

(2019-6月号外)

NSG PLATS通信

号外

【テスト結果速報】

中2数学
前回47点
今回80点
+33点



中2理科
前回60点
今回78点
+18点



中3英語
前回67点
今回84点
+17点



中3英語
前回71点
今回87点
+16点



中3英語
前回55点
今回77点
+22点



中3数学
前回40点
今回76点
+36点



中2英語
前回69点
今回87点
+18点



中2数学
前回65点
今回94点
+29点



中2数学
前回71点
今回98点
+27点



夏期講習

夏期講習の受付を開始しました！

「夏期講習受講確認書(黄色の紙)」に必要事項をご記入の上、
6月29日(土)までにNSG PLATS 女池教室へ
ご提出くださいますよう、よろしくお願ひ申し上げます。
ご不明な点等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

みんなへのメッセージ

小学生：習ったことを忘れないようにしっかりと復習しよう！
中2・1生：既習単元の復習や苦手分野の克服をこの夏でやろう！
高2・1生：「わからない」をそのままにすると大変になりますよ！
中3・高3生：夏を制する者が受験を制す！1日7～10時間勉強だ！

PLATSでとことん勉強していきましょう！！



夏期講習「友人紹介キャンペーン」

お友達の紹介をお願いします！友人紹介カードをご活用ください！
夏期講習をお友達と一緒に頑張りましょう！！

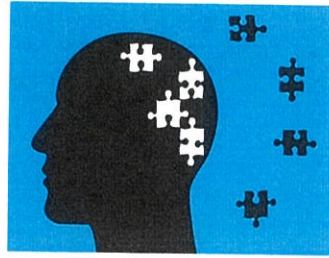
友人紹介特典
【亀田駅前教室、内野教室リニューアル記念、柏崎教室開校記念】

紹介者(PLATS生)	紹介した方が体験授業を受けると3,000円のQUOカードを進呈
被紹介者(お友達・体験生)	PLATSに正式入学すると3,000円のQUOカードを進呈 講習授業料、講習教材費の総額より2,160円を減額

【どうしたら記憶できるのだろうか？】

～記憶の仕組みとは～

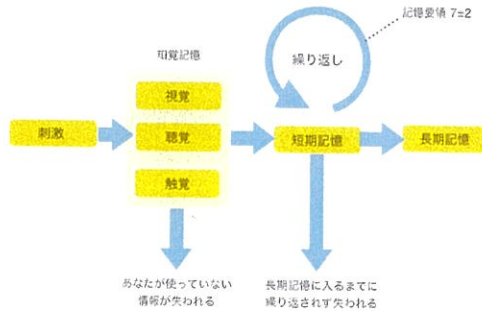
記憶は脳のどの部分でしているのでしょうか？ それは「海馬」と呼ばれる場所と、「大脳皮質」と呼ばれる場所になります。記憶はまず「海馬」に保存されます。この記憶は一時的なもので、長期に記憶したいことと忘れられない出来事は海馬から大脳皮質へ移動して記憶されます。



～短期記憶と長期記憶とは～

文字通り、短期記憶は短期間しか覚えていない記憶で、長期記憶は長い間覚えていられる記憶になります。この違いは前述の通り、記憶をする場所の違いから起こります。また、記憶は一旦海馬に送られますが、この状態では短期記憶の状態になります。しかし、何回も覚えようとして、重要だと脳が判断すると、その記憶は大脳皮質に送られて長期記憶になるのです。

そして、一度に短期的に覚えらるる量・個数は7±2個と言われています。一度に全部を覚えることは到底不可能なことなので、『7±2個に分け、小テストで覚えただかをチェックする』形式で覚えていくと良いでしょう。



～短期記憶が長期記憶になるには～

海馬が情報を選別する基準は、「繰り返し入ってくる情報かどうか」「インパクトを伴った出来事・事柄か」「感情を伴った印象深い出来事・事柄か」です。例えば、皆さんにも心当たりがあると思いますが、びっくりしたことや衝撃的なこと、旅行に行って「〇〇は良かったなあ」ということは覚えていきますよね。でも、勉強をしていて衝撃的なことってあまりないですよね。だから勉強したことが長期記憶になることって少々難しいのです。であれば、勉強したことを長期記憶にするためには「繰り返し入ってくる情報かどうか」を基準にするのが妥当となり、『覚えたいことは何度も繰り返しインプットする』という勉強法は、脳科学的に見ても正しいやり方です。数学とかでも難しい問題ができるようになるためには、『繰り返しその問題を解く』こともすごく大事な勉強法なのです。

～暗記のコツとは？～

長期記憶にするには何度も「繰り返しインプットする」ことが必要ですが、そのためには覚えるべきことを選び分けなければなりません。実は、記憶力がいい人は、覚えることと覚えなくてもいいことの区別を自然とつけています。その例として、社会の教科書で教科書本文のほぼ全てにアンダー

ラインを引いている人を見かけますが、これはその典型例です。それではパンクしてしまいますので、その用語の意味をあらわす部分にだけアンダーラインを引くと良いでしょう。

古文や漢文、英語などで昔から使われてきた学習法の一つに、「音読」があります。あまり意味が無いように思う方もいらっしゃるかもしれませんが、実はとても合理的な暗記法であることが近年の研究でわかってきているのです。音読することで、目から入る情報だけでなく「自分の声」という形で耳からも覚えることが出来ます。また、口を動かす、口の動きという形で情報は脳に伝達されるのです。記憶というのは脳に出来た回路ですから、このように多方面からの情報が来ると、その回路の一つがふさがって忘れかけても、他のルートが生きていて思い出せるということがあります。



それから、書くことで記憶力の向上が見込めます。これは手で書くことにより運動性記憶として保存されるからです。水泳や自転車など一度覚えてしまえば、意識なく行えるのは運動性記憶によるものです。ですから、一度書いたことも再度書くことにより、より記憶に残ります。



好きな映画のシーンや漫画の大好きなシーンはよく覚えている、そんな経験ありませんか？ これを利用することで覚えやすくすることができます。それは「イラスト化して覚える」です。覚えたい事柄をイラスト化すると覚えやすくなります。たくさん憶えることがある場合は、イラスト化した絵をつないでストーリーを作ると関連付けが出来て、連鎖的に思い出すことが出来るので便利です。

「人に教える」ということも有効になってきます。脳が人に教えるために覚えたい事柄を必要な情報として判断し、記憶するからです。また、人に教える際に毎回記憶を思い出す作業がなされます。そのために繰り返し神経細胞に覚えさせることになるので、記憶としてしっかり定着するのです。

～青色のペンを使用するとより覚えられる？～

青色には心を落ち着かせる鎮静効果と、集中力を高める効果があると言われています。集中力を高め、落ち着いて勉強できる青ペンを使った暗記方法は、脳科学的にも、色の特性を活かして暗記効率を高めるのに最適なやり方というわけです。

～記憶は常に書き換えられてしまうことを覚えておこう～

親が子供に対して「ゲームをするなら勉強が終わってからにしない」というのは、よくある光景かと思いますが、実は全くの逆効果なのです。人間の記憶は新しいものによって常に書き換えられていくので、昔のことで本人が思っていたのと事実が異なることはよくあることです。ですから、せっかく勉強して覚えたのに、YouTubeなど見た、ゲームを1時間以上したとなると、せっかく覚えたことも実は結構忘れてしまっているのです。そこで、寝る前の1時間半前～起きるまではスマホやパソコン、テレビなどの画面をなるべく見ないようにしましょう。

