



進路だより



27年前の今日「阪神淡路大震災」で6402名の方が犠牲になりました！

Vol.56 2021.1.17

テスト本番に強くなる30の方法 Vol.3

テスト本番に強くなる方法 (9)

「1セットの勉強時間は、試験と同じ程度に設定する。」



サッカー選手がすごいのは、試合中にずっと走り続けていることです。試合中、ボールに向かって、走るだけのスタミナはさすがです。サッカーとは走り続ける試合ですから、プロのサッカー選手にもそれだけのスタミナが求められます。スタミナが先に切れたチームが負けです。スタミナが切れて、走りに陰りが見え始めたたん、攻撃力も守備力も弱くなるからです。点が決まるかどうかのポイントはそこです。最低限、試合を維持できる豊富なスタミナは、選手としての大前提です。

受験生でも同じです。テスト中、問題に向かって回答し続けるだけの「集中力」が必要です。試験中に集中力が切れてしまうと、頭の回転が急に鈍くなります。頭がぼうっとしたり、くらくらしたりし始めると、普段はわかる問題がわからなくなり、凡ミスをしてしまうことになります。集中力があってこそ、学力が十分に発揮できます。

大切なことは、試験中に切れない程度の集中力を普段から養っておくことです。そのために必要なことは、普段の勉強時間を工夫することです。できるだけ試験時間と同じくらいに設定しておきましょう。もし、試験が50分間なら、普段の1セットの勉強時間も50分にしておきます。試験と同じ時間の間、普段の勉強でも集中が継続できれば、本番でもうまくなります。もちろんいきなり長時間の集中が難しければ、短い時間から始めていきましょう。30分くらいから始め、40分、50分というようにステップアップします。慣れていくにつれて、次第に勉強時間も長くします。最終的には、試験と同じ時間1セットの勉強をしておくようにしましょう。試験中くらいは、切れない程度の集中力を普段から養い、本番でも維持できるだけの集中力を普段から鍛えておくのです。

テスト本番に強くなる方法 (10)

「模擬試験を受けた直後に復習する。」

模擬試験は、長時間に及ぶものがほとんどです。1科目のテストだけでも大変な集中力を使うというのに、1日に複数の教科を受けることになります。模擬試験が終わったところには、体力も集中力もかなり使い果たしていることでしょう。模擬試験を受けた後は、疲れてぼうっとします。ここからが正念場です。通常、模擬試験を受け終わった後は、わかりやすい解説付きの回答がすぐ配られます。なぜすぐ配るのか考えたことがあるでしょうか。受験生に、すぐ見直しをしてもらいたからです。へとへとに疲れて、回答を見たり答え合わせをしたりする元気がないかもしれませんが、もう一踏ん張りです。実は、模擬試験を受けた直後こそ、復習のベストタイミングです。試験を受けた直後ですから、試験の内容をしっかりと覚えているはずで、一生懸命に考えた問題の答えが合っているのか気になるでしょう。そうした気持ちが熱いうちに、見直しをしておくべきです。模擬試験を受けた直後に復習すると、頭に入ります。どうしても事情があってすぐ復習できない場合でも、3日以内を心がけましょう。あまり先延ばしにしていると、受けたテストの内容や気持ちが薄れてしまい、復習効果も薄れてしまいます。疲れて休みたいところですが、もう一踏ん張りです。模擬試験後の本当の休憩は、模擬試験の復習が終わってからにしましょう。



テスト本番に強くなる方法（11）

「完全にわからない4択問題が出たときは、3番目を選ぶ。」

4択問題で最も正答率が高いのは、3番目であることがある。

私は学生時代、試験問題の中でまったくわからない4択問題があれば、いつもある決まったルールを実行していました。「わからない問題は3番目を選ぶ」というルールです。もちろん正解がわかる問題なら、その選択肢をマークします。「これはさすがにないだろう」と思う項目は先に消して、消去法で正解を導くこともあります。しかし、問題が難しすぎて、4つの選択肢のうち、まったく見当がつかない問題が出題されることもあります。わからないものは、いくら考えてもわかりません。そういうとき、私はいつも「3番目を選ぶ」というルールを実行していました。そういうルールをあらかじめ作っていました。なぜそうするのか、おわかりでしょうか。問題を解くのは人間ですが、問題を作るのも人間です。人間ですから、正解の配置にも、人間の心理が影響します。

ある統計によると、4択問題のうち、最も正解率が高いのは3番目である場合が多いそうです。試験を作る側としては、やはりいきなり最初に答えを配置するのは、抵抗の心理が働きます。「まあ、3番目くらいでいいだろう」ということで、3番目に答えがくことも多いそうです。コンピューターで無作為に選ぶ場合は均等になるでしょうが、作るのが人間である場合、無意識のうちに偏りも出ます。もちろんもしかしたらという程度です。問題作成者の性格や気分にもよって変わります。1番目が正解であったり、2番目や3番目が正解であったりする場合があります。しかしやはり問題を作るのも人間ですから、人間心理も影響するはずですよ。完全にわからない問題が出たときは、そうした人間心理の裏について、選択肢を選ぶのもアリかも知れませんね。ただしこの方法は、あくまでもむ悩みすぎる時間を減らすための最後の最後の「最終手段」ですよ！



テスト本番に強くなる方法（12）

「わからない問題が出たときにどうするかを、あらかじめ考えておく。」

わからない問題に、いつまでも執着しない。

「試験問題の中で、全然わからない問題が出てきた」

そんなとき、あなたならどうしていますか。わからない問題ですから、基本的にどうしてもかまいません。テスト本番に強くなる方法（11）のように、4択問題の場合は「3番目を選ぶ」というルールをあらかじめ決めておくのもいいでしょう。鉛筆を転がして選ぶ方法も、時には有効です。直感を信じて、最初にぴんと感じた選択肢を選ぶというのもいいでしょう。「完全にわからない問題が出たときどうするか」を、あらかじめ考えておくことです。

なぜそうするのか。「わからない問題に無駄な時間を費やさないため」です。自分の学力が足りず、考えてもわからない問題は「わからないときにはこうする」と自分ルールを作っておくことが大切です。わからない問題に無駄な時間を使うことを防げます。自分のルールを信じていれば、見切るときも精神的に楽になります。節約できた時間は解ける問題に回して、確実に点を取るようになります。わからない問題はさっさと見切りをつける一方で、わかる問題こそ時間をかけて確実に回答していくことです。わからない問題に無駄に時間を使いすぎてしまったため時間切れになった、という事態だけは避けたい。もし時間切れになったら・・・もう笑えるに笑えませんね。

そうならないために、わからない問題はさっと諦め、わかる問題に進むという見切りの速さが大切です。

