

1学年 学年通信

人はどれくらい忘れていくか

入学して1か月が経とうとしています。段々とクラスのお友達や先生達にも慣れてきた様子で、笑顔が増えてきたなと感じています。4月13日から教育相談を行いました。不安に思っていることなどをアンケートに書いてもらいました。友達ができるかという不安もたくさんありましたが、一番多かった不安は学習に対することでした。

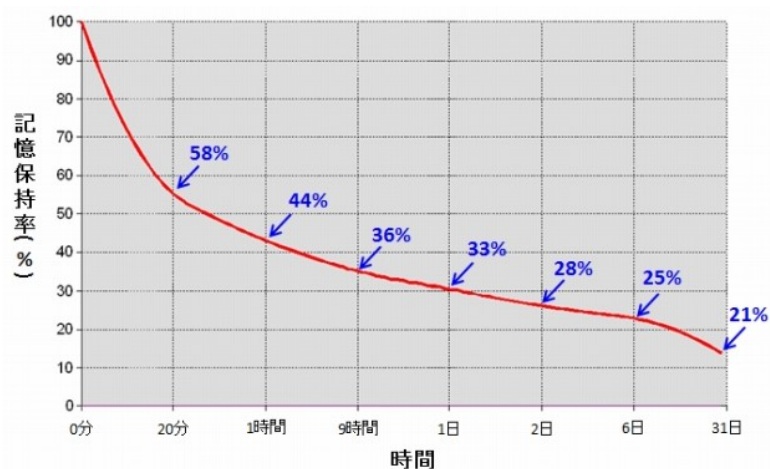
例えば・・・

「算数が苦手だったから、難しくなるのがすごく不安」

「英語わかりません！」など

小学校より勉強が難しくなり、授業のスピードも異なるので、学習への不安は大きいと思います。少しでも不安を解消するために、学習方法(復習の大切さ)について少し考えてみたいと思います。

エビングハウスの忘却曲線は聞いたことありますか。 ヘルマン・エビングハウスというドイツの心理学者が人の記憶について研究し発表したものです。無意味な音節を記憶し、それが時間と共にどれくらい失われるかというのを研究し、グラフに表しました。



グラフの様子から1日経過すると、33%しか記憶が保持されないなので、67%の記憶が失われるということがわかります。

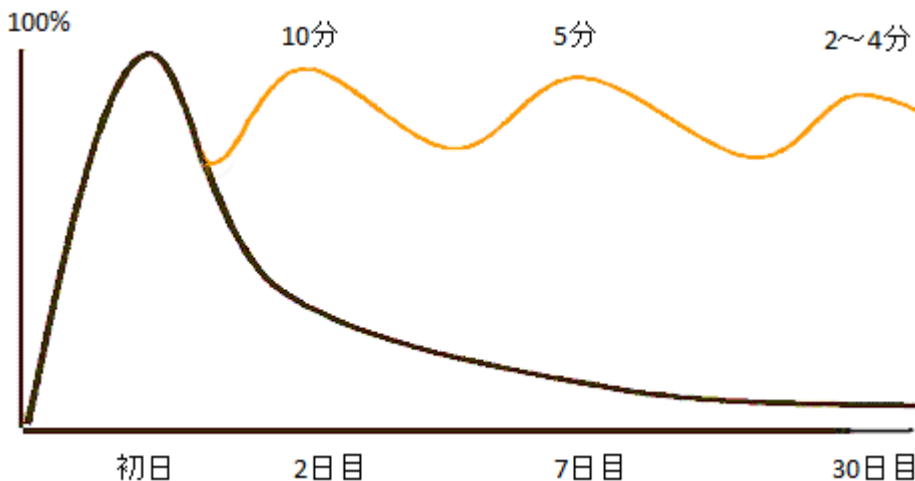
(次ページへ続く)

1学年 学年通信

やっぱり復習が大切ということ

エビングハウスの研究結果は次の5つにまとめられています。

- ①何かを学ぶ時、その知識があなたにとって意味のものであったり重要なものであったりした場合、暗記は楽である。逆にその内容があなたにとって意味のないものであれば、すぐ忘れる。
 - 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、学習効率は上がる。
 - 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。
- これらのことをどのように学習に活かせばよいかを見ていきましょう。



このグラフはどのタイミングでどれくらいの時間復習をすると、記憶が保持されやすいかを表しています。2日目には67%失われる記憶も、24時間以内に10分間復習をするだけで、再び記憶が100%に戻ることがわかります。そして、次の復習は1週間以内に5分すれば記憶が100%に戻ります。そして、次は1か月以内に2～4分以内復習すれば、また記憶が復活します。

タイミングさえ間違えなければ、1時間も2時間もかけずにわずか19分ほどで1か月後も学んだことを忘れずにいられるのです。

今日授業で学んだことを24時間経つ前に復習することがとても大切ですね。(前日に予習をして授業を復習にしてもよいと思います。)1教科10分でよいので、毎日学習する習慣を作れるとよいですね。

1年生の先生紹介

					
1組 担任 相澤 善隆 (あいざわ よしたか)	2組 担任 引野 優花 (ひきの ゆうか)	3組 担任 今堀 佳代 (いまほり かよ)	4組 担任 洲鎌 勝汰 (ずがま しょうた)	5組 担任 上野 智 (うえの さとし)	8. 9組 担任 岩崎 優 (いわさき ゆう)
数学 野球部	理科 吹奏楽部	理科 女子ソフトテニス部	保健体育 サッカー部	国語 女子ソフトテニス部	個別級担任 女子バレーボール部

					
2組 副担 井上 昌史 (いのうえ まさし)	3, 5組 副担 秋山 俊郎 (あきやま としろう)	4組 副担 相澤 由香 (あいざわ ゆか)	1組 副担 村上 園子 (むらかみ そのこ)	8. 9組 担任 深澤 由美子 (ふかさわ ゆみこ)	武田 栄司 (たけだ えいじ)
数学 男子ソフトテニス部	社会 男子バレーボール部	英語 ホームメイキング部	家庭科 ホームメイキング部	個別級担任 バスケットボール部	保健体育

他にも、数学では2年生の國分(こくぶ)先生、英語では3年生の金松(かなまつ)先生、音楽では2年生の境谷(さかいや)先生、技術では3年生の三宅(みやけ)先生にもお世話になります。よろしくお願いいたします。

横浜市立城郷中学校

電話: 045(471)9203

FAX: 045(471)2880

横浜市港北区小机町325

