



# くすの



令和7年6月30日

第4号

八王子市立高嶺小学校

校長 松久保 雅和

URL <http://hachioji-school.ed.jp/takne>

学校所在地 八王子市北野台四丁目21番1号 Tel 042-635-6366

副校長 平井 克行

## 覚えることを自分の強みに

教室に担任の先生が出張の時にお邪魔しました。45分で、テスト、漢字練習をする学習内容でした。そのクラスは、落ち着いており、担任の先生が出した課題を静かに取り組んでいました。私は、せっかく入らせてもらった45分間だったので、担任時代を思い出して嬉しくなっていました。子どもたちは、テストを見直し、漢字の練習もしっかり終わりました。さすが〇年生です。

そこで話をし始めたことですが、中学校の中間考査や期末考査のことです。この2回の考査(テスト)や提出物が大切であることを話しました。テストのポイントの1つは、「覚える」ことです。小学校、中学校は、あくまでも義務教育です。この9年間で、学んでおくべきことは、世代ごとによりますが、いわゆる、「一般常識」というものとなります。この一般常識が吸収できていないと、後々、学び直すことが必要となることがあるかと思えます。すすんで取り組むこと、話すこと、聞くこと、書くこと、解くこと、できることなど、学習して身に付くことは様々ですが、「覚える」ことが上手になったら、どのような学習においても、本人にとって、確実に自分の強みになると思います。「覚え方は、人それぞれですが、自分にとっての覚え方を見つけていこう。」と伝えました。

では、どのように覚える力を身に付けていけるのかを紹介します。

### 1. 理解を深める

「意味を理解する」単純に丸暗記するのではなく、内容を理解しようとすることで、記憶の定着率が向上します。

「自分の言葉で言い換える」テキストの言葉をそのまま覚えるのではなく、自分の言葉で言い換えることで、より理解を深めることができます。

### 2. 多角的なアプローチ

「書く」目で見て覚えるよりも、手も動かすことで、記憶に残りやすくなります。

「声に出す」音読することで、五感を使い、記憶を定着させることができます。

「身体を動かす」ジェスチャーや運動と関連付けることで、覚えることができます。

「交流する」人に説明したり、お互いに問題を出し合ったりすることで、記憶が定着します。

「関連付けたり、図式化する」単語や情報を関連付けたり、図やイラストでイメージ化することで、記憶を定着させることができます。

### 3. 復習のタイミングを工夫する

「エビングハウスの忘却曲線」忘れることを前提に、忘れる曲線に沿って、1時間後、1日後、1週間後、1ヶ月後など、段階的に復習することで、効率的に記憶を定着させることができます。

「寝る前に復習する」寝る前の1~2時間は記憶のゴールデンアワーと呼ばれ、睡眠中に脳内で覚えた知識が整理され、記憶として定着しやすくなります。

### 4. その他

「勉強場所を変える」同じ場所で勉強するよりも、場所を変えることで、集中力を高め、記憶を定着させることができます。

「セルフチェックテスト」定期的にテストを行い、自分の理解度を確認することで、記憶の定着度を高めることができます。

「隙間時間を有効活用する」短い隙間の時間を利用して、単語帳を見たり、復習したりすることで、効率的に学習を進めることができます。

「同じテキスト(単語帳)を何度も使う。」いろいろなテキストを使うのではなく、1つ決めたら、とことん使う。ポロボロになったら同じテキストを改めて使う。

「学習時間を延ばす」机の前に座り続けるために、好きな飲み物や小さいお菓子を自分のご褒美として置き、1ページやったら一口飲食するなど、自分へのご褒美をいただく設定をする。

これらのように、「覚える」ことにチャレンジすることで、きっと学ぶことが楽しくなる1つのきっかけになるかと思えます。覚え方は人それぞれですが、自分なりの覚え方を身に付けていけると良いですね。ぜひ、食卓でも話題にさせていただけたら幸いです。

お邪魔したクラスには、カレンダーでの面白い数の求め方も教えました。さて、何年何組でしょうか？

