

スクラム

～立志・挑戦・感動～

浮羽中学校学校通信

第6号(5月25日発行)
文責 校長 高倉 満

授業開始！勉強への不安を払拭するためにも リズムをつかむ・継続・徹底・家庭学習時間の増加 そして、目標をもってやれば、絶対に力がつく！

○分散登校、そして授業がスタートしました。先生たちも皆の元気な笑顔が見れたこと、元気な声が聞けたこと、本当に嬉しく感じています。一年生にとっては、中学生活のスタートという感じだと思います。今まで課題と向き合い家庭学習に頑張ってきたと思います。時間の使い方が難しかったと思います。ゲームや音楽、YouTube等、自分の好きなこともたくさんやったと思います。これからは今まで出来なかった授業に集中して勉強に時間を使ってください。今まで当たり前だった学校生活から3ヶ月近く離れていました。一日のリズムを取り戻すには時間が少しかかるかもしれません。また、新型コロナウイルス対策も心がけていく必要もあります。まだ気を抜くことはできません。お互いが注意を払いながら生活していきましょう。今回はぜひ、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。

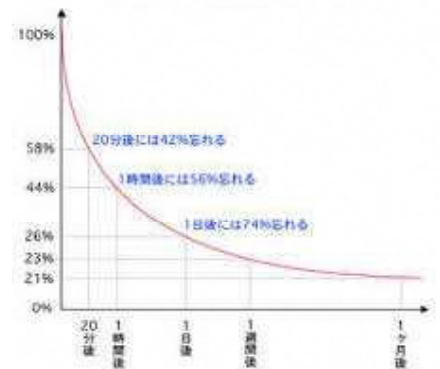
では、どのタイミングで復習をすれば効率的なのか、どのような復習をするればいいのか重要です。

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、初めて記憶した時と同じ時間が必要になります。

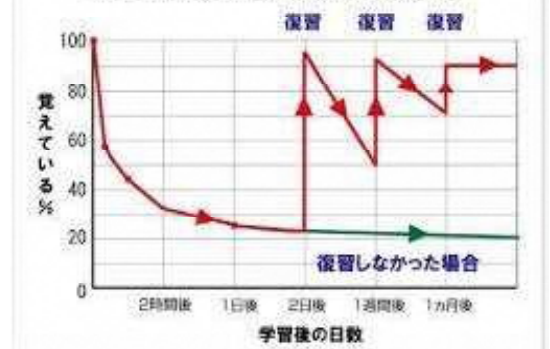
そこで効率的な復習のタイミングは

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。

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



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、ササッと短時間で復習することが、効率的な記憶法になります。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。

