

# 中広中学校だより

平成22年5月24日(月) NO. 4

校 訓 ・ ・ ・ 清 純 ・ 平 和 ・ 希 望

学校教育目標 ・ ・ ・ 「心身ともに健康で、社会に役立つ自主的行動のできる生徒を育成する」

広島市立中広中学校

## テスト攻略勉強法特集→5月27日(木)からテスト試験週間です 頭が悪い・・・のではなく、方法が間違っているだけ!

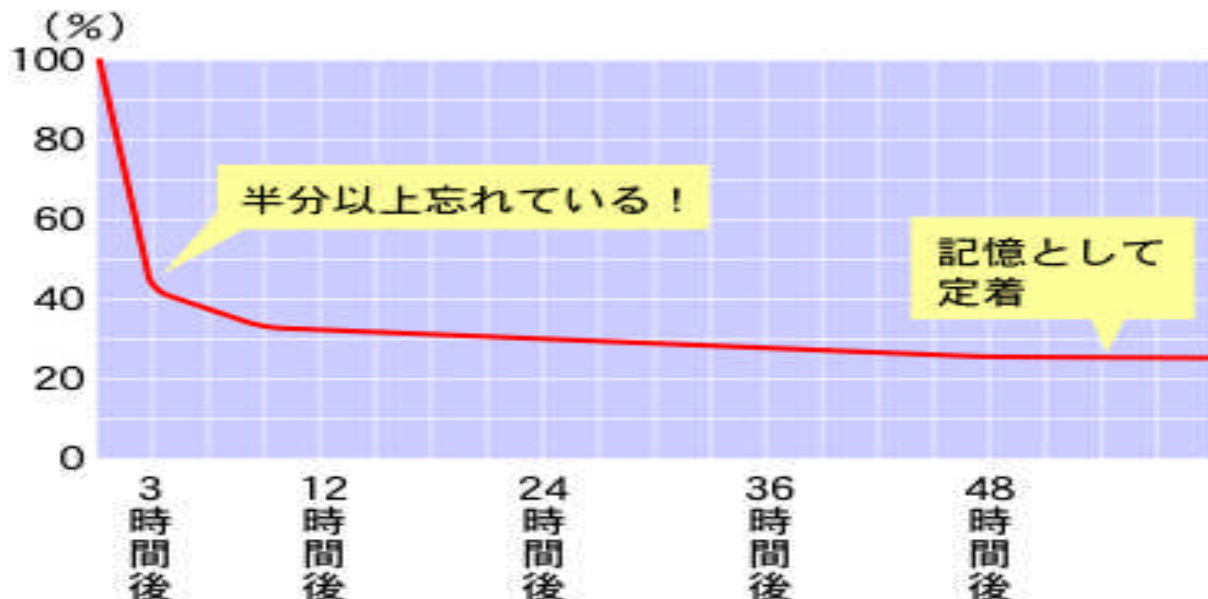
間もなく、試験週間です。「自分は頭が悪いから・・・」「私は、〇〇が苦手だから・・・」「僕は覚えるのが苦手だから・・・」などなど、自分で自分に「できない自己暗示」をかけている人はいませんか。

ちなみに、あなたは記憶力の良い方ですか?英単語や社会科・理科などのいろいろな用語とか、学校では覚えることがたくさんあります。でも、なかなか覚えられなくて困っている人が多いようです。ではどうすれば、もっと簡単に、効率よく記憶することができるのでしょうか。

人は誰でも、見たり聞いたり体験したことなど、全てを忘れることなく「記憶」することはできません。ところが、「忘れようにも、忘れられない」ことがあります。たとえば、中広中学校という学校名や三篠・大芝・広瀬といった小学校の名前など、特に自分が通学し、学んだ学校の名前や友達の名前はおそらく一生忘れることはないでしょう。いったいなぜでしょう、実はここに「記憶」のヒントがありそうです。

覚えること、「記憶」については、ドイツの心理学者、ヘルマン・エビングハウス(1909年没)の研究によって発表された有名な「記憶保持曲線」があげられます。下の図はエビングハウスの記憶保持曲線といわれるもので、人間の記憶と時間の関係を表したものです。この図から次のことが分かります。

- ① 人間は覚えたことの半分以上を3時間後には忘れてしまう。「せっかく覚えてもすぐに忘れてしまう。」というのは、実は人間としてあたりまえであること。
- ② 時間がたつと記憶が定着して忘れなくなる。48時間後にも覚えていることは、しっかりとした記憶になること。



裏面に続く ⇒

彼の実験によると、記憶は20分後にはおよそ42%を忘れ、1時間後でおおよそ56%、9時間後でおおよそ64%を忘れ、その後少しゆるやかにはなるものの、6日後にはなんと、おおよそ76%を忘れてしまうとされています。

完璧に記憶したつもりでも、その後の復習をしなければ6日後には24%しか残っていないということになります。しかし、学習して覚えたことを、忘れる前に繰り返し反復することで、忘れる確率は大幅に低くなることが証明されているのです。もちろん、「あなた」も例外ではありません。

では、エビングハウスの曲線を参考にした、効率のよい記憶法とは・・・！！！！

### 1 学校で習ったことは、その日のうちに復習する！

授業を受けたその日には全く復習しないで、テスト前にまとめて復習するのは非常に効率の悪いやり方です。せっかく勉強したことのほとんどを忘れているのですから、はじめから勉強をやり直すのと同じことになってしまいます。

### 2 2日続けて復習しよう！

記憶保持曲線から2日間（48時間）覚えていることは、ほぼ完全に記憶できることが分かります。このことから、例えば英語の単語を覚えたら、次の日にもう一度その単語を復習して覚えるようにしてみると良く記憶できます。1日で終わるのか、2日かけるかで、記憶の量はぐっと違ってきます。

また、忘却曲線を意識した勉強法として、昨日した勉強内容は、今日の勉強を始める前に復習（書いてすると時間がかかるので、口頭または頭の中で移動中にでもするのが良いでしょう）し、これを、1週間前・1ヶ月前に勉強した内容も合わせて復習すると忘れる率はかなり軽減できるようです。

（試験もガンバレ！中広中生）



## お知らせ

### ☆ 1日10時間勉強について

前号でも案内したとおり、1日10時間勉強の取組は5月末日で終了します。この間、1年生6人、2年生10人、3年生3人、全校で延べ人数で32人が達成しました。素晴らしい記録です。呼びかけた4月には、正直言ってこれほどの数の生徒の皆さんが頑張って達成するとは思っていませんでした。みんなの「やる気」には大いに感心させられました。

### ☆ 第2回校長談話室について

前回に引き続き、7月3日（土）の13:30～15:30の2時間、第2回の校長談話室を開催します。時間がございましたら、是非お立ち寄り下さい。

裏面に続く ⇒