

◆なぜ学ぶのか ～新学年を迎えて～

入学・進級おめでとうございます。新しい年度の始まりに当たり、「私たちはなぜ学ぶのか」という偉人たちの言葉を紹介します。

二十歳であろうが八十歳であろうが、学ぶことをやめた者は老人である。学び続ける者はいつまでも若い。人生で一番大切なことは、若い精神を持ち続けることだ (ヘンリー・フォード)

財布を空にして頭の中に入れてしまえば、誰もそれを取り出すことはできない。知識に対する投資は、常に一番の利益を生み出します。(ベンジャミン・フランクリン)

「なぜ学ぶのか」の答えは、人それぞれです。自分の答えを見つけて、学び続けてほしいと思います。中学校では9教科を広く学びます。中学校でしか学べないこと、中学校でしか経験できないことが沢山あります。みなさんの将来進む道を見つけるために、今は広く9教科を学び、自分の可能性を広げることが大切です。また、学びは試験や入試のためのものではなく、人生を豊かにするためのものです。皆さんの学びは、1つも無駄になることはありません。これから1年間、しっかり学習に励んでいきましょう。

◆連休中の学習と復習のタイミングについて考えよう

今週末から連休が始まります。家庭での時間を大切にしてリフレッシュするとともに、今までの学習を振り返り、自分の学習状況を見直す期間にしましょう。約3週間で培った学習習慣が大型連休によって崩れてしまうことのないように、以下のことを意識して有意義に過ごしてほしいと思います。

①計画的に学習する習慣を続けよう。

明日から「GW 学習記録プログラム」が始まります。まずは日々の学習時間を確保し、自分で決めた課題にきちんと取り組む習慣を付けましょう。

②生活リズムを崩さないようにしましょう

休み中は生活リズムが崩れがちになります。食事を摂る時間や就寝時間が変わったり、体調を崩したりすることのないように注意しましょう。

人間の脳は、以下のような特徴があると言われています。

- ・講義内容を復習しない場合、30 日後にはほとんどの知識を忘れる
- ・講義から 24 時間以内に 10 分の復習をすると、記憶が 100% (講義直後の状態) に戻る
- ・講義から 1 週間後に 2 回目の復習をすると、5 分で記憶を取り戻せる
- ・講義から 1 ヶ月後に 3 回目の復習をすると、2～4 分で記憶を取り戻せる

つまり、「24時間以内」「1週間後」「1ヶ月後」に復習をすることで、完全ではないにせよ、長期的な記憶に結び付けることができるということになります。

また、エビングハウスの忘却曲線によると、覚えたことを思い出すために必要な時間は、「学習した翌日は学習した時間の60%程度」「1ヶ月後は学習した時間の80%程度」なのだそうです。そのため、「毎日少しずつ復習した方が、短い時間で効果的な復習をすることができる」ということになります。

GW はこの4月での学習内容を復習するよいタイミングです。皆さんが毎日取り組んできた家庭学習ノートも活用しながら、GW 中でも継続して学習に取り組んでいきましょう。