

## 勉強の仕方について

「先生が授業で説明しているときなら理解できるのに。」「1回勉強したことなのに時間が経つとすぐに忘れてしまう。」と嘆いたことはありませんか？頑張って授業も受けているのに、テストのときには忘れていて点数に結びつかない・・・と悩んでいる人も多いですね。

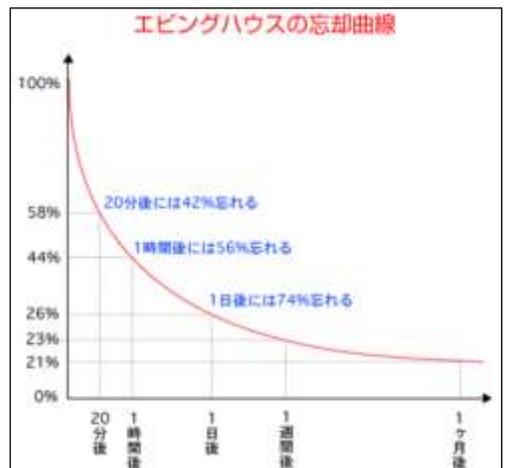
人間の記憶は、『短期記憶』と『長期記憶』の2種類に分けられます。『短期記憶』は文字通り、短期間（数秒・数分）で忘れてしまう記憶です。『長期記憶』は、テストの日まで忘れないといったように、長いスパンで保持続けられる記憶です。さっき例にあげたような悩みを持っている人は、『短期記憶』から『長期記憶』への移行ができていないということになります。この移行を確実に実行することが、『勉強』なのです。そこで『復習』をすることが大切になってきます。「なぜ、世界の言語の中でも難しいと言われる日本語をみんなはマスターできているのか？」それは、日々の生活の中で繰り返し復習を行ってきたからです。



### ★エビングハウスの忘却曲線

効率よく復習するには、効果的なタイミングで行わないといけません。『エビングハウスの忘却曲線』という研究結果があります。聞いたことがあるのではないのでしょうか？

これは、「人は誰でも物事を覚えると、20分後には42%を忘れてしまう。1時間後には56%を忘れてしまう。1日後には74%を忘れてしまう。そして1週間後には77%を忘れてしまう。」というものです。1時間後には半分も忘れているとは!!!これは恐るべき事実だと思えます。勉強したことを次の日に復習しても4分の3はまた覚え直さないといけない!!!…ということになってしまいます。覚えるというのは大変な作業なのです。



そこで、1時間の授業が終了したら、その日のうちに学習内容を振り返る、次の日には、昨日の復習を行う、1週間後には1週間で学習した部分の問題を解く、といったように『忘却曲線』の結果に合わせた復習をすることが、より効果的な学習方法となります。テストまで復習しないしていると、80%忘れていたので覚え直すのが大変です。

また、英単語を覚える、理科・社会の語句を覚えるといった場合、20分間隔くらいで何度も見返すことが、記憶の定着には1番効果的だと言われています。それを繰り返すことで、さらに定着率が高まります。みんなの周りで、学習時間が長いように見えないのに、効果が上がっているという人を知りませんか？実は、そういう人は、自分でも知らないうちに効率よく復習をしているのです。みなさんも効率よく復習を取り入れて、試験勉強を進めましょう。

## 合同説明会

まだ、どこの学校を考えたらいいのかよく分からないという人は、ぜひ初めは合同説明会で多くの学校の話聞いてみましょう。一度に学校ごとの違いを知ることができ、比較しやすいです。その中で、「〇〇高校の△△に惹かれるなあ」「▽▽高校は、□□が素敵だなあ」等を聞いていて魅力を感じるポイントがあると思います。そうすると自分がどのような部分を重視して選びたいのかも見えてきます。

**進学相談会** サンケイリビング新聞社主催

6月 8日(日) 11:00~15:30 あべのハルカス 25階貸会議室

\*HPからの事前申し込みが必要です。「関西進学ウェブ」で検索してみてください。

**私学フェアKYOTO** 京都府私立中学高等学校連合会主催

6月 7日(土) 13:00~16:00

6月 8日(日) 10:00~16:00 岡崎公園みやこめっせ 1階 第2展示場

\*事前申し込みが必要です。「京都府私立中学高等学校連合会」で検索してみてください。