

花 橘

「人間は忘れる生き物」なんです！

教育業務支援員 木原 雅子

発行日

令和6年9月24日

第7号

発行・編集

三崎高校総務課

みなさんは「一生懸命勉強しても、ちつとも覚えられない、すぐに忘れてしまう」と悩んだことはありませんか？私も、高校時代、英語は大好きでしたが英単語を覚えるのは大の苦手でした。語呂合わせで覚えるなど、いろいろ試してはみましたが、頑張っ覚えても新しい単語を覚えたら前に覚えたものを忘れてしまい、自分の暗記力のなさに愕然としたものです。高校生の時でさえこれですから、今では脳の老化も進み、さらに記憶力は衰えるばかりです。

先日、ある雑誌で「エビングハウスの忘却曲線」というものについて書かれた記事を目にしました。「人間は情報を覚えた瞬間から忘れ始め、一時間後には約半分、一か月後にはほとんど忘れてしまう」というのです。これは、ドイツのエビングハウスという心理学者が、人間の長期記憶について研究した結果提唱された考え方です。被験者に意味のないアルファベットを記憶させた後、いったいどれだけそれを覚えていたかを実験したものです。この実験では、意味のないアルファベットを記憶させているので、意味のある英単語ではもう少し数値は上がると思いますが、天才でもない限り、人間ってこんなにも忘れるものなんだ、忘れて当たり前、落ち込む必要はないんだと少し安心しました。「なんでも一度覚えたら忘れずにすぐに思い出せたら」とも思いますが、逆に思い出したくもない嫌な思い出をずっと覚えているのはつらいですし、忘れることも人間にとつては必要なことかもしれませんね。でも、そうは言っても、せつかく苦労して覚えたこと、勉強したことを忘れてしまうのはもったいない！では、どうすればよいか？それは「復習」することだそうなんです。なんだか当たり前すぎて少しがっかりしましたか？実は、この「忘却曲線」は、「覚えたことを時間が経つてもどれだけ覚えていくか」ではなく、「一度覚えたことを忘れた場合、それを覚え直すのにどのくらいの時間がかかるか、一回目と比べてどのくらい時間を節約できるか」ということを表しているのだそうです。例えば、一回目に十分で覚えた単語を、二十分後に覚え直した場合は四分でできたとします。この場合、最初に比べて六分の時間を節約できたことになりす。しかし、時間が経つにつれてこの節約できる時間は下がっていき、覚え直すのにかかる時間は長くなっていきます。二十分後なら四分で覚え直すことができたものが、そのまま復習しないと、一か月後に再度覚え直すときには八分もかかってしまうということです。つまり、最初に学習してから復習せずに時間が経過すると最初とほぼ同じだけ時間がかかってしまうのです。これを効率の良いタイミングで復習すると覚え直すのに要する時間を節約できるようです。それは学習した内容を、まず翌日に復習、二回目の復習を1週間後に、そして三回目の復習を一か月に、と、この間隔で復習すれば効果的なのだそうです。これをうまく利用すれば、今よりも効率的に暗記ができ、短い学習時間でより多くのことを覚えられるようになるかもしれません。皆さんも、だまされたと思つて、一度この復習のタイミングを試してみてはいかがでしょう？

体育祭

台風の影響で1日延期し、9月1日(日)に体育祭を開催しました。保護者の皆様、ご家族、卒業生、地元の方々など、多くの観客に囲まれての開催となりました。生徒は蒼龍グループと白虎グループに分かれ、熱戦を繰り広げました。勝利して仲間と喜び、負けて悔しがり、そして、熱い声援を背に真剣な表情で競技に臨むなど、生徒たちが生き生きと躍動する姿が多く見られました。

3年生にとっては最後の体育祭でした。進路実現のための勉強や書類作成と並行しながらの準備は大変だったと思いますが、体育祭にかける強い思いが競技や演技に前面に出ていました。1、2年生は部活動等の両立に苦労する生徒も多く見られましたが、元気に声を出し、笑顔で盛り上げていました。体育祭を通して、心身ともに成長した生徒の姿を見ることができました。

そして、保護者の方々や卒業生など、沢山の皆さんがそれぞれの種目に参加してくださり、全校生徒と地域の力が一体となった最高の体育祭となりました。皆さん、ご声援本当にありがとうございました。

