



門真四中だより

「つながる」「わかる」「切り拓く」

令和4(2022)年7月1日

第22号

編集・発行：校長 上甲 尚

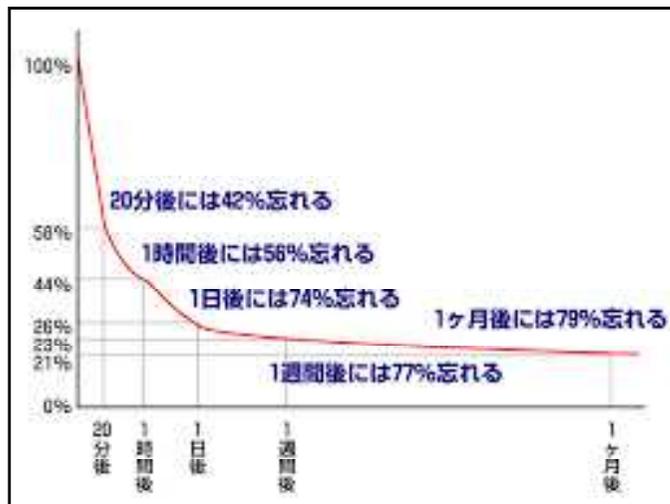
復習の大切さと学習効果



期末テストの答案が9教科すべて返却されてきたと思います。結果はどうでしたか。点数に表れているのは、今のあなたのその教科の理解度です。点数のみに一喜一憂するのではなく、わからなかった問題、間違えた問題が一問でも多く解けるようになるよう、復習し、再チャレンジすることが大切です。そのためには、まずは毎日の授業を集中して受け、家庭学習(復習)を

しましょう。復習することの大切さを、科学的に証明したデータがありますので紹介します。

エビングハウスの忘却曲線



ドイツの心理学者、ヘルマン・エビングハウス(1850~1909)という方が発表した「エビングハウスの忘却曲線」という論説があります。無意味な音節を記憶し、時間と共にどれだけ忘れてしまうかを数値化したものです。

左のグラフは、時間と共にどれだけ記憶したことが頭に残っているかを示しています。逆に言えば、どれだけ忘れるかということもある程度分かるということです。もちろん、個人差はあります。

■人は何かを学んだ時、

20分後には42%忘れる ⇒ 1時間後には56%忘れる ⇒ 9時間後には64%忘れる
 ⇒ 1日後には67%忘れる ⇒ 2日後には72%忘れる ⇒ 6日後には75%忘れる
 ⇒ 31日後には79%忘れる

ということが明らかになっているそうです。

■エビングハウスの忘却曲線から導かれる発見とは

- ①何かを学ぶ時、その知識がその人にとって意味のあるものである場合、暗記は楽である。逆に、その内容がその人にとって意味のないものであれば、すぐに忘れる。
- ②学習に時間をかけると、吸収できる情報量も増える。
- ③一度目の学習より、二度目以降の学習の方が簡単になる。復習を重ねるごとに忘れにくくなる。

- ④一度にたくさん学ぶよりも、時間をかけて何度かに分けて学んだ方が学習効果は上がる。
 - ⑤学んだ直後から物忘れは始まる。最初は一気に忘れ、次第にゆっくりと忘れるようになる。
- エビングハウスの忘却曲線を踏まえた最適な復習のタイミング
- ①学習した後、24時間以内に10分間の復習をすると、記憶率は100%に戻る。
 - ②次は1週間以内に5分復習すれば、記憶がよみがえる。
 - ③そして1か月以内に2~4分復習すれば記憶がよみがえる。

このとおりに復習を実行することができれば、かなり学習効果が定着するということです。つまり、一度に時間をかけて復習(勉強)するより、じっくり、少しずつ復習(勉強)した方が学習効果は上がるということです。「一夜漬け」ではなかなか頭に入らない(記憶に残りにくい)ものですが、科学的にもそのことが実証されているということですね。もちろん、個人差はあると思いますが...。試してみる価値はありそうですね。

脇田小の児童会と生徒会執行部で清掃活動(四宮第3公園)



一昨日(6月29日)の放課後、脇田小の児童会の人たちと四宮第3公園の生徒会執行部の人たちが協力して、四宮第3公園の清掃を行いました。とても暑い中でしたが、みんなで一生懸命ゴミを拾ってくれました。

空き缶やタバコの吸い殻、ペットボトル、お菓子の包み紙などがたくさん落ちていましたが、お陰様で公園がきれいになりました。

生徒会執行部の皆さん、ありがとう。今後も校区の小学校と連携して、いろいろな取り組みをしていきたいと思っています。また、四宮第3公園を利用する人たちは、くれぐれもゴミを散らかさないようにしてください。公園に限らずですが。

話は変わりますが、カー用品会社イエローハットの創業者で、「掃除の神様」と呼ばれる鍵山秀三郎氏(NPO法人「日本を美しくする会」代表)の言葉を紹介しします。

『『ひとつ拾えば、ひとつだけきれいになる』私の信念を込めた言葉です。ゴミを拾っていて感じることは、ゴミを捨てる人は捨てる一方。まず、拾うことはしないということです。反対に、捨てる人は無神経に捨てることもしません。この差は年月がたてばたつほど大きな差となって表れてきます。人生はすべてこうしたことの積み重ねですから、ゴミひとつといえども小さなことではありません。第一、足元のゴミひとつ拾えぬほどの人間に何ができましょうか』

早くも梅雨明け ~厳しい暑さが続きます。「熱中症」に注意!~

今年は梅雨が異常に短く、なんと6月28日に「梅雨明け」しました。観測史上、最も早く、最も短い「梅雨」だったそうです。大阪の最高気温は35℃前後まで上昇し、日差しが非常に強く、厳しい暑さです。今からこれでは、これから先どうなるのでしょうか...

何度も言いますが、「熱中症」にならないよう、十分栄養と睡眠をとり、水分補給を心がけてください。体調がすぐれない時は絶対に無理をせず、体を休めてください。