

チーム金剛中だより

令和8年7月号

寺池台一丁目1番1号 0721-29-1404



発行責任者 校長 西岡 隆

<http://www.city.tondabayashi.osaka.jp/kongo/>

～「覚える」ための工夫～

はじめての3か国共同開催となったFIFAワールドカップ2026が開幕し、各国代表の熱戦が繰り広げられています。そんな中、明日から期末テストがはじまります。そこで、今回は2013年にケント州立大学の心理学者ジョン・ダンロスキー（John Dunlosky）らが発表した研究を紹介します。内容は、「しっかり覚える（長期記憶）」ために効果が高い方法についてです。



1. 効果が低いとされる方法

線を引く、蛍光ペンでマークする、繰り返し読む。これらは「やった気」にはなりますが、記憶の定着効果は他の方法よりもかなり低いことが研究で示されています。

2. 効果が高いとされる方法（以下の方法を組み合わせてみてください！）

- ①分散学習・・・間隔をあけて繰り返し学習（復習）する方法です。テスト前に2時間まとめて覚える（一夜漬け）より、毎日30分を4日に分けて繰り返すほうが長く記憶に残ります。
- ・1時間後⇒1日後⇒1週間後⇒1か月後などに復習する。

（効果的なタイミングは「エビングハウスの忘却曲線」で検索してみてください）

- ②想起練習そうき・・・「記憶」は、覚え込もうとすることよりも、がんばって思い出すことで強くなります。そこで、覚える（脳へのインプット）より、思い出す（アウトプット）ことを中心にして、教科書やノートなどを見ずに思い出す練習をします。
- ・白紙に書き出す、人に教えるつもりで声に出して説明する、問題をたくさん解く、など。（読み返すよりも、問題を解くほうが効果的）

- ③交互学習・・・同じことを繰り返すより、違うこと混ぜるほうが、脳が活発に働き、記憶の定着や応用力の向上につながります。
- ・例えば面積の求め方なら「三角形⇒三角形⇒三角形・・・」と繰り返すより、「三角形⇒四角形⇒円・・・」とランダムに取り組む。

- ④精緻化せいしか・・・新しい情報は、他の情報（すでに知っていることや具体物、経験、実生活など）とつなげたり、付け加えたりすると思い出しやすくなります。また、与えられた情報より、自分で考え出した情報のほうが覚えやすくなります。
- ・語呂合わせごうあ、覚えたい情報から連想するものと結びつける、「なぜ？どうして？」と問ひかけ、自分で質問や答えを考える、など。

さて、ワールドカップが終わる頃には、もう夏休み。授業がストップするこの時こそ、今までの復習に取り組むチャンスです。2学期に向けて、しっかり準備してください。

7月の行事予定

日	曜	給食	部活	行 事
1	水	○	×	〈45分×6〉 会議日
2	木	○	○	〈45分×6〉 放:カウンセリング④
3	金	○	○	〈45分×6〉 4限:2年講演会 放:カウンセリング⑤
4	土			
5	日			
6	月	○	×	5限後:生徒会活動 会議日
7	火	○	○	〈45分×6〉 放:カウンセリング⑥
8	水	○	×	〈45分×6〉 3・4限:1年生球技大会 放:委員会活動
9	木	×	○	〈45分×4〉 3限:1年はみがき教室 4限:1年SNSについて 期末懇談①
10	金	×	○	〈45分×4〉 4限:生徒集会 期末懇談②
11	土			
12	日			
13	月	×	○	〈45分×4〉 期末懇談③
14	火	×	○	〈45分×4〉 期末懇談④
15	水	×	○	〈45分×4〉あいさつ運動 3・4限:2年学年行事 期末懇談⑤
16	木	×	×	〈45分×4〉あいさつ運動 3限:学年集会, 4限:大掃除 会議日
17	金	×	15:00 再登校	終業式 部活動再登校(15:00再登校)
18	土			
19	日			
20	月			海の日
21	火			補充学習 消防点検10:00～ 午後 会議日
22	水			補充学習
23	木			補充学習
24	金			
25	土			
26	日			
27	月			
28	火			工事停電11:00～12:30
29	水			
30	木			
31	金			

3年修学旅行について

6/12(金)～14(日)にかけて沖縄修学旅行へ行きました。出発前は雨予報でしたが、現地で傘を使う機会もほとんどなく、3日間を過ごすことができました。様々なご協力をいただき、誠にありがとうございました。

～3年生の平和宣言より(抜粋)～

○私たちは沖縄で起きた悲しい出来事を学び、平和の大切さを感じました。そして、相手を思いやること、悪口やいじめをしないこと、人の違いを認め合うことで平和につながっていくと感じました。

○今のクラスをよりよくするため、色んな人と積極的に交流して、相手の本音に目を向けて、お互いのことをどんどん知ろうとすること、一人一人の意識を変えていき、少しずつ行動を改めていきます。また、今ある何気ない日常がとても幸せであることを心において、もっと想いやりの心を持つことが、よりよい平和をつないでいけると私たちは信じています。

○戦争に巻き込まれてしまった方々の想いを忘れず、今幸せに暮らせていることに感謝をし、一日一日を大切にします。



8月6日(木) 平和登校日 **8:00 登校** パートリーダー講習会
8月10日(月)～15日(土) 学校閉庁日 部活動なし
8月31日(月) 2学期始業式 8:20 登校