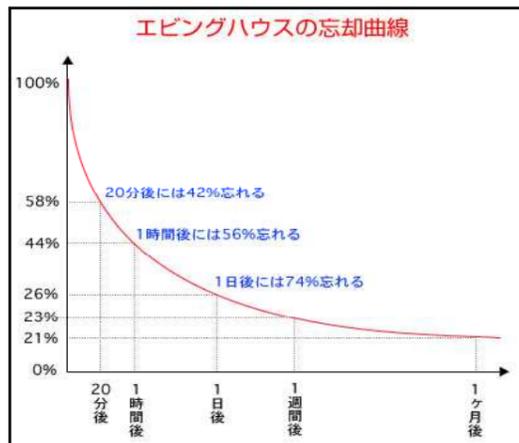


公孫樹 (いちよう) 5月号

～学べ 鍛えろ 夢を持って～

効果的な勉強法 ～エビングハウスの忘却曲線～

入学、進級してから1か月がたちました。1年生にとっては(2・3年生にとっては進級後)初めての中間試験が迫っています。今月号は、効果的な勉強法についてのお話です。



左のグラフは、ドイツの心理学者・エビングハウスの忘却(ぼうきゃく)曲線と言います。

彼は、意味のない3つのアルファベットの羅列(られつ)を、被験者にたくさん覚えさせて、その記憶がどれくらいのスピードで忘れられていくかを実験し、調べました。その結果を、グラフにしたのが「エビングハウスの忘却曲線」です。

記憶はどれくらいのスピードで忘れられていくか? この実験からは、20分後には42%、1時間後に56%、1日後に74%、1週間後に77%、1ヶ月後には79%が忘れ去られてしまうという結果が出ました。

この実験からわかったことは、

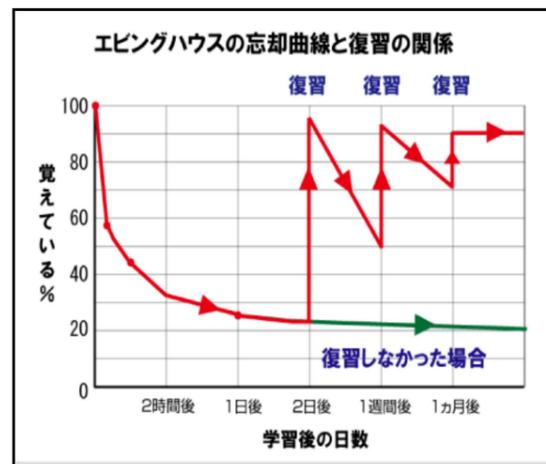
- 1 記憶は、(残念ながら)覚えた直後に、どっと(半分近く)忘れてしまう。
- 2 (しかし)残った記憶は、ゆっくり忘れていき、長く保持される。

「人間は忘れる動物である」と示しただけでは何の意味も持たないので、その結果を利用して、学習したことを忘れにくくする方法を考えてみましょう。

○記憶を忘れにくくする方法

右のグラフは、同じ「エビングハウスの忘却曲線」に、定期的な復習をした場合の記憶率を示したものです。記憶したことは2日後には20%しか残っていませんでしたが、復習すると1週間後には50%の記憶が残っていました。また復習すると1か月後でも70%が残り、また復習すると90%の記憶がずっと残っていて長く忘れないということを示しています。

つまり、人間は忘れる動物ではありますが、「定期的に復習をすれば、その記憶は確実に定着していく」ことも示しています。そして、復習(勉強)時間はどんどん短くてすむようになります。



○記憶には熟成期間が必要です

記憶は、時間がたつことで、より理解が深まり、整理整頓されて、脳にとって利用しやすいものになります。この現象は「レミニセンス」と呼ばれ、寝ている間に夢などをみて、他の記憶とつながっていきます。(できたてのカレーより、次の日のカレーの方が、他の具材と調和しておいしくなるみたいなものかもしれません。) ですから、学習した内容が、レミニセンス効果により活用できる知識となるには、ある程度の時間が必要となります。早めの暗記と繰り返しの復習が一番大事だということです。

また、勉強した後はゲームなどやらずにすぐに寝るほうが、眠っている間に脳の中で記憶が整理整頓されるということも覚えておいてくださいね。



行田探訪 さきたま火祭り

皆さんの故郷は行田ですね。自分もそうでしたが、そこに暮らしているときは自分の故郷を意識しませんでした。私(校長)も、秩父から移り住んで行田の素晴らしさを実感しました。もしかすると行田で生まれ育った皆さんよりも「行田のよさ」を感じているかもしれません。これから、知っていそうでよく知らなかった「行田のよさ」を紹介していきたいと思います。



<埼玉の人たちがワラで作った産屋>

今回は、毎年5月4日に開かれる「さきたま火祭り」について紹介します。

さきたま火祭りは、埼玉地区の人たちが中心となって運営している「火」をシンボルにしたお祭りです。

このお祭りは、昭和55年に、後に国宝に指定される金錯銘鉄剣(きんさくめいてっけん)がさきたま資料館に保存されることを記念して始まりました。

古事記によれば、天照大御神(あまてらすおおみかみ)の孫「ニニギノミコト」は、美しい娘「コノハナサクヤヒメ」と結婚した次の日に、戦いに行くことになりました。

長い戦いの末ニニギノミコトが帰ってくると、コノハナサクヤヒメは大きなお腹で臨月を迎えていました。ニニギノミコトは、自分がいない間にできた子どもを疑いました。コノハナサクヤヒメは、疑いを晴らすため「神の子であるならば、たとえ火の中でも無事に生まれるでしょう!」とワラでできた産屋(うぶや)に火を放ち、その中で海幸彦(ウミサチヒコ)と山幸彦(ヤマサチヒコ)を出産したという神話です。

お祭りの見どころは午後6時から。

コノハナサクヤヒメを祭る浅間(せんげん)神社で採火された火を、埼玉小学校の児童が会場まで運ぶ「採火行列」。埼玉地区から選ばれた主役の2人を運ぶ「輦台(れんだい)行列」。神話をもとに古代住居を炎上させる「産屋(うぶや)炎上」。そして、稲荷山(いなりやま)古墳や丸墓山古墳から、たいまつを持ち古代人に扮した地元の人たちが何百人と降りてくる「御神火降り(ごじんかくだり)」。古代ロマンへと導く幻想的なお祭りです。



ニニギノミコト・「コノハナサクヤヒメ」産屋炎上