

Where there is a will, there is a way.

～『意志あるところに道は開ける』～

令和4年度 高校第1学年 学年通信
第6号 令和4年9月30日(金)発行

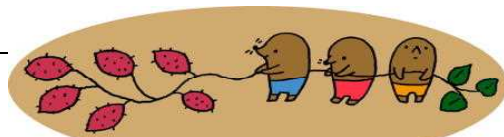
「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉どおり、ようやく残暑も治まり、カラッとした秋の空気になりました。田んぼの畦道や川の土手には、彼岸花の赤い花が風に揺れています。彼岸花は別名「曼珠沙華(まんじゅしゃげ)」とも言われています。この名前は、ある仏教の経典に由来したものです。その経典には「慶事(けいじ:結婚や出産などの喜びごと。祝いごと)が起こる前触れには、天から赤い花が降ってくる」とあり、その赤い花はサンスクリット語で「天界に咲く花(manjusaka)」と呼ばれるそうです。



さて、秋は暑くもなく、寒くもなく、気候も穏やかで、何をするにもふさわしい季節です。スポーツの秋・芸術の秋・食欲の秋・読書の秋などのように、「〇〇の秋」と形容されて呼ばれます。みなさんにとっては「何の秋」でしょうか。秋の夜長を「読書の秋」で過ごすのはどうでしょうか。本は知恵の宝庫です。みなさんの人生に影響を与えるような1冊に出逢うこともあります。スマホを置いて、SNSやYou-tubeから少し離れてみませんか。

10月の行事予定

- | | |
|--------|-------------------------------------|
| 1日(土) | 特進特別授業 |
| 3日(月) | 性教育講話(7限) |
| 4日(火) | カウンセリング予定日 |
| 6日(木) | 進路委員会主催教育講演会(5~6限) |
| 8日(土) | 特進特別学習会 |
| 9日(日) | 英語検定(1次)
駿台模試 |
| 11日(火) | 中間考査時間割発表(部活動停止 ~19日)
カウンセリング予定日 |
| 15日(土) | 特進特別授業 |
| 17日(月) | 中間考査(第1日目)、考査がないクラス(3限授業) |
| 18日(火) | 中間考査(第2日目) |
| 19日(水) | 中間考査(第3日目) |
| 20日(木) | 中間考査(第4日目) |
| 21日(金) | 保健委員会 NIE 講習会 |
| 22日(土) | 短縮授業(45分)
特進特別学習会 |
| 27日(木) | 秋季遠足研修 |
| 29日(土) | 特進特別授業 |
| 30日(日) | 第3回全統模試 |

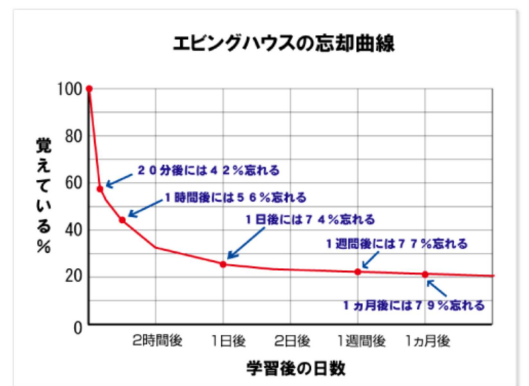


中間考査を控えて…

中間考査の時間割発表までは、まだ時間がありますが、考査開始まで約2週間となりました。以前にもお話ししましたが、定期考査の学習は、だいたい2週間前ぐらいから始めるのが望ましいです。計画を立てる前に、教科ごとに『テスト範囲の単語を覚える』『ワークブックを3回解く』などやることを書き出していきます。それから、それぞれのやるべき項目にかかる時間の目安を立てます。この時間を足し算して、テストまでの日数で割ると、1日の勉強時間が計算できます。次に、やるべき項目の中で、特にやっておきたいことや、重要範囲だということに印をつけて、優先順位をつけてみます。そして、優先順位が高いものから勉強する日を決めていけば、その日にやるべき勉強が明らかになり、何から手をつけたらいいのかと間際になって焦る必要がなくなります。

今回はもう1つ学習に関する話題をお届けします。「勉強してもなかなか結果に結びつかない」、「全然覚えられない」、という人いるんじゃないでしょうか。

では、どうすれば記憶は定着するのでしょうか。そこで紹介したいのが、右に示した「**エビングハウスの忘却曲線**」と呼ばれる図です。この図は、ドイツの心理学者 ヘルマン・エビングハウスは、人間が「いつ」「どの程度」忘れるかを実験し、その結果を元に作ったグラフです。このグラフからは、次のようなことがわかります。



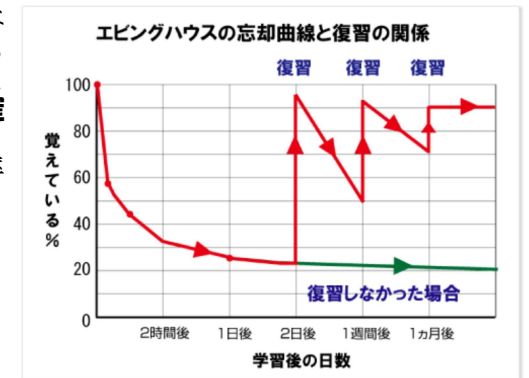
- ①記憶は覚えた直後にかなり忘れてしまう。
- ②残った記憶はゆっくり忘れていき、長く保持される。

この忘却曲線を利用することで、記憶を定着する方法、言い換えると、**覚えたことを忘れにくくする方法**が見つかりました。

それは、定期的な復習をしたときの記憶量を調べる実験をしたところ、右の様な結果が得られたからです。この図からは、勉強したことを忘れても、また勉強することを繰り返すことによって、**記憶は確実の定着していく!!**ことがわかります。

そこで、どのようなタイミングで復習すると効率的なのかを次に示します。

- ①覚えた直後に復習する(数分後でもOK)
- ②1日後に再度復習する
- ③1週間後にまた復習する
- ④2週間後に復習する
- ⑤1ヶ月後に復習する



このように**繰り返し復習することで、より理解が深まり、整理され、脳にとって利用しやすい記憶になる**わけです。ちなみにこの変化を「**レミニセンス効果**」といいます。

「継続は力なり」という言葉もあります。あきらめずに繰り返し勉強する学習習慣を持ちましょう。

Practice makes perfect!