

定期テストに向けて7 学習と睡眠

みなさんは、勉強した内容が「覚えたつもりなのに、次の日には思い出せない」という経験はありませんか。実はその原因の多くは、勉強の仕方ではなく、睡眠の取り方にあります。脳科学の研究では、【睡眠こそが学習の成果を決める“もう一つの学習時間”】だと明らかになっています。

私たちの脳は、起きている間に学んだことをそのまま記憶として保存してはなりません。日中に得た知識は、いったん脳の中に“仮置き”され、本当に覚える作業は睡眠中に行われます。睡眠中、脳では次のような重要な働きが進みます。

- 記憶の固定 — 勉強した内容を長期記憶として保存する
- 情報の整理 — 必要な情報と不要な情報を選別する
- 脳の回復 — 疲労物質を取り除き、翌日の集中力を回復させる

つまり、睡眠は「学習の後半戦」です。どれだけ努力して勉強しても、睡眠が不足すると脳が情報を整理できず、記憶が定着しにくくなります。

睡眠不足は、学習に次のような影響を与えます。

- 集中力の低下 — 授業中の理解力が落ちる
- 記憶の抜け落ち — 覚えたはずの内容が思い出せない
- 判断力の低下 — ミスが増える
- 感情の不安定 — イライラしやすくなる

これは「努力が足りない」のではなく、脳が本来の力を発揮できていないだけです。

私はみなさんに、“自分の学びを自分で高められる人”になってほしいと願っています。そのために、次の3つを大切にしてください。●就寝時間を整える — 毎日同じ時間に寝る●スマホ（SNS・ゲームなど）との付き合い方 — 寝る前1時間は画面を見ない●学習→睡眠の流れ — 勉強した日は必ず睡眠で仕上げる。

そして最後に、定期テストに向けてみなさんに強く伝えたいことがあります。学習は短期の詰め込みではなく、十分な睡眠を確保した“計画的な学び”こそが、最大の成果を生みます。自分の脳が最も力を発揮できる状態をつくりながら、テストに向けて準備を進めていきましょう。

時間に関することわざ・名言

6月10日は「時の記念日」でした。これは、日本で初めて時計が時を告げたとされる日を記念し、「時間を大切に作る心」を育てることを目的として制定されたものです。毎日何気なく過ごしている時間ですが、私たちにあってかけがえのない大切なものです。

昔から「時は金なり」「光陰矢のごとし」など、時間の大切さやあっという間に過ぎてしまうことを表す言葉が多く残されています。どれも共通しているのは、一度過ぎた時間は二度と戻らないということです。七条中のみなさんには、今という時間を丁寧に使い、一日一日を大切にしてほしいと思います。授業や部活動、友人との関わりの中で、自分自身を高める機会は日々たくさんあります。目の前のことにしっかり向き合い、学びや挑戦に前向きに取り組む姿勢をぜひ大切にしてください。そうした積み重ねが、未来の自分をより豊かにしていきます。

- ・時は金なり — 時間はお金と同じくらい、いやそれ以上に価値がある。失ったら戻らない。
- ・光陰矢のごとし — 時間は矢のようにあっという間に過ぎていく。
- ・少年老い易く学成り難し — 若い時間はすぐに過ぎ、学びを成し遂げるのは難しい。

だからこそ今を大切に。

- ・一寸の光陰軽んずべからず — わずかな時間でも軽く扱ってはいけない。積み重ねが力になる。
- ・時は人を待たず — 時間は誰にも止まらず、待ってくれない。
- ・善は急げ — 良いと思ったことは、時間を置かず、すぐ行動するべき。
- ・思い立ったが吉日 — やろうと思ったその日が、最も良いスタートの日。
- ・今日できることを明日に延ばすな — 先延ばしは時間の浪費につながる。
- ・Time is life — 「時間とは命そのもの」。時間の使い方は生き方そのもの。
- ・The future starts today, not tomorrow — 「未来は明日ではなく、今日から始まる」。

要注意！土日の家庭学習のために！

まさかと思いますが、土日のテスト勉強のために、教科書やノート・ファイルを持ち帰っていますよね？うっかり、忘れている人はいませんか？この金土日は、まとまった時間があるので、ここでテスト勉強をしっかりとやるぞ。と思っている人も多しはず。ところが、「金土日でテスト勉強をしようと思っていたのに、教科書・ノートがない！学校に置いたままや。」となって、「どうしよう???'」とならないように、必要な教科書・ノート類はしっかりと準備しておきましょう！

今なら間に合います。