

# 二年学年だより

No. 4

7月号

令和6年6月28日発行

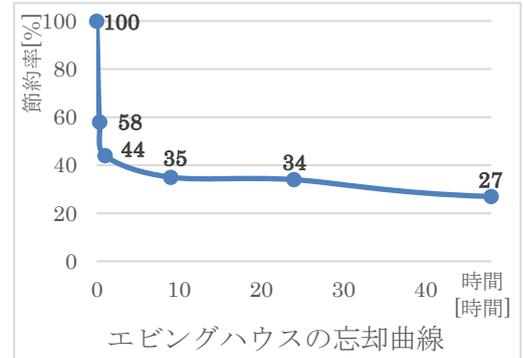
203HR

## 記憶の忘却を緩めるために

1学期末考査の半分が終わり、もうひと踏ん張り！あと二日！！と思っている人が多いのではないのでしょうか。しかし、忘れてはいませんか。7月6日(土)には進研模試があります。模試は、高校に入学してから学んだ内容を活用して解く問題が多いですよね。考査と比べて範囲が広い模試の対策は確立していますか。今回は、勉強法の参考になればと思い、皆さんに『エビングハウスの忘却曲線』を紹介します。

エビングハウスの忘却曲線(右のグラフ)は、一度覚えたことを再度覚え直すときの「時間の節約率」を、覚えてからの経過時間軸で表したものです。1885年、ドイツのヘルマン・エビングハウスは、自身で作成した無意味な音節("WID", "ZOF"など)のリストを使い、これらの音節を覚え、一定の間隔で記憶力テストをしました。

結果は、20分後の節約率は58%(ある内容について、理解できるまでに費やした労力を100%とすると、20分後に理解しなおすには $100-58=42\%$ の労力が必要になる)、1時間後の節約率は44%、9時間後の節約率は35%、1日後の節約率は34%、2日後の節約率は27%でした。ちなみに、6日後の節約率は25%、1か月後の節約率は21%でした。このことから、学習直後は記憶の保存率が高いが、最初の数分で急速に忘れられ、その後は比較的緩やかに忘れられることが分かりました。



次に、忘却を減少させる方法を三つ紹介します。

- ① 長期記憶に移行させよう！ 短期記憶を反復することで「長期記憶」へ移行します。
- ② 情報を意味的に結びつけよう！ 記憶の保存率を向上させることができます。
- ③ 情報を一度にすべて覚えようとするのではなく、時間を空けて繰り返し学習しよう！

2013年に行われたカナダのウォータールー大学の実験によると、1度学習した後に、その長期記憶を維持するためには、24時間以内に10分間の復習を、そして7日後に5分間の学習を、そして30日以内に2~4分の学習をするのが効果的だと実証されています。

以上のことから、日々ズリに毎日取り組むことや、自分で1年次の復習をすることが記憶の定着につながる事が分かります。無心で答えを写して宿題を終わらせるといった、自分にとって無意味なことをしていませんか？ 自分にとって効率が良い勉強法を見つけ、記憶を定着させたいですね。  
(203HR 担任)

## 日記のすすめ

もうすぐ夏休みです。夏休みの宿題の定番と言えば、自由研究に読書感想文と絵日記でしょうか。みなさんは日記をつけていますか。インスタが日記代わりという人もいるかもしれません。少し前に、『さみしい夜にはペンを持って』という本が話題になりました(学校の図書室にあります)。一人の中学生が学校生活で悩みを抱え、公園で出会った見ず知らずの人と親しくなってアドバイスをもらうという内容です。ただし、舞台は海の中なので、主人公も友人も登場するのはみんな海の生物ではあります。そこでもらった助言は「日記を書く」こと。日記の作法や、毎日続けることの大切さが語られます。私も日記と言えるほどのものではありませんが、学生の頃から気が向いたときに備忘録として出来事や考えを書き記しています。メモとは少し違います。毎日続けたいと思いつつも三日坊主の繰り返しですが、考えが整理されたり、本当はこんなことを考えていたのかと発見があったり、初めに思っていたことと違う結論にたどり着くこともあります。誰にも見せないわけですから、インスタとは少し違うかもしれません。誰にも「いいね」と評価されないところがいいのです。評価するのは未来の自分。後から読むとおもしろいですよ。  
(203HR 副担任)