



ジョイスタ

台東区立浅草中学校

令和6年 12月号

記憶力を高めたい！ どうしたらいい？

「覚えられる気がしない…」 「何度練習してもテストのときに出てこない」

これは1年生のスペリングコンテストの課題が発表された時のある生徒たちの反応です。みなさんも今まで同じように感じたことはありますか。何かを覚える速さや一度に覚えられる量には個人差があるのも事実です。同じ人でも、ジャンルによって覚えやすいものと覚えにくいものがあるという実感もあることでしょう。せっかく覚えたつもりが、いざテストのときに思い出せなくて焦ったという経験もあるかもしれません。では、どうしたら記憶力を高められるのでしょうか。



記憶には**短期的**なものと**長期的**なものの2種類があります。短期記憶は短期間で消えやすく、一度教えてもらった知識の多くは24時間以内に消えてしまいます。学習した時に理解できていても、そのままでは記憶として残りにくいため、実際には使えないことが多いのです。このため、学習後に得た知識を再度短時間で復習することが、記憶の定着率を大幅に向上させます。例えば、宿題を後回しにすると、記憶の定着率が下がるだけでなく、記憶をたどるために時間がかかり、学習の効率も悪くなります。ですから宿題は出されたその日にやることで、記憶の定着への最も近道と言えるのです。

では短期記憶を長期記憶として維持するためにはどうしたらよいのでしょうか。これは定期考査の対策と深く関連しています。試験範囲には学習してから1か月以上経った部分も含まれますが、このようにある程度の期間をおいてから再び復習することが、短期記憶を長期記憶へとつなげるのです。

短期記憶に入った情報が長期記憶に移行するには、繰り返しや意味付けが重要です。情報を何度も繰り返すことで、脳がその情報を「重要」と判断し、長期記憶として保存するようになります。また、すでに知っていることと関連性を持たせたり、イラストやイメージなど興味を引く形で覚えたりすることで、より強く定着します。もちろん、どんなに強く記憶したつもりでも、時間が経つと忘れてしまうことは避けられません。でも、あきらめなくてください。「反復学習」で記憶をさらに伸ばすことができます。

そして、何よりも大事なのが生活習慣。質の良い睡眠は、記憶の定着を助ける重要な役割を果たしており、十分な休息を取ることが大切です。また、バランスの取れた食事や適度な運動も、脳の健康を維持し、記憶力の向上に繋がります。逆に、スマートフォンやデジタルデバイスに依存しすぎると、脳が怠けてしまい、記憶力の低下を招いてしまうことを忘れないでください。

浅中生の底力を見せるとき！＜第4回基礎学力向上コンテスト＞

12月20日に行われた基礎学力向上コンテストの結果は以下の通りです。

	コンテスト内容	満点（受験者数）	平均点	合格者率
1年	スペリング	92人（120人）	94.7点	94.8%
2年	社会科	115人（124人）	99.5点	100%

2年生が**全員合格**の快挙です！素晴らしいですね。難しい漢字で書かなければならない答えもありましたが、ミスなく正確に書けました。本当にがんばりましたね。

1年生は英単語習得に苦手意識の強い生徒が多かったのですが、諦めずにコツコツ練習を重ねた結果、徐々に自信が生まれてきたようです。これからも単語の発音とつづりを関連させて、しっかり覚えていけるとよいですね。

いよいよ最後のコンテストが来年**1月24日（金）**に予定されています。みんなで励まし合って課題に取り組み、有終の美を飾りましょう！

1年 計算コンテスト

出題範囲：1年生で習った範囲

（方程式までの予定）

ポイント：それぞれの計算の解き方を
しっかり理解し、たくさん問題を
解きましょう。ミスをしないように、
丁寧に計算式を書きましょう。

2年 スペリングコンテスト

出題範囲：不規則動詞の

原形—過去形—過去分詞

ポイント：昨年は原形—過去形まで覚えた
ので、あと一つ足だけです。

リズムよく発音しながら
書きましょう。



12月18日の放課後学習をもって3年生のクラスが終了しました。3年間続けて受講した生徒もいれば、3年生になって初めて受講した生徒もいましたが、みんなが真剣に学習に取り組みました。入試問題の解き方をアドバイスした後、「実際にやってみたら点数が上がりました！」と嬉しそうに報告してくれる生徒もいました。がんばってきたことが成果として表れると報われた気がしますね。この調子で進路の目標も達成しましょう！

さて、3学期からは1年生のクラスが開講します。28名の申し込みがあり、全員希望通りのクラスで受講できます。やる気に満ちたみなさんとの授業が楽しみです♪

水曜放課後学習