

スクラム

～ 立志・挑戦・感動～

浮羽中学校学校通信

第9号(5月20日発行)
文責 校長 高倉 満

勉強にはコツがある。それをつかみ、 こつこつやれば、絶対に力になる！

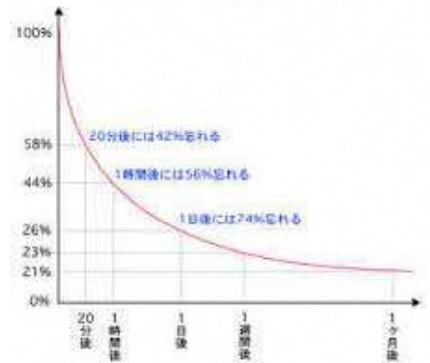
○ 中間テストが終わって、ほっと一息、一年生にとっては初めてのテスト。中学校でのテストが、どんなものか分かったでしょうか。結果については楽しみですね。どんな結果であれ、それまでの勉強や授業を受けてきた結果が今回の結果です。テスト結果に一喜一憂するのではなく、今回の結果を踏まえて、これからの学習を進めていくことが、とても重要です。同じ失敗を繰り返さないためにも、次に示す「人間の記憶の仕組み」を理解して、学習に取り組んで欲しいと思います。

【人間の記憶の仕組みとは】

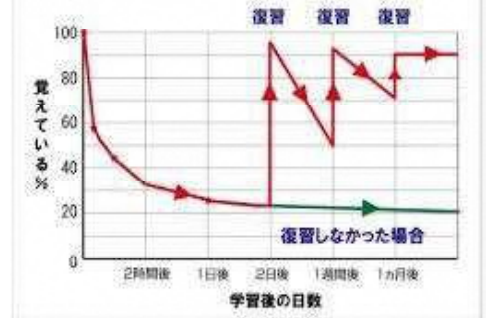
ドイツの心理学者、エビングハウスは意味のない3つのアルファベットを何人かの人にたくさん覚えさせ、その記憶がどれぐらいのスピードで忘れられていくかを実験しました。その結果を、グラフ化したのが右の【エビングハウスの忘却曲線】です。この実験から、20分後に42%、1時間後に56%、1日後に74%、1ヶ月後に79%が忘れてしまうという結果が出ました。この結果から、記憶は覚えた直後に半分近く忘れてしまう。残った記憶はなかなか忘れないということです。そこで重要なのは忘れにくくする方法を考えることです。エビングハウスは定期的に復習をすれば、その記憶は確実に定着をしていくということを言っています。

では、どのタイミングで復習をすれば校率的なのか、どのような復習をするればいいのか重要です。それは、できるだけ早めの復習です。直前の復習と、できるだけ早い段階での復習の決定的な違いは、できるだけ早く復習すると記憶が鮮明なために忘れていても短時間でよみがえります。それに比べて、1週間以上経過したあとで復習をしても、ところどころ完全に忘れてしまって、初めて記憶した時と同じ時間が必要になります。そこで、効率的な復習のタイミングは

エビングハウスの忘却曲線



エビングハウスの忘却曲線と復習の関係



1. 覚えた直後に復習をする。(数分間でも OK)
2. 1日後に再度復習をする。
3. 1週間後に復習をする。
4. 1ヶ月後に復習をする。

完全に忘れないうちに、そして簡単に記憶がよみがえるうちに、サッと短時間で復習することが、効率的な記憶法になるのです。また学習した内容が、活用できる知識となるには、ある程度の時間が必要となります。早めの暗記とくり返しの復習が効果的なのは、そんな理由からです。皆さんには、ぜひプラスワンノートを効果的に活用して欲しいと思います。例えば、その日の授業の重要な内容を教科ごとにとまとめたり、大切な語句をくり返し書いたり、自分なりに授業中のノートを再度、まとめ直したり、様々な工夫をしながら取り組んで欲しいと思います。よく考えて学習している友だちのプラスワンノートを参考にしながら、コツコツと努力を積み重ねていきましょう。必ず力がつきます。

■ 英語検定(6月2日)に向けて～目標を高く、自分の可能性にチャレンジ～

○ 5級 4名 ○ 4級 3名 ○ 3級 18名 準2級 1名
1年生 1名、2年生 4名も受験します。3年生が中心ではありますが、1年生、2年生もたくさん受験して欲しいと思います。次は10月に実施されます。