

## 教育目標

自ら考え主体的に学ぶ生徒  
明るく思いやりのある生徒  
健康でよく働く生徒

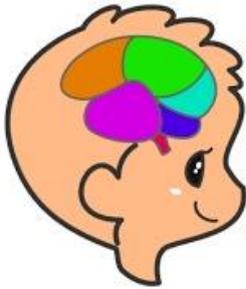
学校だより「岩瀬ヶ丘」



第27号

平成29年12月19日発行  
須賀川市立第二中学校  
☎75-2910  
発行責任者：校長 高崎則行

# 自ら進んで行う「あと一步の努力」 効果を上げる反復練習のコツ



これからの社会を生きていくには、「思考力」「判断力」「表現力」が大切です。高校の授業でも、先生の話聞いて理解する時間よりも、生徒が主体的に、かつ対話でつながって考え判断する時間が増えてくることでしょ

う。しかし、考えるとき、判断するとき、そのもとになるのは知識です。正確な知識をたくさん持っているに越したことはありません。中・高生は、知識と技能、考える力などをバランスよく育むことが大切です。通知票の所見に「基礎学力の向上を図りましょう。」とコメントされた生徒の多くは、「各教科の基礎となる知識をしっかりと身につけましょ

う」という意味の場合が多いようです。

小学生のときは反復練習も効果的な場合が多いようですが、中学生になると単純な反復練習は嫌がるようになるのが普通です。そこで、効果的な練習のコツを2つ紹介します。

## 1 「初頭効果」と「終末効果」を利用する

何かの作業を行うと、はじめと終わりが特に集中力が高くなります。そのため、はじめと終わりで練習した部分の効率がよくなります。これを「初頭効果」と「終末効果」と言います。

ですから、1度に9個の英単語を覚えようとするならば、3つずつ「はじめ・中・終わり」に分けて、2回目、3回目は「はじめ・中・終わり」の順番を入れ替えて練習すると効果的に覚えられます。ただだらと長く勉強しないで、途中で休憩をとるとよいというのも同じ理由で、休憩によって自分で「はじめ」と「終わり」を作るのです。

## 2 「記憶のゴールデンアワー」を活用する

睡眠時間は記憶を整理する時間でもあります。ですから、就寝前に学習したことは記憶に残りやすいのです。この就寝前の時間を「記憶のゴールデンアワー」と言います。寝る前に勉強したことが、翌日になったら意外にすっきりと思い出せたという経験はないでしょうか。

例えば、その日に練習した英単語の豆テストを自分でやってみて、さあ、寝る前にできなかった単語を5～10回書いてから寝るようにします。翌朝起きて心地ついたら豆テストをしてみると、その効果を実感できるでしょう。

しかし、せっかく練習した後に、他のことをして脳に余計な刺激を与えてはいけません。その余計な刺激を与えた時間が「記憶のゴールデンアワー」になってしまうからです。特に、スマホやゲーム、その他の情報メディアの刺激は強いので、寝る前は避けましょ

う。英単語の暗記練習を例に説明しました。暗記以外の学習にも応用できる方法ですので、是非試していただきたいと思います。

しかし、多くのお子さんは「これを読んで、やっごらん」ではやらないかもしれませんね。まず、お父さんか、お母さんが英単語か漢字（漢字の熟語）10個でやってみて、効果を実感できたらお子さんと一緒にやってみましょ。お子さんと競争してもいいでしょう。そして、自分で続けていけるように手を離すといいと思います。「こんないい方法、教えるもんか」と考えるくらい効果が上がって、お父さん、お母さん、お子さんがそういうライバル関係にある場合は、それはそれで・・・。



## 🔥 漢字検定に挑戦 🔥

11月10日(金)に行った第2回漢字検定試験の合格者を紹介します。(第1回について取り上げなくてすみませんでした。)

- |     |        |         |
|-----|--------|---------|
| 準2級 | 前田 陽葵① | 荒井 七泉②  |
|     | 大山奈々花② | 冨塚 美涼②  |
|     | 切石 愛結③ | 志田 玲稀③  |
|     | 大久保楓花③ | 堀合 優花③  |
| 3級  | 矢内 里歩① | 駒場 萌風②  |
|     | 桐生 実和② | 橋本 彩乃②  |
|     | 小野くるみ② | 古田 光穂②  |
|     | 鮎沢 和佳② | 柳沼 優希②  |
|     | 山下 奈々② | 佐藤 愛子②  |
|     | 結城 美友③ | 高橋 紀翔③  |
|     | 米倉 妙香③ | 江藤 大晟③  |
|     | 大塚 澄音③ | 熊田 紗那③  |
|     | 菊地 崇之③ | 佐藤 悠斗③  |
| 4級  | 鈴木 遥菜① | 田邊 彩花①  |
|     | 遠藤 柚葉① | 上田 陸登②  |
|     | 相楽 結希② | 吉田 矢真人② |
| 5級  | 伊藤 由華① | 安田 吏伯①  |

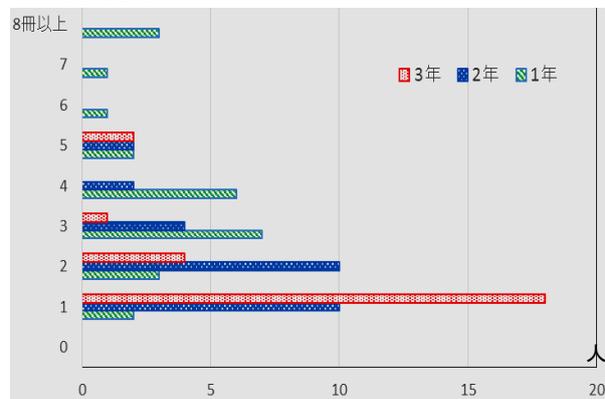
漢字検定は、3級が中学卒業程度のレベルです。これから受験する生徒は6級(小学5年修了程度)から始めて、卒業までに3級を目指して続けるといいのではないかと思います。(準2級、2級まで進む生徒も少なくありません。)

さて、検定試験に関して、案内通知を配布してから締め切りまでが短いというご意見を頂戴しました。改善したいと思います。ぜひ、お子さんに受験を進めてください。

## 本校生徒の1月あたりの読書量

1年:4.2冊 2年:2.1冊 3年:3.0冊

下のグラフは、各学年の1クラスを抽出し、11月の1か月の読書冊数を集計したものです。各学年の平均は、1年:4.2冊、2年:2.1冊、3年:3.0冊です。



年齢が上がるにつれて読み応えのある本を読むようになれば、当然ページ数も多くなり、読む速度も落ちることもあるので、私は冊数をあまり重視しませんが、中・高生には平日15分程度、土、日曜に30分以上の読書を習慣にして(一気に読み進める時の面白さを味わって)ほしいと考えます。

1年生は、読み応えのある本、そして小説以外の本も読んでみるなど、読書の幅を広げてほしいと思います。2年生は受験勉強が本格化する前の今のうちに読書にしっかり取り組むように、3年生は受験が終わった人から今まで読書ができなかった分も習慣を取り戻すようにしてほしいと思います。そして、高校生になっても「読書離れ」にならないように願っています。「いつも読みかけの本を」をモットーにして・・・。

## 一味違うぞ！ 中学生

「文武両道」をモットーにしている学校は多い。私の出身高校もそうでした。しかし、「お前たち、文・武、分業になっていないか。」と、たびたび「喝」を入れられたものです(野球解説者の張本さんが流行させた、あれです)。中学生は、それぞれの「文武両道」を実現してほしいものです。

さて、12月15日(金)には、男女6名の生徒がソフトテニスの福島県選抜選手として、秋田県で開催される「東北・北海道オールスター戦・クリスマスカップ」という大会に出発しました。その日のお昼休みに、二人の男子生徒が日陰部分に雪が残る校庭を横切ってテニスコートに走って行ってボレーの練習を始めました。そして、お昼休み終了直前に走って戻ってきました。この「走って」という姿勢がいい。寸暇を惜しんで練習しようという気持ちが表れているからです。

部活動については、男子生徒の奮起を期待していると、以前の学校だよりに書きました。「男子ソフトテニス部は、さらに伸びるかもしれない。」こういう生徒が実力を底上げさせてくれるかもしれないからです。

