

創造・誇り・愛！ 輝く七中 煌めけ生徒！！

立川市立立川第七中学校

校長 渡辺 政彦

学校だより

第5号

令和3年9月3日



とらのま

〒190-0034 東京都立川市西砂町 6-28-3

TEL (042) 531-0511~3 FAX (042) 531-6103 URL <http://www.tachikawa.ed.jp/jh07/>

記憶と学習の効率

校長 渡辺 政彦

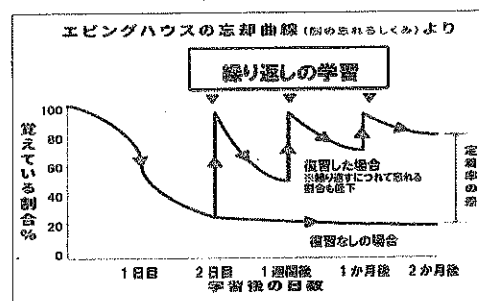
36日間の夏休みも終わり2学期が始まりました。お陰様でこの夏休み中に、本校の生徒がトラブルや事故などに遭ったという報告もなく、始業式に元気な姿が戻ってきました。新型コロナの関係で外出もままならぬ中、ご家庭で過ごすことも多かったことと思いますが、こうして無事に夏休みを終えることができたのも家庭のご協力によるものと感謝申し上げます。

今年は夏休みが始まって早々に東京オリンピックが開催されました。日本選手の活躍はめざましく、特にオリンピックでは史上最高のメダルを獲得しました。こうしたメダルの陰には、私たちの想像を超えた努力があり、何よりも「最後まであきらめない心」に多くの方が感動を覚えたのではないかと思います。

さて、今回は今後の学習面での向上につながればと思い、人間の記憶について触れたいと思います。

人間の記憶は時間が経てば忘れていくということはみなさんも知っておりますが、ドイツの心理学者のエビングハウスが行った記憶の実験において、1時間後には約半分、1日後には約7割を忘れてしまうということが分かりました。詳細は省きますが、エビングハウスの研究結果から分かることを整理すると

1. 学んだ直後から物忘れは始まる。最初は一気に忘れ、次第にゆっくりと忘れるようになる。
2. 学習に時間をかけると、吸収できる情報量も増える。
3. 一度目の学習より二度目以降の学習の方が簡単になる。復習を重ねるごとに忘れにくくなる。
4. 一度にたくさん学ぶよりも、時間をかけて何度かに分けて学んだ方が、学習効率は上がる。



それではこうした結果を踏まえ、どのように勉強したら学習効率が上がるか。ここで、カナダのウォータールー大学の研究結果を簡単に紹介すると、記憶した内容については不明ですが、学習した後、24時間以内に10分間の復習をすると、記憶率は100%に戻ります。そして、ここからが素晴らしいのですが、次の復習は1週間以内に、たった5分すれば記憶がよみがえるのです。そして、次は1か月以内に2~4分復習すれば、また記憶は復活するのです。簡単にいえば、24時間後に反復練習をすると記憶は100%もとど、そこから再び忘却が始まっても繰り返しの復習をすれば短時間で記憶が戻るということです。人の脳は、何度も復習することで短時間で知識が定着していくということです。

日ごろ授業をしっかりと聞いていても時間が経つと忘れてしまうので、学んだことを定着させるためには家庭での学習も充実させることが必要です。こうした記憶の特性をもとに家庭学習を進めることが大切です。学校で学んだことを確実に自分のものにする学習方法、家庭学習の習慣をどのように身に付けるかを考えてください。10分、15分の短時間を有効に使うとか、好きな教科から取り掛かるとか、思考力を伴わない比較的作業的な学習から始めるなど、工夫はいくらでもできます。特に、1年生の皆さんは学校の授業が益々難しくなってくるこの時期に自分なりの勉強方法を考え、学習習慣を身に付けてほしいと思います。

○部活動表彰 ～ 夏休みも頑張りました！！～

- ・卓球部 —— 関東大会 6年連続出場！
東京都卓球選手権大会 第3位
関東中学校卓球大会 予選リーグ第2位
(全国決定トーナメント出場)
- ・吹奏楽部
東京都中学校 吹奏楽コンクール A組 銀賞
- ・ソフトテニス部
立川市春季選手権大会
2年生男子の部 優勝：W・Mペア
準優勝：O・Tペア 第3位：T・Kペア
2年生女子の部 優勝：K・Yペア
1年生男子の部 優勝：T・Yペア 第3位：K・Sペア
- ・サッカー部
第75回 立川市民大会 中学生 サッカー 第4位



2学年 →

「上級学校調べ」
夏休みの宿題として
上級学校調べに
取り組みました。



↑ 3学年 「美術作品」

現在、二階渡り廊下に美術の授業で
作った「ネームプレート」の優秀作品
を展示中です。木製とは思えない重量
感あふれる作品ばかりです。

保護者のみなさまへ ～新型コロナウイルス関連～

新型コロナウイルスの感染力が非常に強く、感染拡大がなかなかおさまらない状況ではありますが、学校としても教職員のワクチンの接種を含め、これまで以上に感染症対策の徹底を図ってまいりますので、ご家庭での一層のご協力をお願い致します。

- ・毎朝の検温と帰宅時の手洗い・うがい。
- ・お子様がワクチン接種をする場合は、学校に連絡ください。この場合、欠席扱いにはなりません。
- ・ご家族が陽性者または濃厚接触者と特定された場合は、速やかに学校に連絡ください。
- ・体調がすぐれない場合は登校を控えていただきますようお願いいたします。

学校でも指導しておりますが、生徒が差別・偏見・いじめなどの対象とならないよう、友だちを思いやり、仲良く学校生活を送れるよう、ご家庭でも話題にしていいただければと思います。後日、ご家庭における「感染症対策チェックリスト」を配布しますので合わせてご利用ください。