



# 学習だより

第4号

令和6年5月14日発行

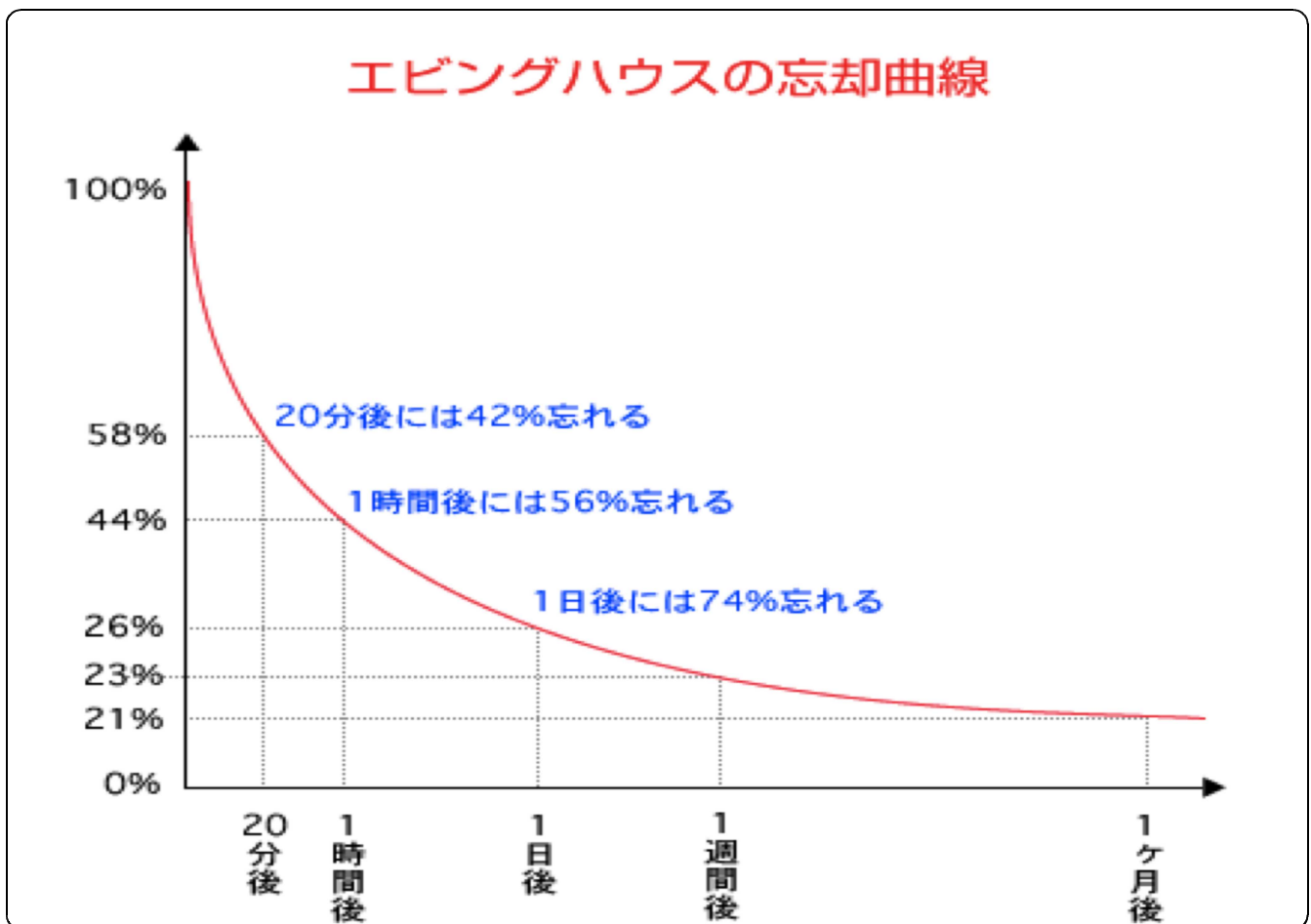
宇都宮市立陽北中学校  
学習指導部

「学習だより」は、本校のホームページからご覧になれます。  
携帯電話・スマートフォンから、QRコードを読み取ってご覧ください。



## どれくらいの時間で忘れてしまうのでしょうか？

ドイツの心理学者であるエビングハウスが、「無意味な文字の羅列を記憶してそれを一定時間後にいくつまで思い出せるか」という実験を行いました。  
これが「エビングハウスの忘却曲線」です。



20分後には42%、1時間後には56%、1日後には74%、31日後には79%忘れます。  
記憶の定着は本当に難しいものなのです。だから、

忘れるのが当たり前！ 覚えてたらラッキー もう1回やり直そう！

この姿勢が大事です。次の日、7日後、1カ月後と定期的に復習することが効果的です。  
1回やったことを何度もするのはいやになります… ばかしくなるし、自分のできなさで直接向

き合わなければならぬのはつらい！ でも、いやな勉強、できるだけしたくない勉強を短時間で効果的にやるのが「**定期的な復習**」なのです。

自分も、記憶との戦いでいろんなことを試しました。

暗記カードを作ったり、暗記ノートを作ったり、付箋ふせんに書いて机の周りに貼りまくったり、歌を作って覚えたり…

どれも自分には良かった、よく覚えられたと思います。

でも、どれも**繰り返しがなければ記憶にはなりません。工夫して、繰り返す！** みなさんもやってみてください。



★3年生に送る～シリーズ：努力の継続「続けることが鍵！」①

## 君は3ヶ月の我慢ができるか？

自転車に初めて一人で乗れた日のことを思い出してみてください。

きっとご家族に連れられて、空き地や公園で練習をした記憶があるかもしれませんね。転んではすり傷を作りながら、泣いたり笑ったりしながら頑張った人もいるでしょう。その時の上達の具合は、どのような感じだったでしょうか？

「今日は3メートルも一人で進めました！ 昨日は2メートルだったのに。明日は4メートルいけそう！」なんて具合に少しずつ進んだというより、ある日、突然ふっと自転車に乗れる瞬間が訪れたのではないのでしょうか。そして、その日は夢中になってずっと自転車に乗り続けていたかもしれません。



こんなふうに、**上達というものはある日突然やってくる** ものなのです。

同僚どうりょうだった陸上部の先生から聞いた話です。陸上競技の「砲丸投げ」という種目では、重たい砲丸あきらを毎日投げ続けても記録が前日と同じ日が続くそうです。それでも諦めずに投げ続けていると、ある日突然記録が大きく伸びる瞬間があるとのこと。この繰り返しなのだそうです。

このようなことは運動に限りません。勉強でも同じです。例えば、英語のリスニングの練習をしている場合、最初は何を言っているのか全く分からない状態が続きます。それでも我慢強く学習を続けていると、ある日、英語が意味のある言葉として耳に入ってくる瞬間に気づくそうです。それがだいたい3ヶ月ほど経った頃だと聞いています。

勉強においても同じことがいえます。

3年生になって、受験勉強を始めても、最初はなかなか結果が出ないものです。「いつになったら成績が上がるのだろう…」と思うこともあるでしょう。しかし、これまでの経験や読んだ本を踏まえると、真剣しんけんに取り組み始めてから成果が見え始めるまでには、90日から100日、つまり約3ヶ月はかかるということです。

ということは、もし今日から本気で勉強を始めた場合、成果が現れるのはちょうど夏休み明けのテストあたりではないでしょうか。

どんなことでも、せっかく始めたのなら3ヶ月後の成果が出るまでは頑張ってみないともったいない！ 続けてみる価値はありますよ。

