



添中だより

学校だより No.7
令和7年12月学期末
添田町立添田中学校
文責 長畑 理恵

今年も残り10日ほどになりました

早いもので、まもなく冬休みになります。そして、今年も終わり、新しい年を迎えることになります。

新年を迎えると、心機一転「今年の目標」とか「今年の抱負」などを考えると思います。しかし、目標や抱負を考える前に、今年1年が自分にとってどうだったのかと振り返っておく必要があると思います。

ところが、この「振り返る」ということは、私たちにとってなかなか難しいことなのではないでしょうか。振り返る。反省する。などという、だいたい悪かったこと、できなかったことを考えてしまいがちです。でも、そんなことばかりを考えると、落ち込んでしまいます。

そこで、「反省はするが後悔はしない」ということが大事です。

家での復習



みなさんは、昨日の夕食のおかずを覚えていますか。では、一昨日の夕食のおかずは覚えていますか。1週間前のおかずとなるとなかなか思い出せないと思います。さらに、1ヶ月前のおかずを聞かれたら、もうすっかり忘れてしまっていることでしょう。このように私たちは、一度覚えたことでも、時間が経つと忘れてしまうのです。なぜ忘れてしまうかという、毎日新しい情報が入ってくるので、古い情報を残しておく、頭がパンクしてしまうからです。ですから、忘れるということは、頭がパンクしないための素晴らしい頭の働きなのです。

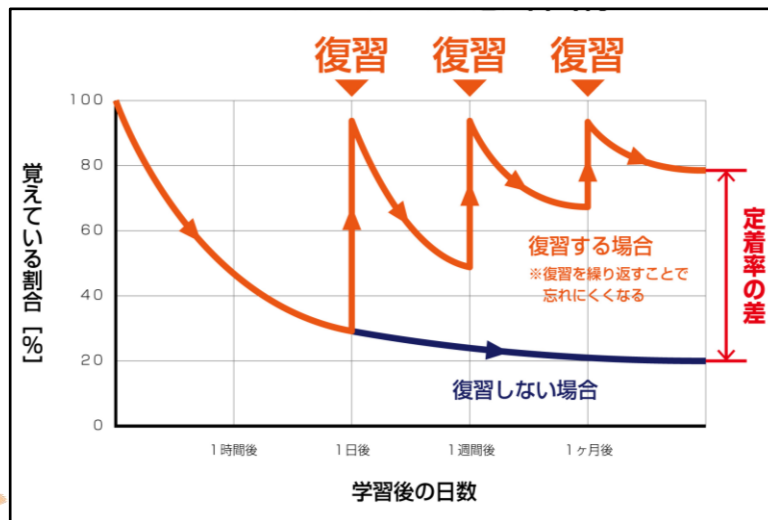
しかし、おかずのことならまだしも、勉強のことならどうでしょう。せっかく授業で学んだことを時間とともに忘れてしまったら何も残りません。授業では、毎時間、新しい情報が入ってきます。古い情報は、すぐに忘れてしまいます。だから勉強については、忘れないうちに必ず復習しなければならないのです。では、どのように復習すればよいのでしょうか。それは、今日学んだこと、忘れてはならないことは今日のうちに復習することが大切です。今日復習して、次の日、もう一度復習するようにします。これを毎日続ければ、忘れることはほとんどなくなります。最初は大変ですが、慣れてくれば習慣になるので、大変だと感じなくなります。

復習というのは、家の机でやるものだと思っているかもしれませんが、そうとは限りません。例えば家に帰る途中、家に帰ってくつろいでいるとき、お風呂に入ったとき、食事をしているときにも復習はできるのです。お風呂に入っているときは、体が温まって、血行が良くなり、アイデアがひらめいたりもします。おすすめです！

エビングハウスの忘却曲線

ドイツの心理学者であるヘルマン・エビングハウスが、人間の長期記憶について研究した結果、提唱された考え方です。人は、学んだことを案外忘れやすいため、再び思い出すなどの振り返りをする事の大切さがわかったといわれています。

下のグラフがエビングハウスが研究した忘却曲線です。

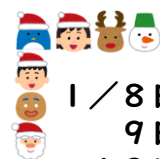


学習後1日経つと70%も忘れてしまい、記憶に残っているのは30パーセント程度になってしまい、その後も緩やかに忘れてしまいます。しかし、70%を忘れてしまっても1日後に復習をすれば短時間で、記憶を100%近くに戻すことができ、1週間たっても半分程度は覚えている、そしてまた復習すれば、100%近くに戻せる。これを繰り返していけば、定着していくということを表しています。

探究型自学ノートに取り組んでみましょう！

12月15日に1・2年生を対象に教育委員会協賛による第1回自学コンクールを行いました。今回は、到達度テストや部活動の大会もあり、なかなか時間が取れなかったり、中学校に入って初めての自学ノートのためやり方がわからなかったりと、「探究型」とまではなっていない人も多くいましたが、冬休みを利用してぜひ、取り組んでみてください。自学ノートのコツや見本を4階トイレ近くに掲示していますので、参考にしてみてください。

第2回自学コンクールは、2月13日(金)です



1・2月の主な行事



- | | |
|-----------|----------------|
| 1 / 8日(木) | 3学期始業式 |
| 9日(金) | 給食開始 |
| 13日(月) | 実力テスト(3年生) |
| | 学力調査(1・2年生) |
| 21日(水) | 修学旅行(2年生、～23日) |
| 2 / 2日(月) | 実力テスト(1・2年生) |
| 5日(木) | 添学タイム |
| 6日(金) | 立志式(2年生) |
| 10日(火) | 添学タイム |
| 12～16 | 到達度テスト |



3年生は、左の予定表以外にも、進路関係の予定や変則時間割(変則の下校)などがあります。学級で配られる通信や担任の先生の説明をよく聞いて間違いのないように手続等を進めましょう。

また、体調管理にも心掛け、進路実現に全力で向かえるように準備しましょう！