

雲 外 蒼 天

No. 11

世界に1つだけの自分のノートを作る

みなさんにはノートを配って重要ポイントを書きだすように言っています。
どれだけ埋まっていて、活用できていますか？

①私がノートを配った時に言ったことは次のような事でした。

- ①基本的な事でも、忘れていて授業の時に気が付いたこと、教えられたこと、思い出したことを書きだしてください。数学では特に自分が忘れてしまった公式などを書くことが中心になりますが、語句の意味（例えば「素数」「正の整数」とか）でも構いません。また図を描いてもかまいません。
- ②同じことを何度書いてもいいし、□□□のようなマークを付けて、2回目からはこのマークを1つずつ塗りつぶしていくという方法でも構いません。そうすることで、どこが重要（繰り返し出てくる）なのかがわかり、自分がなかなか覚えられない部分がピンポイントでわかるというメリットがあります。

②ノート作りのポイントを書きます。

① すぐに書き込む

忘れていた公式を教えてください（自分で調べて）問題を解いたとします。それで安心していませんか。大切なポイントは「すぐに書き込む」ということです。「問題が終わってからでもいいや。」とか「後でまとめて書き込もう。」などと思ってははいけません。問題をやっている最中でもノートを取り出して、書き込んでください。また面倒がらずに書いてください。どんなにすばらしい勉強法も、継続しなければ意味がありません。いつもノートがすぐに取り出せる状態にしておく必要があります。

② 余白をたくさん作る。

余白があればノートがもったいない気がしますが「できるやつのノートは余白が多い」というのは真実です。あとからいろいろ書き込めることが、重要なのです。

③ ノートの使い方です。

①すきま時間の勉強に使う。

学校の昼休みや、夕食前のちょっとした時間など、すきま時間にすぐこのノートを開けるようにしておきましょう。そして、寝る直前の時間は記憶のゴールデンタイムといわれており、学習した内容が記憶に残りやすいとされているのでこの時間を有効活用してください。

②定期的に見返す。

一度覚えたと思っても、しばらくすると記憶が曖昧になることもあります。2週間に1回、1ヶ月に1回など、少し期間が空いて忘れかけた頃にこのノートを復習するタイミングを作りましょう。

③世界で一番役立つお守り

入試が近づいてくると、出来てない事ばかりが浮かんできて不安になります。そのとき、いろいろ手を付けるのではなく、このノートを見返すことが安心のための一番のお守りになります。なぜなら作ったのは自分だし、自分必要な事しか書いてないのですから。

