

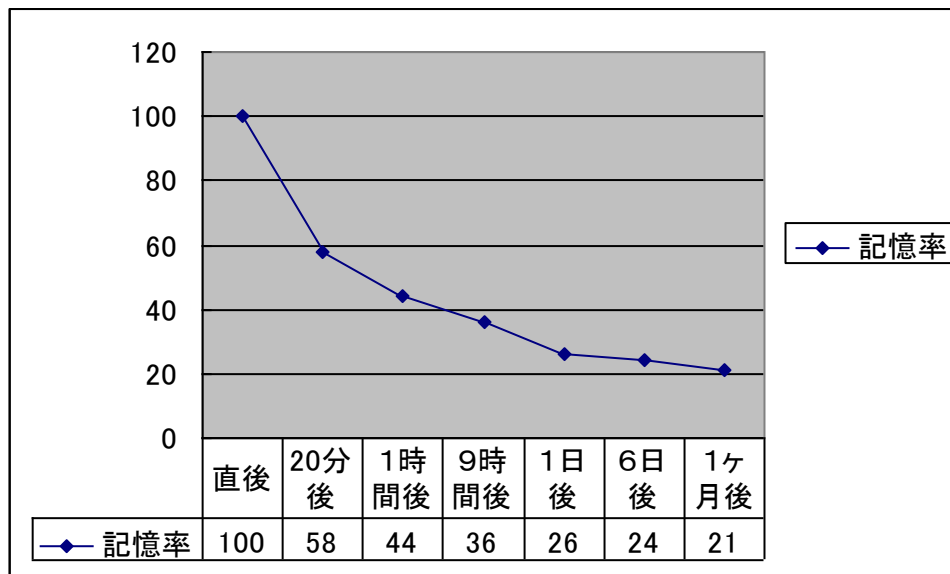
## 目標を持ち、 計画的に学習する習慣を身につけましょう。

～地道に、継続して学習することが学力向上への道です。～

「記憶の忘却曲線」というのを知っていますか？

実験によれば、人間は、20分後に42%、1時間後には56%、1日後には74%のことが記憶から消えてしまうのだそうです。

この実験はドイツのヘルマン・エビングハウスという心理学者が研究したものです。



復習しないと、学校の授業で身につけた学習内容を忘れてしまうということです。しかし、忘れてしまう前に繰り返し学習することで、忘れる幅が小さくなることも証明されています。つまり、学校の授業で身につけた内容を復習したり、繰り返して練習したりすることで学習内容が定着していきます。

家庭学習を続けることで

- ① 忘れる量を大幅に減らすことができる。
- ② 記憶の継続期間を更に伸ばすことができる。

## 家庭学習 4つのポイント

- ・ 始める時間と場所を決めて、その時間は勉強する。
- ・ 最初にまず、宿題。
- ・ 時間に余裕があるときは、「苦手な教科」の予習
- ・ 苦手な教科の予習は、まず「教科書を読む」ことから。

### 1. 家庭学習の内容は？

宿題や予習復習、興味・関心のあることを追求する自主的な学習などです。

与えられた課題をこなす学習から、自分で目標を設定し、それに向けて取り組む学習へと進んでいけたらよいですね。

### 2. 一日にどのくらいの時間すればいいの？ (めやすです。)

1年生 1時間以上

2年生 1時間30分以上

3年生 2時間以上 と言われています。

また、部活動があったり、塾や習い事へ通っている人もいると思います。

学校から帰ってからの時間の使い方を、部活動のある日、

ない日、塾・習い事へ行く日などに分けて考えるのも1つ

の方法です。