

薩摩川内市立水引中学校「学校だより」

みずひき

〒899-1921 鹿児島県薩摩川内市水引町7602番地1

TEL:0996-26-2104 FAX:0996-26-3908

7月号

令和6年7月8日発行



水引中ホームページ・ブログの QR コード ↑

科学的に効果的な学習をしましょう

校長 日高 正人

いよいよ夏休み、待ちどおしかったり、高校入試に向けて焦ったりしている人がいるかもしれません。学習や部活動の計画を立てている人もいることでしょう。いろいろなことに挑戦したり、遊んだりすることも大事ですが、いつも「繰り返しが大事」といっているとおり、不断どおり学習を頑張ってくれることも期待しています。

さて、せっかく勉強をするなら効果的な勉強法を選択したいものです。そこで、最初に科学的に効果が低い勉強法をあげてみたいと思います。私もかつての受験生、効果的な勉強を調べて、思い切り非効率な勉強法をしていたことに愕（がく）然としてしまいました。

まずは、「ただ繰り返し読む」ことです。同じ文章を2回目に読むときは、文章に慣れてすらすら読め「分かったような気になってしまう（流ちょう性の錯覚）」ため、理解を深めたり、憶えたりするといった深い情報処理が新しく行われにくいからです。ある程度、積極的に自分の脳に負荷をかけるという「望ましい困難」を生み出すことが、効果的です。



次に、「教科書や参考書の文章をノートにただ書き写す・まとめる」ことです。

これだけで達成感があり、「勉強した気分」になってしまうからです。ジョン・ダンスロキー（左 米国ケント州立大学の心理学准教授）氏は、「要約することがうまい者にとっては、効果的な学習法になり得るが、多くの小中学生にとっては難しく、きちんと要約する訓練が必要である。」と報告書で述べています。

最後に、「ハイライトや下線を引く」です。

いろいろな蛍光ペンで線を引くと、これもまた勉強した気になります。前述の報告書では右のようにまとめています。

今ある科学的根拠に基づき、ハイライトや線を引くことは有用性が低いと評価する。これまで検証されたほとんどの状況や学習者において、ハイライトは、成績向上にほとんど効果がない（中略）かえってパフォーマンスを低下させる可能性がある。

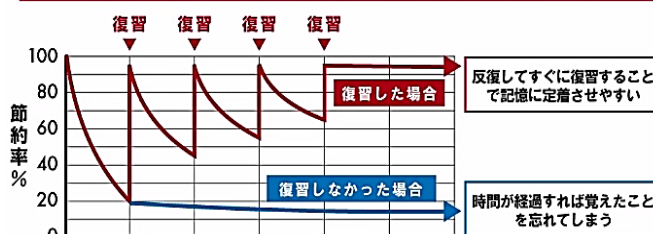
では、科学的に効果の高い学習法とは何でしょうか。まず、**アクティブリコール**（勉強したことを能動的に思い出すこと、記憶から引きずり出すこと）です。そのためには、学習したい内容をじっくりと読み込み、教科書やノートを閉じ、自分の力だけで思い出すようにします。頭の中でその内容を整理し、自分の言葉で説明できるようにします。もし思い出せない部分があれば、教科書を再度参照して、確認します。このように、「読む→閉じる→思い出す→確認する」というサイクルを繰り返すことで、知識がより深く脳に定着します。また、定期的な復習、アクティブリコールを繰り返す行ことで、情報が長期記憶に定着しやすくなります。例えばですが、自分用に憶えたいことのクイズを作ると記憶が定着し、面白くしようと工夫することで、理解が深まっていくことから学習効果は高まっていきます。要は、脳が記憶を使うことによって「この情報は必要だ」と認識すれば、しっかりと憶えることができるようになるということです。

最後に、**分散学習**です。右下図のエビングハウス曲線（4月号参照）でも分かるように、同じ内容を同じ時間をかけて勉強するにしても、分散した方が効果的ということです。つまり、2時間続けて試験範囲の英単語を勉強するより、1日目に1時間、別日に1時間と分散した方が、時間がたってテストしたときに覚えている英単語数は多いということになります。この復習の間隔は、テストが7日後のときは3日後に、35日後のときは8日後、70日後のときは12日後が、最も効果的な復習のタイミングであることが分かっています。さて、一夜漬けを考えていた皆さん、アクティブコールと分散学習を組み合わせ、学習効果を上げてみませんか。（参考 4月号と同書）



ヘルマン・エビングハウス
（1850年-1909年）
ドイツの心理学者。忘却曲線や反復学習の分散効果（英語版）を発見した。

節約率 = 節約された時間 ÷ 初回覚えるのに必要だった時間



1 年生 主な行事等

6 月 14 日（金）薬物乱用防止教室



ひかり調剤薬局の下園先生から、薬物の危険性などについて学びました。

6 月 19 日（水）非行防止講話



川内警察署の富田巡査から、どのような行為が非行に当たるのかを学びました。

6 月 25 日（火）食の指導



川内給食センターの久保田先生からご指導いただきました。グループごとにバランスのよい献立を考え、発表しました。

2 年生 主な行事等

6 月 14 日（金）普通救命救急講習



西部消防署から 2 人の署員の方が来てくださり、AED の使い方や心肺蘇生法などを学びました。

6 月 17 日（月）食の指導



川内給食センターの久保田先生から「バランスのよい食事」の大切さを学ぶことができました。

6 月 21 日（金）家庭科 着付けの実習



女団連の堂脇さん、手打さん、濱田さんが浴衣の着付けやたたみ方の指導・支援をしてくださいました。

水引女性団体連絡協議会・県美容組合川内支部会員から雑巾の寄贈がありました。ありがとうございました。

この雑巾で水引中学校をきれいに掃除するなど有効活用していきます。



3 年生 主な行事等

6 月 11 日（火）職業ガイダンス



職業安定所職員の方を講師としてお招きし、働くために必要なスキルなどをご指導いただきました。

6 月 11 日（火）12 日（水）上級学校説明会（2 年生と合同）



公立高校 4 校、私立高校 7 校の説明を聞き、各高校の特色など、詳しく知ることができました。

6 月 14 日（金）上級学校訪問



鹿児島城西高校に行き、特色ある学科の説明を聞いたり、体験したりすることができました。

6 月 28 日（金）ニッセイ出前授業



キャリア教育の一環として、日本生命の松尾さんをお招きし、働いたり、目標達成をしたりするために必要なスキル等を学びました。6 月 30 日（日）の南日本新聞でも紹介されました。

おめでとうございます

川内地区中学校 体育大会 水泳競技
100m 自由形 第 3 位 横手銀仁さん
50m 背泳ぎ 第 3 位 横手銀仁さん

日	曜	8 月の行事予定
21	水	出校日
25	日	愛校作業

日	曜	9 月の行事予定
2	月	始業式 給食あり
3	火	生徒会本部役員選挙告示
4	水	実力テスト（3 年）
25	水	立会演説会及び投票
26	木	地区駅伝大会
27	金	生徒集会・新人戦推戴式

かけがえのない夏休みに

いよいよ 44 日間の夏休みが始まります。成長した姿で 9 月に会えることを楽しみにしています。

学校閉庁日は、8 月 13 日（火）～15 日（木）で、この期間は学校に職員不在となります。（土日・祝日も職員は不在の場合があります。）

緊急での連絡がありましたら、QR コードからメールでご連絡ください。

（左側が校長アドレスの QR コード、右側が教頭アドレスの QR コードです。）



校長アドレス



教頭アドレス