につながります。

ゴールデンウィークではありますが、今の自分にできる精一杯の努力を重ねていきましょう。