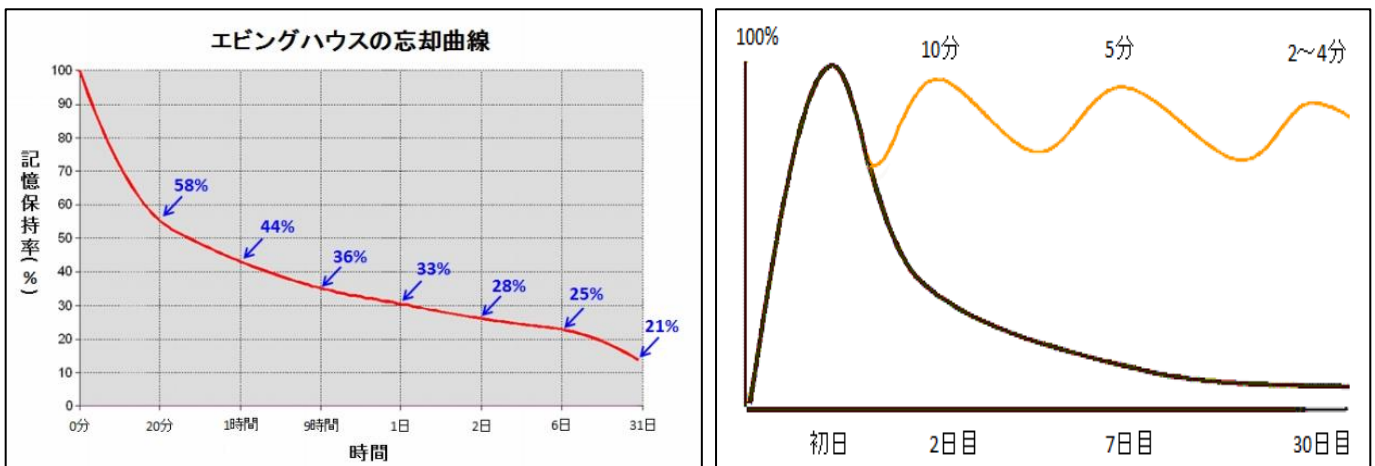


1学年通信『原』

エビングハウスの忘却曲線:復習は「節約」のためにある

さて今回の学年通信第5号では、前回に引き続き、効率的な学びの秘訣についてお伝えしたいと思います。今回のテーマは前回の予告通り、「復習のタイミング」についてです。

効率的な学習には「復習のタイミング」も欠かせません。「エビングハウスの忘却曲線」という有名なグラフがあります。(学年びらきで安河内先生からお話があったのを覚えていますか?)これは「どれだけ忘れるか」を示すものではなく、実は「再度覚え直すのに、どれだけ時間を節約できるか(節約率)」を示したグラフです。



20分後の復習 : 58%の時間を節約(4分12秒で覚え直せる)

1日後の復習 : 34%の時間を節約(6分20秒かかる)

1ヶ月後の復習 : 21%の時間を節約(7分50秒かかる) ※10分間で記憶した内容の場合

時間が経過すればするほど、覚え直すのに多くの時間がかかってしまいます。効率よく学習するためには、早め早めの復習を心がけ、学習時間を「節約」していきましょう。みなさんの「復習のタイミング」はその日ならった授業内容をその日のうちにワークや教科書で復習するです。家庭学習の目安時間は1日1時間(中学1年生)です。ぜひ、こつこつと取り組んでみましょう!

まずはやってみる!「行動が先、感情は後」

「勉強をしないといけない」「こつこつやってみようかな」とみなさんも思ってきたのではないのでしょうか?ただ、「やる気が出ないから勉強できない」と、感情が動くのを待っていませんか?しかし、心理学や脳科学の視点では「行動が先、感情は後」と言われています。

例えば、「楽しいから大きな声が出るのではなく、大きな声を出すから楽しくなる」という考え方があります。学習も全く同じです。やる気が出るのを待つのではなく、まずは机に向かって鉛筆を握り、手を動かし始めてみてください。動いているうちに、脳が刺激され、後からやる気がついてくるものです。

ここで覚えておいてほしいポイントは「知・覚・動・考(とも・かく・うご・こう)」です。

この四文字は「ち・かく・どう・こう」と読みますが、あえて「とも・かく・うご・こう」と捉えてみてください。人は「知る」「覚える」まではできても、なかなか「動く」ことができません。しかし、行動しなければ、来年も今と同じ答えのままです。自分と未来は変えられます。まずは勇気をもって一步を踏み出しましょう。