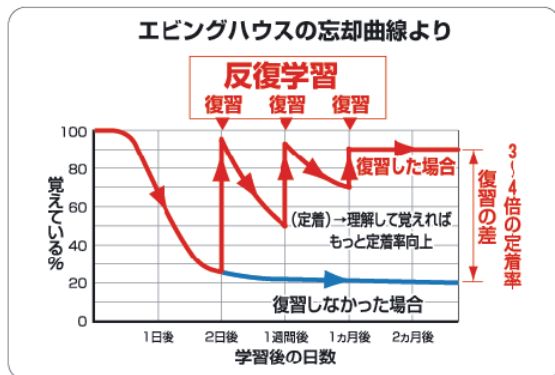


2013年07月号TOPIC 忘却曲線 ～ 忘れるのは当たり前!! ～



※ヘルマン・エビングハウス(1850～1909・独・心理学者)忘却学説を打ち出す。

状態になると記憶したことを忘れなくなります。

短期記憶のままでは、すぐに忘れてしまいます。上図エビングハウスの忘却曲線によると、人は、記憶後たった20分後でも42%のことを忘れ、1日経てば、74%のことを忘れてしまいます。記憶に関する脳のメカニズムは誰でも同じです。誰でも忘れます。

記憶力を高めるために大切なのは、短期記憶を長期記憶に変え、忘れないようにするための工夫です。記憶力のよい子というのは、記憶法を工夫しているから記憶力がよいのです。個人の能力の差ではなく、やり方の差です。そこで、今回は覚える時のポイントをまとめました。

1. 忘れることは当然のことと思う

覚えたはずのことをすぐに忘れてしまうと、「僕は馬鹿だ。記憶力がない」とやる気をなくしがちです。これが一番ダメなことです。誰でも忘れます、人間ですから。忘れることは当然のことと考えて、忘れても前向きに取り組みましょう。

2. 何度も繰り返し見直す

短期記憶を長期記憶に変えるには、繰り返しが必要です。上記の忘却曲線は、3回復習をすれば、短期記憶は長期記憶に変わることを表しています。何度も復習して、覚えるように取り組むことが大事です。英単語帳で単語を覚えるなら、今日覚えるところを覚えるのと同時に、昨日覚えたところの復習をするのが効果的です。

3. 覚える工夫をする

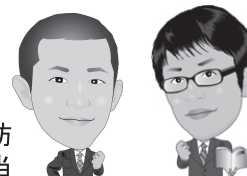
覚えるには工夫が大事です。歴史の年号ならゴロ合わせで覚えてみましょう。地理や生物などなら絵を描くことより覚えやすくなります。このような作業のことを符号化と言います。符号化することで、短期記憶は長期記憶に変わることが知られています。

また、五感をたくさん使うことを意識しながら覚えてみましょう。読んだり、書いたりするだけでなく、声に出してみたり、聞いたりもしてみましょう。英文の音読が入ったCDを通学時間に毎日聞くようにすれば、英語力は爆発的に向上します。

家庭教師の先生から記憶するための工夫を教わって、効率よく勉強をしていきましょう。

最近のGUTS!!

6月は定期テスト分析をさせていただいたり、訪問して家庭教師の指導をチェックさせていただいたりと家庭にたくさんご訪問させていただきました。現場・現物を見させてもらうのは本当に大切なことと改めて感じました。私が感じたことを先生に伝え、少しでも生徒さんの成績アップにつながるようにサポートをして参ります。また、8月には毎年恒例の夏期講習キャンペーンを開催します。是非、キャンペーンを利用して、実りある夏休みにしてください。



■会員の声 (いつもコメントありがとうございます!!)

先生がやさしくて大好きなので、喜んで勉強しています。学校でのテストも今までと違い、よく100点をとってできるようになりました。ただ、算数でも国語でも言えるのですが、文章問題が苦手なようです。計算はできるのに文章ありの計算問題になるとできなくなる傾向があります。(小学2年生)

→ 先生との相性があって、テストも100点を取れるようになってきて、勉強も楽しくなって本当に良かったです。これからは文章題を楽しく教えていきます。

●●は、期末テストを経験して、ようやく日々の宿題や学習をやらなくてはいけないうちに気付いたようで、頑張っています。9月には、実力テストがあるそうです。今度こそは、頑張ってリベンジして欲しいです。(中学1年生)

→ 勉強をやらなければならないことに気付くことができたのは、大変素晴らしいことだと思います。計画を立てて努力をすれば必ず報われます。最後まで頑張ろう。

自分のやり方が間違っていることを認めようとしないうです。時間と手間がかかると思いますが、引き続き厳しくお願いします。(高校2年生)

→ よいところはよい、悪いところは悪いと粘り強く伝えていく必要があると思います。引き続き粘り強くサポートをしていきます。

■各種検定試験のご案内

2013年度第1回英語検定：(受付期間)08月01日～09月19日 (検定日)13年10月13日
平成25年度第1回漢字検定：(受付期間)07月01日～09月27日 (検定日)13年10月27日
第235回数学検定(個人)：(受付期間)08月26日～10月03日 (検定日)13年11月02日
申込みは、インターネット、または、書店店頭にて行うことができます。
英検：<http://www.eiken.or.jp> 数検：<http://www.suken.net> 漢検：<http://www.kanken.or.jp>

定期テストなどがない時期に検定を利用すれば、勉強へのモチベーションを維持でき、目標に向かってがんばる力も育成できます。検定に申し込んで、更なる実力アップを目指しましょう。

■ガッツ家庭教師お問い合わせ先

名古屋市千種区星が丘元町15番21号 第二ことひらビル4階
TEL: 0120-758-145 (052-734-4501)