



きょうそうきょく  
**協奏曲**  
 ～コンチェルト～

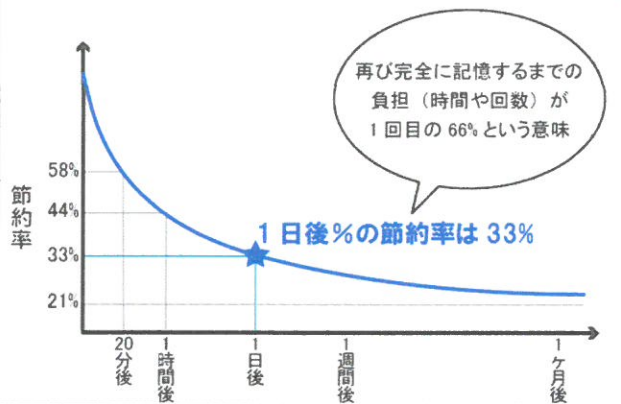
令和元年6月18日  
 発行者：岩切 理恵子

### ★1学期末テストに向けて

6/24(月)～26(水)に1学期末テストが計画されています。今年度は中間テストがありませんでしたので、1年生にとってはこれが中学校での初めての定期テストとなります。

8日(土)にテスト範囲のプリントが配付され、10日(月)の学活の時間に学習計画を立てた学級が多かったようです。小学校での学習内容に加え、4～6月の3ヶ月間に新たに学習した内容もまとめて復習しなければならないため、学習方法がわからず不安を感じている人もいます。

### 正しいエビングハウスの忘却曲線

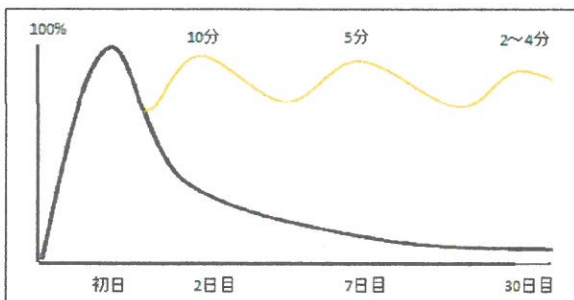


左の図は、ドイツの心理学者、ヘルマン・エビングハウスの発表した「エビングハウスの忘却曲線」です。エビングハウスは、無意味な音節を記憶し、時間とともにどれだけ忘れるかを数値化しました。この図は経過時間ごとの節約率を表していますが、節約率とは一度記憶した内容を再び完全に記憶し直すまでに必要な時間(または回数)をどれくらい節約できたかを表す割合のことです。

20分後 → 節約率58%  
 1時間後 → 節約率44%  
 1日後 → 節約率33%  
 1週間後 → 節約率25%  
 1か月後 → 節約率21%



次は、カナダのウォータールー大学の研究結果です。



まず最初、何も知らなかったところから勉強をし、知識を得た時点での記憶を100%とします。

そのまま何も復習せずにいると、時間の経過とともにどんどん忘れてしまいます。

では、どう復習したら知識をしっかりと記憶させられるのでしょうか。

まず、学習した後24時間以内に10分間の復習をすると記憶率は100%に戻ります。そして、次の復習は1週間以内に5分すれば記憶はよみがえります。

そして、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のです。

もちろん、それぞれの置かれた環境で個人差が出てきますが、タイミングさえ間違えなければ、短い時間の復習で1か月後も学んだことを忘れずにいられるということは分かります。

この二つの研究結果から分かること、参考にできることは以下です。

- 1 何かを学ぶ時、その知識が自分にとって意味のある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。逆にその内容が自分にとって意味のないものであれば忘れやすい。頭の中で何かイメージしたり、既に知っていることと関連付けたりすると覚えやすくなる。
- 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。

◎ テストまでにまだできることはたくさんあります。あきらめずにがんばれ!