

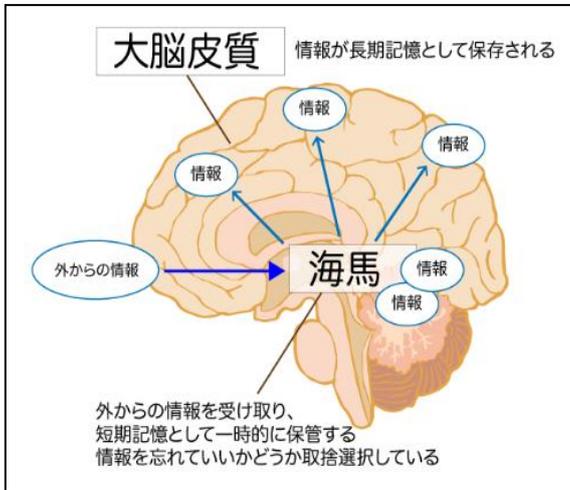
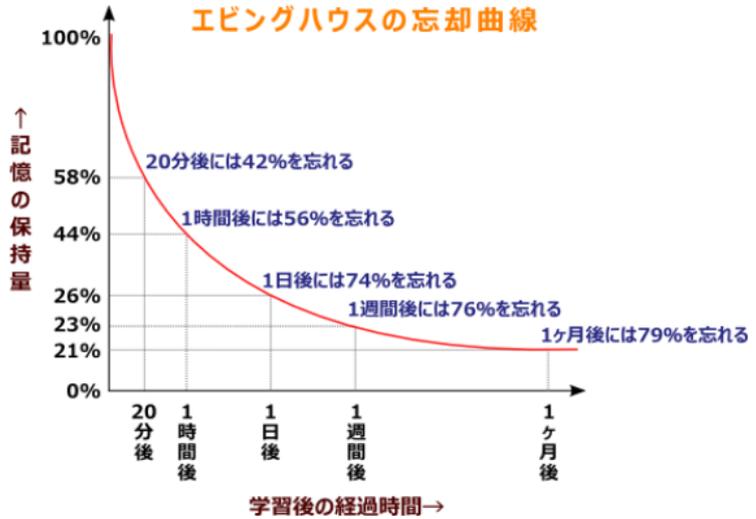
おうちで勉強頑張っている皆さんへ

5月11日(月) 3年4組担任 清水慶太  
今日は4組担任の先生より、生徒のみなさんへ  
「教中エール」をお届けします

# やたらやるより効率よく勉強しよう!!

記憶は、一般的に短期記憶と長期記憶に分けられます。短期記憶は一時的な記憶で住所や電話番号など、覚えている知識を思い出して一時的に置いておくスペースとしての役割のほか、目や耳など外から受けとった情報が短期記憶として保存されます。短期記憶にある情報は、約30日たつと捨てられてしまう、忘れやすい記憶です。

それに対して、長い間覚えていて忘れない記憶を長期記憶と呼びます。



上のグラフは時間の経過とともに人の記憶がどのように変化していくかを示したものだそうです。記憶ってすごい速さで失われていくんですね。つまり、みなさんが学校で学んできた情報をどれだけ長期記憶として保存できるかを工夫することが大事なんですね。ちなみに、脳の記憶をコントロールしているのは「海馬」と呼ばれる部分らしいです。海馬が外からの情報を短期記憶として保存し重要な情報だけを大脳皮質に移して長期記憶として保管します。“海馬にこれは重要だと認めてもらえれば!”

## ～効率よく復習を頑張ってみよう～

右のグラフも参考データですが、復習を全くしないでそのままの場合と、忘れてしまう前に適度に復習をした場合の差です。これをみると復習の大切さが少しわかりますね。でも、同じ勉強を毎日繰り返さなくてもいいみたいです。記憶が完全に消えてしまう前に少しずつ脳に入れましょう。

エビングハウスの忘却曲線より

