



授業の復習は大切に

授業が始まり、ガイダンス的な内容から、それぞれ本格的な単元の内容になっている頃だと思います。皆さんの中には、「家庭学習で何を勉強したらよいのか分からない」「自主学習をやっているけれど、このやり方でいいのか?」……そんな悩みを抱えている人も多いのではないでしょうか。そこで、「効率的な学習」について、少し触れたいと思います。

右の図は、学習したことを時間が経つにつれ、どれくらい記憶しているかを曲線で表したものです。Aは、有名な「エビングハウスの忘却曲線」と呼ばれているもので、学習した後に何もしないと、1日後には67%忘れ、2日後には72%、1か月後には79%忘れてしまうということが分かっています。つまり、その日のうちに復習することが効率的なのです。さらに、Bはカナダのウォーターラー大学の研究結果から分かった曲線ですが、学習した後の24時間以内に10分間復習すると、記憶率は100%に戻ります。そして、次の復習は1週間以内にたった5分間行うだけで記憶はよみがえり、次は1か月以内に2~4分復習すればまた記憶は復活するそうです。つまり、復習を1日以内、1週間以内、1か月以内に繰り返し短時間行えば、定期テストのときにも覚えていられるということです。テスト前にまとめて勉強しようとしたら、忘れていることが多く、時間ばかり使ってしまい、効率が悪くなってしまいます。

| 5月の行事予定 | |
|--------------------------|---|
| 日 | 曜 |
| 1 | 月 |
| 2 | 火 |
| 3 | 水 |
| 4 | 木 |
| 5 | 金 |
| 6 | 土 |
| 7 | 日 |
| 8 | 月 |
| 9 | 火 |
| 10 | 水 |
| 11 | 木 |
| 12 | 金 |
| 13 | 土 |
| 14 | 日 |
| 15 | 月 |
| 16 | 火 |
| 17 | 水 |
| 18 | 木 |
| 19 | 金 |
| 20 | 土 |
| 21 | 日 |
| 22 | 月 |
| 23 | 火 |
| 24 | 水 |
| 25 | 木 |
| 26 | 金 |
| 27 | 土 |
| 28 | 日 |
| 29 | 月 |
| 30 | 火 |
| 31 | 水 |
| 6/1 (木) ~2 (金) 2年チャレンジ体験 | |
| 6/5 (月) ~9日 (金) 教育相談 | |
| 6/7 (水) ~9日 (金) 耳鼻科検診 | |
| 6/15 (木) 第1回進路説明会 | |
| 6/21 (水) ~23 (金) 定期検査 | |
| 6/29 (木) 生徒総会 | |