

進路だより『羅針盤』

郡山市立日和田中学校
令和2年7月3日
第8号文責：鈴木智也

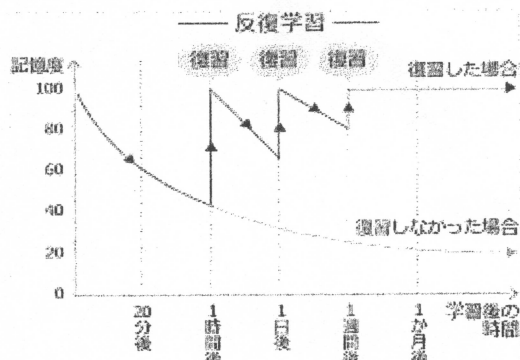
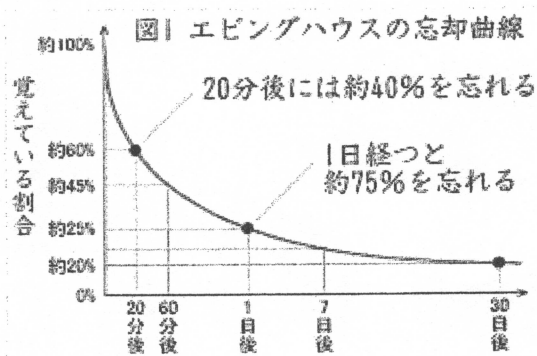
勉強の一夜漬けは、効果がある？

いよいよ、来週は定期テストⅠです。1年生は入学して初めての定期テストですね。テストの準備は進んでいますか？

ところで、テストの前日だけ勉強することを「一夜漬け」といいます。この「一夜漬け」で長い時間勉強してテストに臨んだものの、結果は思わしくなかった、という経験が2、3年生にはあるのではないのでしょうか。では、「一夜漬けは」効果があるのかどうかを考えてみましょう。

右のグラフは忘却曲線といって、単純な記号や数字を覚え、どの位の覚えていられるかをグラフにしたものです。見てわかるとおり、1日後には覚えたことの75%は忘れてしまいます。では、忘れないためにはどうしたらよいのでしょうか。

右下のグラフは、定期的に復習をした場合のグラフです。忘れかけた時に復習をすることで、記憶を保つことができます。学習する時に、何度も繰り返して復習することの大切さがわかると思います。



学習は、「記憶」!!

学習は、さまざまな言葉や数字を記憶することです。上手に記憶し、記憶したことを上手に引き出すことができれば、テストでよい点が取れることになります。

では、上手な記憶のしかたとは、どんなことでしょうか。

(1) 意味づけをして記憶する。

歴史の年号を覚える時に語呂合わせをするやり方です。

例えば「色は緑の家康征夷大將軍」は「1603年徳川家康が征夷大將軍になる」などです。

(2) 五感をフルに活用して記憶する。

五感をフルに使い、脳への刺激を多くして覚えるやり方です。

例えば英単語を覚える時に、読みながら単語を書くと、口で読んで、耳で聞き、手で書くなど多くの刺激が脳に伝わります。いわゆる「体で覚える」ということです。

(3) 何かに関連づけて記憶する。

違う事柄を関連づけて覚えるやり方です。

例えば地理の学習で、白地図に山脈や工業地帯などを書き入れると、地図(絵)と言葉という2つの事柄が脳の別々の場所に記憶され、関連づけられます。

(4) 繰り返して記憶する。

上記したように、忘れかけた時に学習し直すことで、強く記憶に残ります。

皆さんは、小さい頃の出来事を覚えていると思います。それは、その出来事が強く印象に残っているからです。学習も同じで、強く印象に残しておけば、いつまでも忘れないのです。強く印象に残す方法を自分なりに工夫して、たくさん記憶できるようにしておきましょう。