

## この時期に自学自習のスタイルを確立しよう！

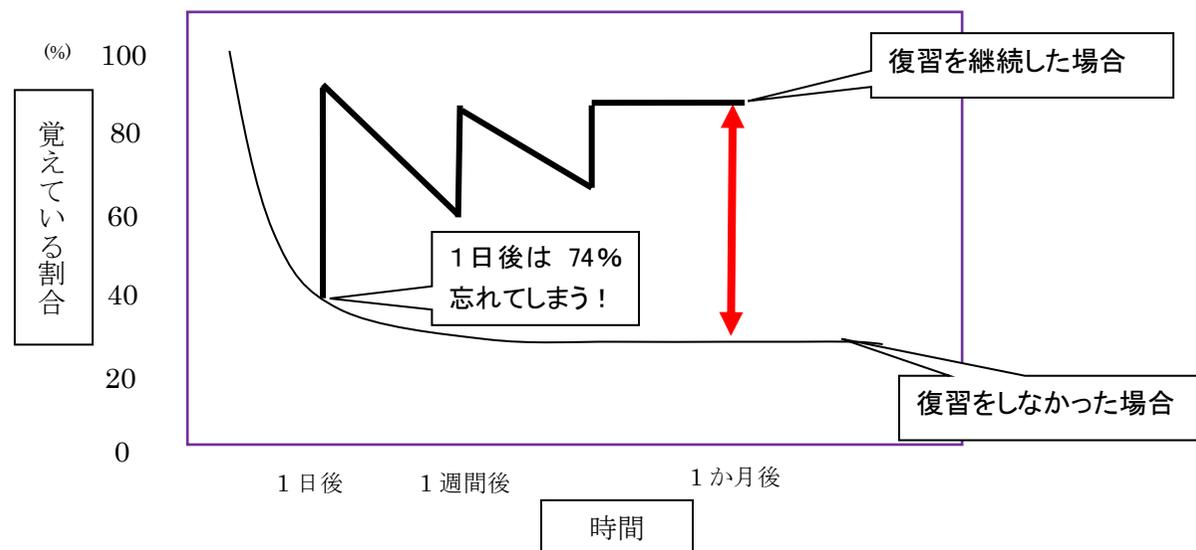
大朝中 山田祥之

今回の臨時休校の延長に伴い、生徒の皆さんは家での生活する時間が長くなるので、生活面や学習面において、そのリズムを維持していくのは本当に大変です。しかし、今後の学校再開を目指す時、今だからこそ、「自学自習」のスタイルを身に付けていきましょう。「自学自習」とは、他から教わらずに自分で学習することです。「自学自習」には復習と予習が大切です。では、なぜ復習と予習が大切なのでしょう。

### 1. 復習の大切さについて

復習は、学習した内容を定着させるために行うもので、復習を行うことで「長期の記憶」となって、忘れにくくなります。(例：学習内容をもう一度ノートにまとめる。わからなかったことや大切なポイントをやり直しをして確認するなど。)

学習の記憶と忘却時間の関係を示したエビングハウスの忘却曲線は有名です。



実験結果から、学習後の1日後には74%、1週間後77%、1か月後79%の内容を忘れてしまうという結果が出ました。この結果からわかることは、記憶は、覚えた直後に、半分以上忘れてしまう。残った記憶は、ゆっくり忘れていき、長く保持されるのです。

だから、定期的に復習すれば、その記憶は確実に定着していく！  
長期記憶となって、忘れにくくなるのです。



### 2. 予習の大切さについて

予習は、学習の内容を理解しやすくするために行うものです。

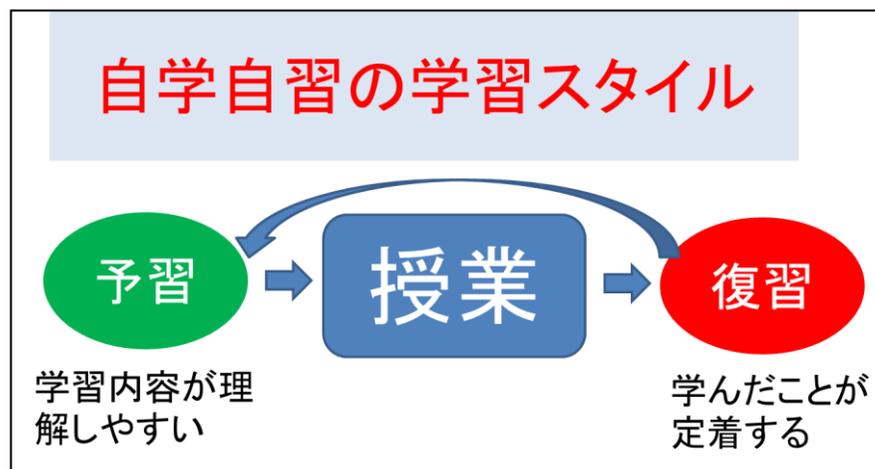
(例：次に学習する範囲の教科書を読んでみる。意味を調べておく。わからないところや興味のあるところを調べてみるなど。)

実は復習と同じように予習も大切です。それは学習する時に興味・関心をもちながら学習するのと、まったく何も考えないで受け身の姿勢で学習するのとでは、学習意欲に大きな違いが出てくるからです。

あらかじめ次の学習内容を勉強しておくことで、大切なポイントがより分かるようになり、内容が理解しやすくなるのです。

また、予習をすることで、疑問点や興味を持てるようになり、これまで以上に興味や関心をもって学習に臨むことができるのです。だから、日々の学習では、復習するだけでなく、先の内容も予習してみましょう。

ぜひ、自学自習の学習習慣を身に付け、学校生活が再開されても、自学自習を意識しながらがんばっていきましょう。



◇見通しを持って学習しよう。早めの準備は重要ですよ！

#### 現段階のテスト日程

6月10日(水) 12日(金)	実力テスト(5教科)
7月8日(水)～10日(金)	1学期期末テスト(9教科)
9月24日(木)～25日(金)	3年実力テスト
10月14日(水)～15日(木)	2学期中間テスト
11月9日(月)～10日(火)	実力テスト
11月17日(火)～19日(木)	3年期末テスト
11月24日(火)～26日(木)	1. 2年期末テスト