



勉強するのに効率のよい時間帯ってある？④ 【夜・就寝前編】

勉強直後より、睡眠後の方が点数が上がった

就寝前に語学の勉強をしたグループと全く勉強せず好きな事をして過ごしたグループの2つに語学テストをして点数を比べる実験が、ある大学で行われました。勉強をしたグループは、全く勉強していないグループに比べて平均点が高くなりました。その後に睡眠を取り、さらに勉強したグループには翌朝にもう一度テストを行うと、勉強直後のテストよりも点数が上がることが分かりました。

就寝前に向いている勉強は「暗記」もの！

記憶は睡眠と密接に関わっています。就寝前の脳内は、その日起床してから活動してきた分の色々な情報が「未整理」のまま蓄積されている状態です。私たちの脳内では、睡眠中に潜在意識が活性化します。この際にその日入ってきた情報が整理され、記憶として定着します。ですから夜の就寝前には、「暗記もの」の勉強が最も向いています。

地理・歴史や生物などの暗記系科目や、漢字、英単語の学習には夜がぴったり。英語以外の語学や資格の勉強などでも、単語を覚えたり専門用語とその意味を集中的に覚えたりするのも、就寝前が



就寝前は「暗記もの」が○！

就寝前は、暗記系の科目が適しています。また語学の単語を覚えたり、専門用語とその意味を集中的に覚えるのに向いています。

効率的。また起床後に、前日に暗記した内容の確認を行うと、より記憶を定着させることができます。

学習時間を決め、あまり熱中しすぎないこと

就寝前の暗記系の学習はとても効率的ですが、過度に勉強に熱中すると、アドレナリンが出て興奮状態になり、覚醒状態になってしまいます。また睡眠時間が短くなると記憶の定着にも支障が出て



悪循環になるので、あらかじめ学習時間を決め、睡眠時間はしっかり確保することが大切です。

あらかじめ学習時間を決めておく

熱中しすぎると身体が興奮状態になり、寝つきが悪くなります。特にテスト前などは注意しましょう。

著名人からの メッセージ③

夏井いつき
～俳人～

学ぶとは、常にワクワクする 好奇心を持ち続けること

「学ぶ」ということは、生涯ワクワクする楽しみを持つことだと、私はそう思います。私も俳句を通していろいろな事を常に学んでいます。例えば季語一つでも、これはどういう生き物なんだろうとか、この植物はどこから来たのだろうか、何でこのような行事が生まれたのだろうか、俳句を作る前に、いっぱいたくさん雑学などの勉強をするんです。その勉強するのが段々面白くなって、俳句を作っているのか、調べているのか、自分でも分からなくなるんです。でもその学びが面白くて、それが学習の根本だと思うし、とても素敵な生涯学習に繋がっていくきっかけ

になるんだと思います。「学ぶ」というのは常にワクワクする「好奇心」を持ち続けること、そして「好奇心」が「向学心」になる。その向学心こそが、人生の豊かな実りに繋がっていくのだと、私は思います。



夏井いつき
俳人

1957年愛媛県生まれ。俳人としての創作活動に加え、全国各地での句会ライブ、メディアへの出演を通し、幅広く活躍。

進路選択に
役立てよう

解説

高卒認定試験のしくみ

※高卒認定試験の正式名称は、
「高等学校卒業程度認定試験」です

高卒認定試験って何？

高校を卒業したのと“同等”と認定する試験のことで、文部科学省が毎年8月と11月の2回実施しています。高卒認定試験は、かつての「大検(大学入学資格検定)」に代わり2005年度から導入されました。8～11科目の試験に合格すると認定となり、大学や専門学校の受検ができます。高校で単位取得をしている場合は、その科目は受検科目から免除されます。

どんな人に適している？ 最終学歴はどうなるの？

なんらかの事情で高校を中退した人や中学を卒業して社会に出た人などで、「これからの将来のために卒業したのと同じような認定が欲しい」という人に適しています。高卒認定試験に合格すると、最終学歴は「高校卒業」ではなく、中学を卒業していれば「中学卒業」になりますが、履歴書の学歴欄には「高等学校卒業程度認定試験合格」と書くことができます。もし最終学歴を「高等学校卒業」としたい場合は、全日制・定時制・通信制などの高校を卒業する必要があります。

短期間で大学受験資格を得て、大学受験勉強に集中したい

大学受験資格を早めに得て、時間を自分のやりたい事に使いたい

改めて基礎から勉強を始めて、大学受験につなげたい

年齢制限はある？ 試験内容はどんなもの？

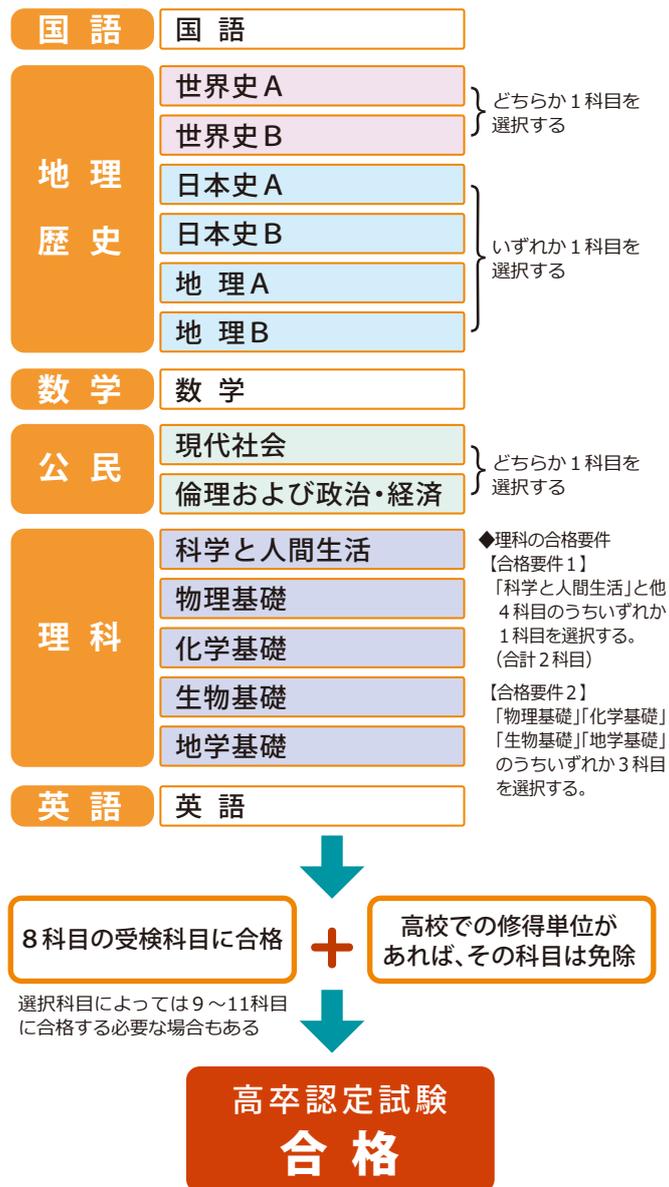
高卒認定は16歳以上の高卒資格のない人が、8月と11月に実施される試験に合格すると資格が与えられます。ただし18歳以上にならないと合格の効力は生じないので18歳未満で合格した人は注意が必要です。

高卒認定試験の出題形式は、基本的に4つの解答の中から正解を選ぶマークシート方式です。全部で8科目あり、すべてに合格することで合格となります。一度に8科目合格する必要はなく、合格した科目については「科目合格」となり、次の試験からは免除になります。試験は年2回実施されますので、受験する科目を2回に分けることもでき、別の年度に受験も可能です。

高卒認定試験は“落とす”ではなく実力を見る試験

高卒認定試験は、大学入試とは異なり“落とす”ための試験ではありません。必要な学力があるかどうかを見る試験です。受験者が多くても実力をつければ合格することができます。

高卒認定試験・合格までの流れ

3年生の皆さんに
重要なお知らせ！

学年末テストが始まります！ 実技4教科の最後のテスト！！

3年生の皆さん、来週より学年末テスト・実技4教科が行われます。このテストが最後となり、3年の評価が確定します。実技4教科の評価は、高校入試

時には1.5倍となるので、全力で取り組みましょう。また年明け1月6日(金)、10日(火)には主要5教科の学年末テストが控えています。頑張れ受験生！