

学力向上だより 第10号

(12月10日発行)

ぶんせき 文責 学力向上担当 たんとう 蓮田 健



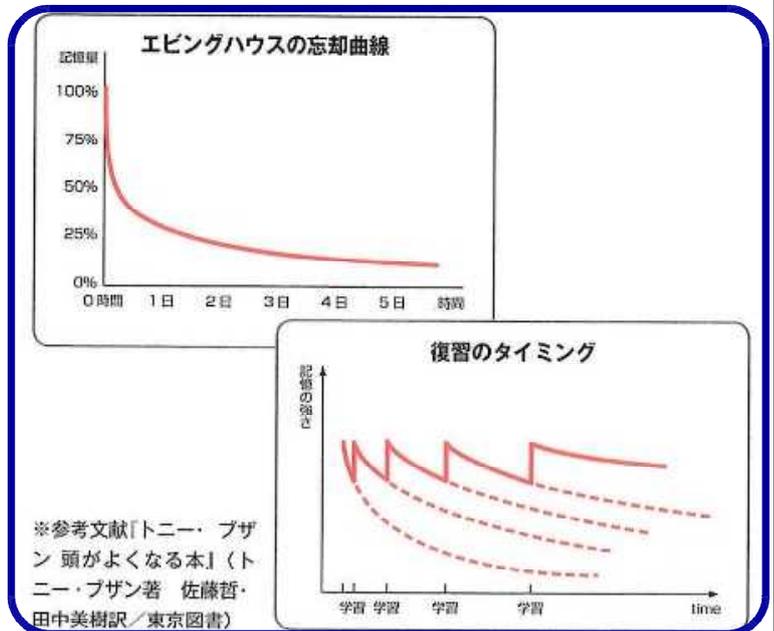
武雄中学校教育目標
こころざし 高い志 と 誇りを持ち、心豊か
かがや で輝く生徒の育成

自主学習に取り組もう!5

ないよう 学習内容は定期的(ふくしゅう)に復習(ふくしゅう)しよう
ふくしゅう 一復習(きおく)で「短期記憶(きおく)」を「長期記憶(いこう)」に移行(いこう)させる一

じゆぎょう 授業や自主学習(ないよう)の内容は、その日、次の日は覚えていても、しばらく経つ(た)と忘(わす)れてしまうもの。学習内容をより効果的に定着(こうかてき)させるために欠かせない(な)のが、復習(ふくしゅう)です。

「エビングハウスの忘却(ぼうきやく)曲線」によると、いったん覚えた記憶(きおく)も、わずか1日のうちに74%が失われてしまうそうです。しかし、このようにすぐ失われてしまう「短期記憶(きおく)」は、定期的(ふくしゅう)に復習(ふくしゅう)することで、「長期記憶(きおく)」として記憶(きおく)されます。そのタイミングは、みなさんの家庭学習のサイクルで考えると、1日後、2日後、3日後、1週間後(ふくしゅう)というサイクルで復習(ふくしゅう)することで、記憶(きおく)の定着(はか)が図れます。



また、記憶(きおく)には始めと終わりの言葉を覚えやすいという性質(せいしつ)があります。この性質(せいしつ)を利用して、一度にたくさん学習(ふ)するのではなく、毎日こまめに自主学習(ないよう)を続け、始めと終わりの言葉(ふ)に触れる機会(こうか)を意図的(いとうてき)にたくさん作(こうか)っていくことも効果的(こうか)です。(フォン・レストフル効果)

手順・ポイント

- ① 記憶(きおく)は1日で74%も失(く)われてしまいます。
- ② 繰り返し学習(きおく)することで、記憶(きおく)はしっかりと定着(きおく)します。
- ③ 1日後、2日後、3日後、1週間(こうかてき)ごとに繰り返し復習(ふくしゅう)すると効果的(こうか)です。1週間(こうか)後に自分でテスト(こうか)してみましょう。

※参考『自主学習ノートの作り方』伊垣尚人 著、ナツメ社 刊