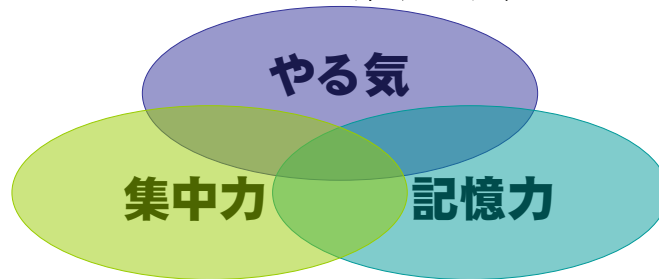


進路情報提供

さあ立志の4月は早くも去り、実行の5月がやってきました。

5月と言えばゴールデンウィークですね。「憲法記念日」は歴史を学ぶ日、「みどりの日」は科学を学ぶ日、「こどもの日」は…高校生には関係なし。そう、黄金週間は4月にやり残してしまった学習事項をしっかりと身につけるチャンスであり、さらに日頃の学習の方法を見直すチャンスでもあります。「それはわかっているんだけど、なかなかやる気が出なくて…集中力も続かないし、記憶力も弱いし…。」と、思っているそこのあなた。

あなたの為に、今回の進路便りはやる気 集中力 記憶力 に関する情報を提供します。



最初に言っておきたいことは、集中力や記憶力は全ての人に備わっている能力だということです。これらの力が弱いと感じている人は、能力がないのではなく、引き出し方が下手くそなのです。いずれも自然発生的に生まれる力ではありません。**仕掛けが必要**なのです。

…唐突ですが、皆さんの大好きなゲーム。一体なぜ多くの人がゲームにハマるのでしょうか？そこには3つの仕掛けがあります。

★簡単に始められる！

ゲームの場合、スイッチを入れた瞬間にやるべきことが提示されます。

つまり、**目的が明確で迷わない**のです。勉強に応用すると、こうなります。

- ・次の日やることを前日に準備。机に向かった時には目的は提示されている状態にする。
- ・勉強する時間・問題集・ページ数を事前に細かく決めておく。
- ・夕飯後に勉強を始められるように、食事前に準備。
- ・帰宅後に勉強する内容を学校にいる間にリスト化しておく。 …etc.

★知らず知らずにのめり込んで！

ゲームが最初から難しいのでは誰もやる気はおきません。最初は誰でも簡単にクリアできるように設計し、小さな達成感を味あわせ、さらに高みへ挑戦したいという欲が高まるように作られています。重要なことは、**最初にとにかく早く達成感を得ること、小さな達成感がたくさんあること**。確かに勉強も、最初に難問ばかりではやる気も削がれてしまいますね。応用すると、こうなります。

- ・暗記ものから勉強を始める。
- ・英語の場合は、リスニングから始める。長文を読み込むよりも勉強に入りやすい。
- ・簡単な問題から始める。ページ数も早く進むので達成感がある。
- ・楽しめるやり方を考案。暗記ものを自分流のダジャレで覚える。 …etc.

★ストレスの後のご褒美！

ゲームはなぜ、ずっと続けられるのでしょうか？ゲームでは敵と戦うストレスの後、敵を倒せば、ボーナスポイントやアイテムが手に入ったり、派手な音楽が流れたりといったご褒美が用意されています。ずっとゲームに集中できるのは、この**ストレスとご褒美**の関係がポイントなのです。勉強だとこうなります。

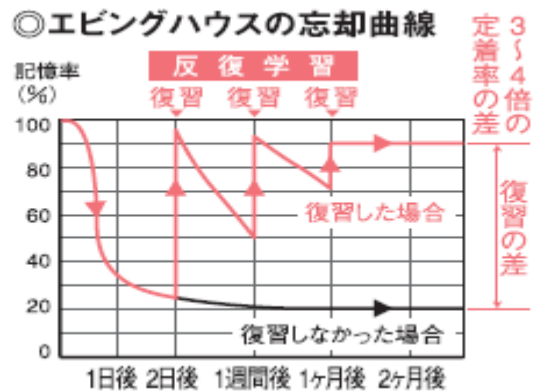
- ・自分が決めたところまで勉強が終わったら見たい TV ドラマを見る。
- ・勉強が終わった項目をマジックで塗りつぶして達成感をゲット。
- ・勉強をがんばると寝られる。
- ・小テストで満点を取って友達に自慢。 …etc.

集中とは、やる気を持続している状態を言います。これまでに挙げた方法は先輩方が実践してきた**仕掛け**のホンの一例です。これらを上手に取り入れて、自分の勉強スタイルを早く確立しましょう。さて、最後に記憶力にまつわるお話です。

“忘却曲線”に見る 効果的な記憶術

エビングハウスという心理学者が研究した実験結果では、人間の脳は、記憶したものをすぐに忘却し始め、1時間後には約56%、1日後には約74%忘れるそうです。なかなか驚愕の数値ですが、この忘却を阻止する方法があります。それが**反復学習**。同じ物事を繰り返し覚えることで、この忘却曲線の傾きは変化します。特に最初の1日の間での忘却割合が大きいので、**24時間以内に再学習すること**が最も効果的な記憶方法と言えます。また、当然といえば当然ですが、再学習の回数や頻度が大きいものほど、より記憶に残ります。

つまり、**①一定のペースを確立して②継続的に行う学習**が、記憶力をフルに引き出す学習法なのです。



(参考：NHKテストの花道 2011/11/14 放送、図表：第一ゼミナールHP より)

★★★☆☆☆*★★☆☆連休を有意義に過ごす為に★*☆☆☆☆☆☆

- ①やる気・集中力・記憶力をキーワードに学習の質を高める具体的な工夫をしよう。
…上記の例を参考に！！
- ②5月9日（1年生は10日）から始まる中間考査までの勉強計画を立てよう。
…達成状況を分析し反省することで、夏休みなどの長期休業中の学習に活かせる！！
- ③保護者の方と進路について語り合ってみよう。
…やる気の源“最終ゴール”を、はっきりと見据えよう！！

進路の質問にお答えします！

進路に関する質問があれば、下の質問事項に記入し、切り取って担任まで渡してください。

.....切り取り線.....

<質問事項>

()年()組()番 生徒氏名()