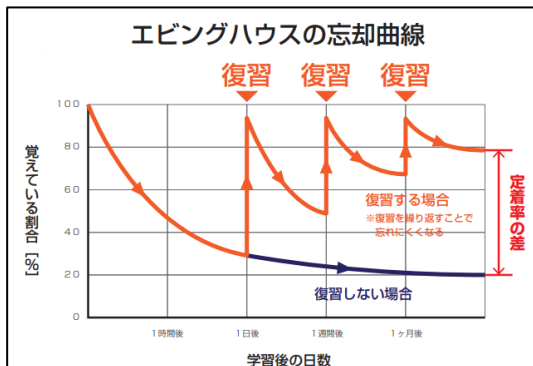
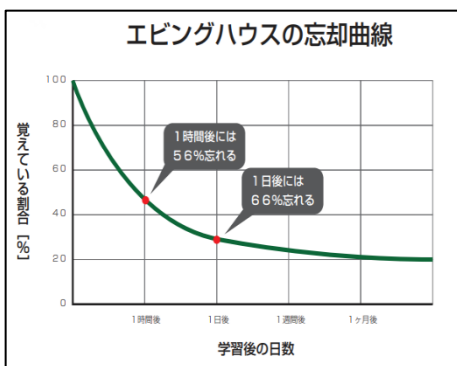


▶ 復習することの大切さ

今日は、**効果的な復習**について説明したいと思います。

よく、記憶の保持について**エビングハウスの忘却曲線**という図が出てきます。見たことがある人もあると思います。よく復習しないと、どんどん忘れるという説明で使われます。このグラフの縦軸は覚えている割合となっていますが、この値の示す意味は、同じことを復習し直すのにどれくらい時間を短縮できるかを表しているのだそうです。

そして、このグラフから分かるのは、**復習するのが後になるほど復習に時間がかかるということです**。さらに、この研究に関してカナダのウォータールー大学で研究した結果、**適度に復習することで、忘れにくくなる**ことが分かっています。**最適なのは、学習の直後、一週間後、一ヶ月後だそうです。**(ただし、完全に思い出すまで復習する) そうすると、かなり長い間忘れにくくなります。



これ以外にもこんな結果が示されています。

- ・ 関心のない知識を学ぶ場合、長時間かけてもすぐ忘れやすい。
- ・ 1 回目の学習より、2 回目以降の学習の方が定着しやすい
- ・ 関心がない内容でも、復習を繰り返すことで定着しやすくなる。

中学校の勉強は土台のようなものです。土台がしっかりしていればその上にいろいろなものを作ることができます。基礎的な勉強ができていれば未来

が広がります。9教科の栄養素を授業あるいは家庭学習でしっかり復習をして、中学校卒業までに基礎学力を身につけてください。

▶ 心が変われば 行動がかわる 行動が変われば 習慣が変わる 習慣が変われば 人格が変わる 人格が変われば運命が変わる by ウィリアム・ジェームス(心理学者、哲学者)

期末考查お疲れ様でした。合唱コンクール、定期考查と大きな行事も終わり、2学期も残り約1か月となりました。ここで改めて皆さんに学校生活で意識して欲しいことがあります。

最近気になるのは、朝の登校時間が遅いことと、授業の移動もチャイムが鳴ってからの移動が目立つことです。一日のスタートからこのリズムでは、時間を守って行動することができません。これが後々どのような影響があるのでしょうか。あと半年も経たないうちに皆さんは受験生という立場になります。今のままのリズムを続けていくと、肝心な受験当日に何かあったら受験できなくなる可能性もあります。しかし、朝早めに登校する習慣がついていれば、もしものときに落ち着いて行動できます。過去に受験票を忘れてしまった生徒がいましたが、早めに行動することができたおかげで落ち着いて受験でき、合格できました。ギリギリに高校に着き、受験票を忘れ慌てていたら、落ち着いて試験を受けられません。受験は非日常です。その環境で“いつもどおり”の自分を出すには気持ちの“ゆとり”が必要不可欠です。3年生になってから直せばいいや、では間に合いません。3年生になるまで、いや、今年中に改善する気持ちをもって実践していきましょう。皆さん1人1人が上級生としての自覚と責任、そして想像力をもった行動をお願いします。



文責：中村 正

▶ 来週の予定

日にち	授業・行事予定
11/18(月)	全校朝礼 8:25 体育館整列完了 ※余裕をもった登校を
11/19(火)	時間割通り
11/20(水)	⑤セーフティー教室
11/21(木)	時間割通り
11/22(金)	時間割通り

