

進路だより

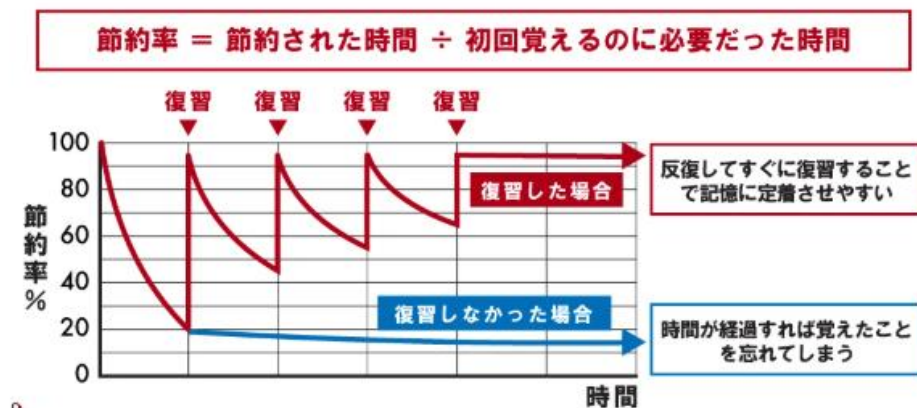
7月に入りました。先週は、期末考査、進研模試と試験が続きました。試験や模試を通して、「自分の弱点や課題を見つける」自己診断ができたでしょうか。

前回、復習の大事さについて触れました。今回は「忘却曲線」についてです。

エビングハウスの忘却曲線と記憶の節約率

エビングハウスの忘却曲線とは

一度覚えたことを再度覚えるためにかかる時間の「節約率」を時間軸で表したもの



記憶の定着率を上げる3つの方法

- 1 苦手なことほど早く復習する
- 2 覚えたことをアウトプットする
- 3 ストーリーづけて覚える

エビングハウスの忘却曲線とは 最適な復習タイミングと
注意点を解説 | ツギノジダイ
<https://smbiz.asahi.com/article/1482841111> より引用

エビングハウスの忘却曲線と記憶の節約率 (デザイン: 吉田咲雪)

この記事によると、「人は情報を覚えた瞬間から忘れ始め、20分で覚えたことを約4割忘れます。しかし、その後の記憶保持率の低下は緩やかになり、ゆっくりと覚えたことを忘れていきます。ある情報をはじめて覚えるのに10分かかったが、1時間後再度覚えるときには5、6分で覚えられようになるのが節約率です」とあります。一夜漬けで覚えようとしても覚えた瞬間から忘れていくので、繰り返し学習することが重要となるのです。また、ある研究では、「復習しなければ1か月後にはほとんど忘れてしまう」「24時間以内に復習すれば、10分の復習で100%の記憶に戻る」と言われています。

- | | |
|------------------|------------------------|
| ① 苦手なことほど早く復習する | ～復習する情報に優先順位をつける～ |
| ② 覚えたことをアウトプットする | ～自分の頭の中で情報が整理され、記憶が定着～ |
| ③ ストーリーづけて覚える | ～意味などを関連づける など～ |

訂正ノートなど復習に取り組んでいる時期だと思いますが、普段の授業の復習も大事ですね。ぜひ、「忘却曲線」の情報を参考にして、日々、コツコツ取り組むことを大切にしましょう。