

3年生学年だよ

平成 30(2018)年 5 月 9 日

第 6 号

吹田市立第二中学校第三学年

シリーズ



がんばれ 受験生！

効率的な学習を進めるための考え方や環境づくり、勉強方法のアイデアなどを紹介します！自分に合う方法が見つかったら、実践してみよう。

「こんなにいっぱい覚えられへん！」「覚えてもすぐ忘れてまう！」というあなたへ・・・

記憶の原理

記憶には、数時間～数週間という短期間で忘れてしまう**短期記憶**と、数ヶ月以上記憶が持続する**長期記憶**の2種類があります。記憶は、最初は全て短期記憶に貯蔵され、その中で重要だと脳が判断した記憶が長期記憶に移され、長期間忘れない記憶になります。勉強では、理解し記憶した内容をいかに長期記憶に入れるかが、最重要課題になります。

短期記憶に入れるだけでは・・・

2年生までに多くの人がやってきた、「テスト一週間前になったら勉強する」という方法は、勉強内容を短期記憶に入れるための勉強法です。数学の問題を解いて理解し、解けなかった問題を解けるようにする、英単語をいったん記憶する、英語の教科書を数回読む。これらはいったん短期記憶に入り、そのまま復習しなければ忘れていき、理解もできなくなります。短期記憶に入れば、確かに定期テストは乗り切れますし、いったんは理解し、覚えるので、出来た気にもなります。しかし、これは砂上の楼閣です。**全ての記憶は、復習しなければ数週間～数ヶ月で忘れます**から、勉強しては忘れ、勉強しては忘れを繰り返し、実力はなかなか上がっていきません。

長期記憶に入れるには・・・

脳が重要と判断した情報のみが長期記憶に移行されます。脳が重要と判断する基準には3つあります。

① 感情

感情が揺さぶられるような体験、特に印象に残る出来事であることです。例えば、交通死亡事故を目の前で見たなどのショッキングな出来事や、飼っていたペットが死んだときの悲しみなど、大きな感情の変化が起こった出来事は、1回だけでも深く記憶に刻まれます。

② 回数

何度も何度も入ってくる記憶は重要と判断され、長期記憶に移されます。**回数的にはだいたい3～7回以上**です（個人の記憶力・科目・得意か不得意かなどに左右されます）。例えば、住所、携帯番号などを何度も言ったり書いたりしていると、意識していなくてもそのうち覚えます。それは何度も接することで長期記憶に移行したからです。

③ 睡眠

睡眠をはさんで3～7回以上繰り返さないと長期記憶には入りません。これは、睡眠の間に脳が記憶を短期記憶と長期記憶に振り分けているためです。

例えば、30分かけて100の英単語を覚え、それを**1日に7回繰り返すやり方**。1日で覚えたものは、1週間もたてばどんどん忘れていきます。これは一夜漬け記憶の典型です。一方で、**毎日30分の復習を7日続けるやり方**。毎日きちんと睡眠をとって記憶を整理することで、**同じ時間(合計 3.5 時間)の学習で、より高い効果**を得られるのです。

まずは、**短時間でもいいから毎日勉強する癖をつける。**

そして、**生活リズムを整えてきちんと睡眠をとる。**

この2つから始めましょう。

そうは言っても、「何回もやる」・「寝る」だけじゃ乗り切れへん！！

⇒ ということで、続きは次回・・・



< 少人数分割授業について >

吹田二中では、英語科は1、3年生、数学科は3年生の授業で少人数分割授業を実施いたします。分割の方法は、習熟度別分割、均等分割の2つの方法を考えています。習熟度別分割では、1クラスを基礎学力の定着を目的に基本的な課題に取り組むグループと標準的な課題から発展的な課題まで学習するグループに分けて授業を行います。均等分割では、1クラスを学力や性別などを加味しながら、2グループが平均的になるように分けて授業を行います。一斉授業（T T体制）を含め、1年間を通して、学習内容に適した学習形態を計画的に実施していきます。

< 放課後学習会について >

今年度も、定期テスト前の1週間、「放課後学習会」が実施されます。学習習慣や基礎基本の定着を目的として、各教科から課題が出されます。自習形式を基本としますが、各教科の担当の先生からより専門的な課題やアドバイスを受けることもできます。ですので、その教科が苦手な人だけでなく、さらに力を伸ばしたいと思う人にぜひ参加してもらいたいと思います。テスト対策というだけでなく、進路選択などに向けて必要な力も伸ばすための学習会でもあります。ぜひ積極的に参加してください。

放課後学習会の日程

10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
英語	国語	社会	理科	数学