

## 校長室の窓からNo. 1 (H28. 5. 31)

### シリーズ「成長の実感について①」

～「反復学習・反復練習の効果」＝「家庭学習と練習の推奨」～

人間は、「忘れる」動物とされています。むしろ、その方が意外と都合が良いのです。例えば、自分が失敗したことなど、いやなことをいつまでも覚えているのも非常に辛いものです。しかし、皆さんの今までのご経験の通り、学習については逆の傾向があり、忘れると困ることが多いです。一般に、学習したことは、それを使わなければ、ある時間が経過すると徐々に忘れていきます（最先端の脳医学会では、「ニューロンによる大脳の回路が少しずつ消滅したり、つながりにくくなること」がそれにあたります。いわゆる「タンスにしまったまま出せない状態になる」と同じです）。

これらのことを科学的に実証したのが、ドイツの心理学者エビングハウス氏（1850年～1909年）です。エビングハウス氏によりますと、一度記憶したことをもう一度自分の頭の中に再構成すると、今度は忘れるまでの時間が長くなり、頭に入れ直すために必要な時間も、短くて済むということです。この繰り返しにより、忘れなくなるといわれています。エビングハウス氏は、再構成（復習）した場合としない場合とで忘却率を膨大なデータで比較し大きな発見に至りました。それは、忘却率を忘却曲線にしてグラフ化し、2つのことを実証し導き出しました。

1つ目が、「学習したこと（習得したこと）をその日のうちに復習（練習）することが有効である」ということです。2つ目が、「2回・3回・・・と回数を重ね繰り返し復習（反復練習）をすると、より効果が上がる」ということです。

関連したことですが、学力を定着・向上させるためには、家庭学習の習慣を身につけることが必要不可欠であるということです。このことは、全国学力・学習状況調査結果でも明らかに示されております。ピアノの練習や英会話の習得、スポーツ種目の習得など、広範囲の分野において応用できると言えます。

こうして、自分自身で繰り返し行い、「習得したこと」「できたこと」があれば、それにより「達成感」とともに「成長の実感」を味わい、やる気（意欲）につながると考えます。

（写真「成長の実感（カボチャの発芽）」 H28.5.30 撮影）

