

ホウセンクエスト HOSEN QUEST

太田市立宝泉中学校
学力向上通信 No. 3
(Lv. 10)
令和6年5月10日

人は忘れる生き物・・・

みなさんは、「忘却曲線」という言葉を聞いたことがありますか。この言葉は、ドイツの心理学者であるエビングハウスが、人間の記憶について研究した結果、提唱された考え方です。むずかしそうに思うかもしれませんが、自分自身の経験を振り返ってみると、思い当たることばかりとあるはず。できるだけ、簡単にまとめてみました。



人が「新しいこと」を学習し、覚えたときに、脳（頭の中）では、下のような状態になっていきます。

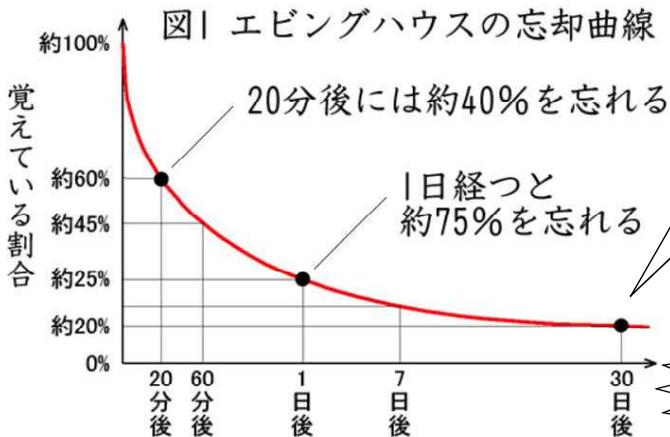


図1から、実に衝撃的なことが分かります。

- ★1 暗記練習をして100%覚えたとしても20分経過すると、約40%は忘れる。
- ★2 1日経過すると、約75%は忘れる。
- ★3 1ヶ月経過すると、約80%は忘れる。

どんなに賢い人でも、一度覚えた後に何もしなければ、**「忘れてしまうのは、当たり前」**ということです。

図2 エビングハウスの忘却曲線

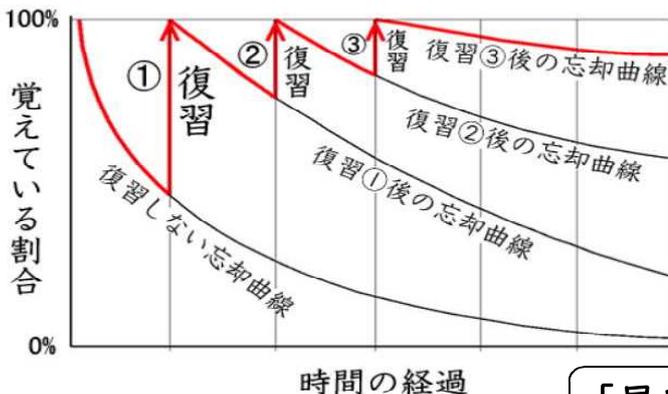


図2を見ると、

- 復習をくり返すと、忘れるスピードが徐々に緩やかになる!
- 復習をくり返すと、元の状態に戻るのが楽になる!!
- 復習をくり返すと、覚えている割合が非常に高くなる!!!

図1と図2を分析してみると・・・

「早めの復習」が大切であり、**「定期的な復習」**も効果的である。



「復習」が学力向上のカギ

中学校の時間割の中で、自分のペースで取り組むことができる「復習」という教科はありません。学校の授業等で覚えたことを、家庭学習の中で「再確認する時間」を設けることが必要になるはず!

期末テストまで、まだ「時間」があります。1年生2年生、「受検生」である3年生のみなさん。

「4月から学習した内容」や「今までに覚えたつもりになっている内容」を、

頭の中からすばやく引き出せるように、『**今、何をしますか?**』