



門真四中だより

「つながる」「わかる」「切り拓く」

令和5(2023)年6月30日

第23号

編集・発行：校長 上甲 尚

期末テスト終了！お疲れ様でした！

～今日からクラブ再開。3年生は引退まで頑張れ！～



期末テストが終わりましたね。今回は9教科もあったので疲れたでしょう。思い切り「のび」でもして、リラックスしてください。

言うまでもないことですが、普段の授業、家庭学習が一番大切です。授業に集中し、家庭学習(宿題も)をきちんとやること、これが基本、大前提です。これからも地道にコツコツと勉強していきましょう。授業に集中できてい

ない人は、これからしっかり勉強していきましょう。

「梅雨」の時期で蒸し暑い日々が続きます。くれぐれも体調管理に気を付けましょう。睡眠をきちんととり、水分を十分に補給し、バランスのよい食事をし、熱中症にならないように気を付けましょう。今日からクラブ活動が再開になりますが、久しぶりなので体がなまっていると思います。体調がすぐれない時やしんどい時は決して無理せずに、すぐに顧問の先生に相談してください。

3年生の皆さんにとっては、最後の公式戦(発表会等)が近づいてきていると思います。最後の試合(発表会)でベストのパフォーマンスが発揮できるように、あと少しになった毎日の練習(活動)に精一杯、悔いのないよう全力で取り組んでください。いい練習(取り組み)なくしていい結果(成績)は望めません。クラブを引退する時、「いろいろあったけど、最後は仲間とともに頑張った」と胸を張って言えるようにしてほしいです。目標を定め、「自分のベスト」を尽くしてください。そして、一緒に頑張ってきた仲間と「最高の思い出」を作ってください。

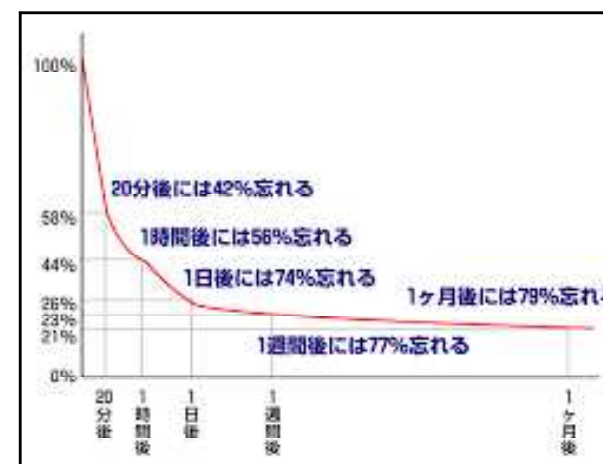
天気が気になりますが、今日の放課後、卒業アルバム用の「クラブ写真」の撮影があります。顧問の先生から連絡があったと思いますが、仲間とともにキリッとした凛々しい表情で撮影してもらってください。

最後まで悔いのないよう頑張れ、3年生！応援していますよ！

復習の大切さと学習効果

来週からテストの答案が返却されます。どうしても点数が気になると思いますが、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。常に「向上心」を持ち続けてほしいと思います。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記憶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。

今日の成果は過去の努力の結果であり、未来はこれからの努力で決まる(稲盛和夫:経営者)