

『人は忘れる生き物』だからこそ、自分に合った記憶術を！

11月24日(木)、山城宏介先生が授業を公開しました。本時の自立活動は、**見る力・他者と関わる力**を身につけることが目的です(表1)。

宏介先生ステキだなと感じたのは、オルゴールが心地よく流れている教室で、宏介先生の**穏やかな表情、優しい言葉、さりげなく褒める姿**が、生徒に安心感とやる気を与え、生徒が夢中になって学習に取り組んでいた所です。

(保健体育の時とはまた別に、役者がひと味違いますね)

授業は、1～48までの数字を1分間で見つけるビジョントレーニングや、積み木を使って見本と同じ絵柄を作るブロックゲーム等(図1)を通して、生徒は**『自分に合っている覚え方はなんだろう?』**と自問自答しながら、ペアで課題解決にチャレンジしていました(図2)。

本時の授業は、ぜひ全ての生徒に学んでほしい内容だと思います。なぜなら、**生徒は各教科の特性に合わせた学習方法を学んでいます**が、**自分自身の特性に合わせた学び方を選択した経験は少ない**と考えるからです。

バディの佳代先生からは、キャリア教育4つの力の一つ**『やりぬく力(課題対応能力)』**から本時のねらいに迫り、それを視点として振り返りシートに記述させていた所が良かったと、感想をいただきました。

生徒インタビュー 『本時の授業で学んだことは?』

Gさん 今日**『やりぬく力』**をつけました。積み木の数を最後まで数えることができたので満足しました。

Yさん 友達と一緒に最後までやり抜き、友達の解き方を真似たりして、いろいろな方法で解くことができた。

表1 本時の自立活動(6区分27項目)

◆ 心理的な安定	③学習上の困難を改善
◆ 環境の把握	②感覚や認知の特性



図1 マジックブロック(視覚からの短期記憶)



図2 複雑な形の積み木は何個あるかな(ペア学習)

効果的に学習の定着を図る方法とは!?

右の図を見てわかるように、**復習をしないと、何もしなかったことと同じで、知識が抜け落ちたあとに復習をしても、また1から勉強するのと同じ**となってしまいます。それゆえに、**『忘れる前に復習すること』**そして**『忘れるタイミングで復習する』**ことこそが重要です。

効率的に学習を定着させるポイント

① **授業が終わって1～2時間後に軽く復習する。**

(人は学習後、20分後に42%、1時間後には56%、1日後には77%忘れるという定説)

② **就寝前に一教科につき15分復習する。**

(寝ている間に記憶が定着するという定説)

エビングハウスの忘却曲線(脳の忘れるしくみ)より

