

由宇中の学習だより

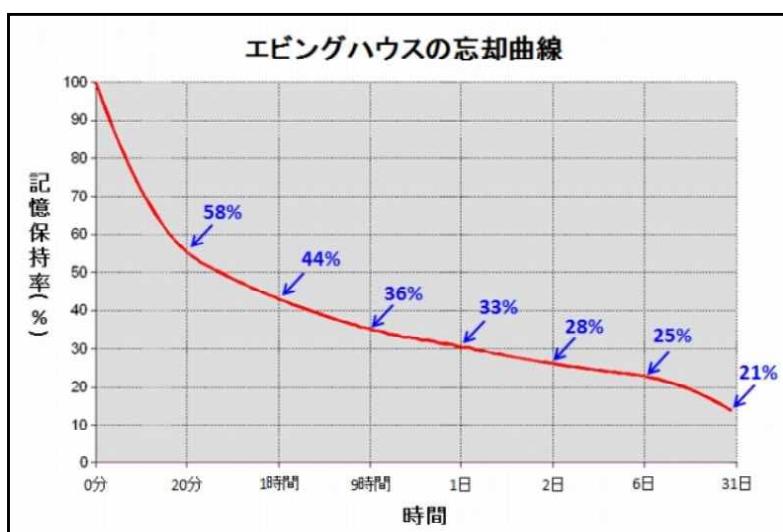
～やる気・内容・継続～

由宇中 研修部

R.1 5.17 ①

この通信は、由宇中学校のみんなの学習意欲、学習内容、学習方法の質を向上させるために発行します。参考になることがあれば、日頃の（家庭）学習に取り入れてくれるとうれしいです。

さてみなさん、ドイツの心理学者ヘルマン・エビングハウスっていう人が発表した「エビングハウスの忘却曲線」って知っていますか？ 彼は、被験者に無意味な記号を記憶させて、時間とともにどれだけ忘れるかを数値化しました。そこで出た結果は次のグラフのとおりです。

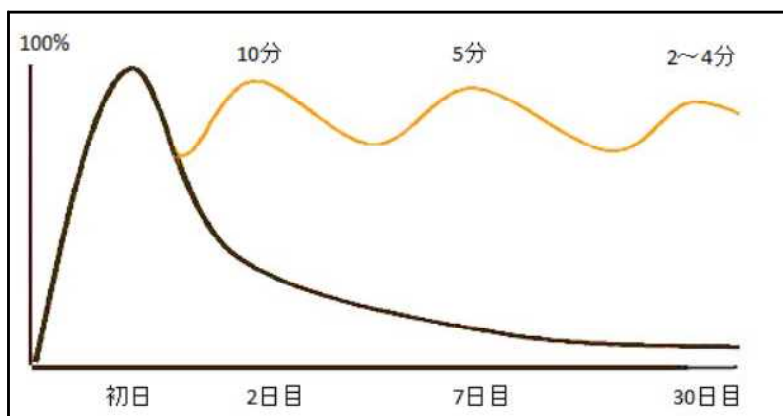


単純な暗記だと、1時間で約6割忘れます。1日後には約7割、復習しないと1週間後には75%以上忘れます。

グラフの傾きを見ると、新しい知識を身につけた24時間（1日）以内は忘れやすいことも分かります。

では、どのタイミングで復習すれば記憶を保持できるのでしょうか。

そこで、カナダのウォータールー大学での研究結果が参考になります。



左のグラフの太い線が示しているのは、記憶量です。まず最初、何も知らなかったところから勉強をし、知識を得ました。この時点では記憶は100%のところまで上がります。でも、そのまま復習せずにいると、太線が示すようにどんどん忘れてしまいます。これはエビングハウスの忘却曲線が示しているとおりです。

ではどう復習したら知識をしっかりと記憶させられるかということですが、細線を見てください。学習した後24時間以内に10分間の復習をすると、記憶率はかなり戻ります。次回の復習は1週間以内に5分の学習量で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ことが分かります。

「といっても、毎日授業いっぱいあるし、部活動で疲れているからそんな復習できないよ」と言う人がいますよね。でも、もしこれをしなければ、テスト前にまた最初から勉強し直すなんてはいけません。エビングハウスの忘却曲線によると、1か月後には80%近くの情報をおぼえているわけですから…。さあ、今日からどうします？

（文責 藤高 学）