



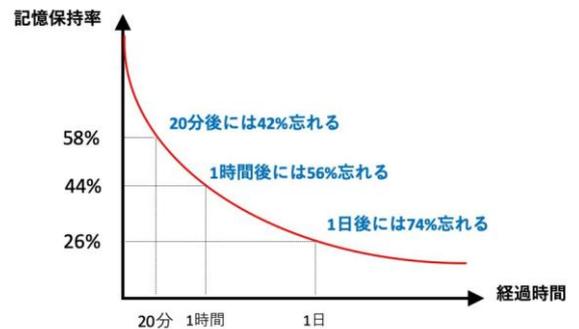
## 脳科学から学ぶ「記憶」

先週おこなわれた保護者懇談会では、日頃の学校生活や家庭での様子、定期試験の結果などをふまえて、これから「**さらに伸ばすポイント**」と「**改善すべきポイント**」を確認し、今何をすべきなのか、学習面・生活面のそれぞれの取り組み目標が明確になったのではないのでしょうか？

ところで、前期中間試験の成績はいかがでしたか？「暗記が苦手…」、「せっかく覚えたのにテストの時にド忘れした…」など“暗記”や“記憶”に対する苦手意識を持った人は多いのではないのでしょうか。そこで、脳の仕組みを理解し、より効果的に記憶する方法を考えてみましょう！

### 頭に詰め込もうとせず、思い出す訓練をする

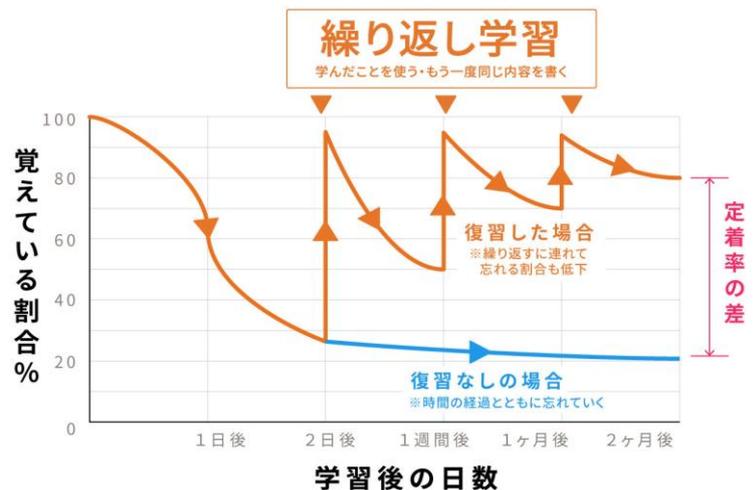
人はそもそも記憶することが苦手であり、忘れっぽい生き物です。「覚えよう」ではなく、「覚えたけど忘れてしまった」ことを「もう一度思い出してみよう」というスタンスで取り組むことが大切です。つまり記憶を定着させるには「覚える訓練（インプット）をする」だけでなく、何度も「**思い出す訓練（アウトプット）をする**」ことがより重要になるのです。



エビングハウスの忘却曲線（脳の忘れるしくみ）より

### ノートをきれいにまとめる

なぜノートをきれいにすると記憶力が上がるのでしょうか？それは「大事な要点」を自分で整理しながら書くことができるからです。教科書の内容を全て暗記することは困難ですが、「ポイント」を書き出し、それを覚えることで、全体像を把握し、記憶させることができるといわれています。また、自分の手で書くことや、自分の言葉で書くことで**視覚的にも記憶に残りやすい**のです。



脳は「**小さな成功**」が大好きで、その成功を積み重ねることで「もっとやりたい」という新たなやる気につながります。最初は無理をせず、**100%達成可能な低めのハードルを設定**して、数回繰り返すようにしましょう。

また脳は「**～しなければならぬ**」に拒否反応を示します。「今夜中に必ず終わらせる」というゴールではなく、今日は「**3ページだけやりきろう!**」というような、できるだけ肯定的なものを設定するとよいといわれています。実はやる気が出ないのも脳（線条体）のせい。「やる気が出なくてもとりあえず始めてみるとよい」というのはよく聞く話ですが、それはやる気が出ないとわかっているにもかかわらず、無理やり体を動かすことで、「あれ、やる気が出ているんだっ！」と勝手に脳が勘違いして、やる気を出し始めるのだとか…。参考になりましたか？

## ◀ 保護者の皆様へ ▶

### ○保護者懇談会のお礼

先日は大変お忙しい中、保護者懇談会にご出席いただき誠にありがとうございました。これから何かと疑問や不安なことがでてくると思います。その際は、遠慮なく担任までご相談ください。

また、懇談時に担任からお願いをさせていただきましたが、「私立高等学校補助金増額請願署名」に各ご家庭2枚以上のご協力をお願いいたします。**提出期限は7月14日(水)**になります。

### ○夏季休暇中の生活について

7月15日から、高校生活初めての夏季休暇が始まります。生活リズムの乱れはないか、補習や部活動に向かう姿はいつも通りかなどよく注意を払ってください。また、毎年のように水難事故などのニュースを耳にします。十分注意するようご家庭でもご指導ください。

万が一、交通事故や問題行動などのトラブルに巻き込まれてしまった場合は、速やかに学校までご連絡ください。  
TEL:0574-26-7182 (職員室直通)

## ◀ 7・8月行事予定 ▶

7月の月間目標 ～ 暑さに負けず、学業に部活動に頑張ろう! ～

8月の月間目標 ～ 学校行事に積極的に取り組もう! ～

日	曜	行事内容
7/1	木	教育実習(～7/2) 求人受付開始 交通安全指導
2	金	月例テスト③(1～3限)
3	土	進研7月模試
14	水	HR・清掃(5限)、集会(6限)
15	木	夏季休暇(～8/23) 夏季補習前半(～8/2)
17	土	進学講演会(1・2・保)
22	木	海の日
23	金	スポーツの日 東京オリンピック開会式
30	金	オープンスクール①
31	土	オープンスクール② 1日体験授業(中学)
8/3	火	全校登校日(AM)
8	日	山の日 東京オリンピック閉会式
9	月	山の日振替休日
8/13～15 学校閉鎖		
17	火	夏季補習後半(～8/23)
19	木	オープンスクール③
20	金	オープンスクール④
22	日	岐阜新聞テスト会場①
24	火	集会(1限) 通常授業(2～4限) 文化祭準備(5・6限, ～8/31) 東京パラリンピック開会式
26	木	生徒会役員選挙告示 課題・月例テスト④(1～3限)
28	土	全統模試② 漢検②(AM)

欠席した場合は、  
後日登校になります。

### 9月の主な予定

1日(水)～2日(木)文化祭 3日(金)前期期末試験時間割発表

4日(土)蛍雪コース見学会①(AM) 11日(土)チャレンジテスト(中学・AM)

※行事に関しては、新型コロナウイルス感染症予防の観点から変更になる可能性があります。

絆メールやHPでお知らせしますので、常に確認をお願いします。